

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 1

г. Буденновска



К. И. Осипов

20 __ г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО
Управления Роспотребнадзора по СК № 2

В. В. Пронькин

20 __ г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений

на осенне-зимний сезон

(бесплатное, платное)

(возрастная категория 12 лет и старше)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

№ Ре- цен- су- ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	160	15,89	23,68	16,84	344,01	0,57	0,11	0,36		128,91	30,08	257,58	3,92
50	Икра кабачковая	70	1,11	5,75	5,03	76,31		0,04	0,06	4,36	22,33	19,06	36,47	3,81
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,06	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
	Итого:	510	22,98	37,43	74,49	726,42	0,57	0,30	0,78	4,45	172,72	72,94	360,08	9,76
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,03	0,042	6,25	47,5	17,5	48	2,25
234/ 824	Котлета из мятая с соусом красным основным	100/50	15,28	12,3	15,6	234,22	0,06	0,15	5,75	2,1	16	39,39	203,52	0,8
312	Каша вязкая рисовая	180	2,7	5,53	29,7	179,37	0,03	0,03	0,81	-	10,44	7,72	73,13	0,47
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,8	-	0,02	0,14	6	30	12	24	1,44
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
149	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Итого:	890	27,9	23,87	120,5	808,25	0,09	0,35	7,19	14,4	117,82	93,11	395,08	6,65
	Итого за день:	1400	50,88	61,30	194,99	1534,67	0,66	0,65	7,97	18,85	290,54	166,05	755,16	16,41

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Мg	Р	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
268/82	Шницель из говядины с	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,74	3,09	
303	соусом красным основным	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93	
	греневая														
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	-	0,05	0,03	3,36	18,1	24,0	31,0	0,74	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80	
379	Кофейный напиток с	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,038	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22	
	молоком	640	30,19	26,48	121,02	842,85	0,03	0,53	2,40	6,88	205,43	112,77	423,66	8,26	
	Итого:														
	Обед														
54	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,05	0,05	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3	
294/82	Котлета из филе бройлера-	100/50	17,4	19,8	20	327,80	0,01	0,01	0,14		21,71	26,14	158,00	2,07	
4	пыленка с соусом красн.														
303	Гарнир каша вязкая	180	5,496	6,552	29,7	199,75	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,3	131,04	2,93	
	перловая	70	1,19	6,16	5,39	81,76		0,04		4,67	23,92	20,42	39,08	4,08	
50	Икра кабачковая	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48	
	Хлеб пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,57	0,06	30,20	123,60		0,01	0,01	1,09	15,70	3,36	16,31	0,37	
359	Кисель из сока	170	0,68	0,68	16,66	76,5	0	0,05	0,51	27,2	27,2	15,3	18,7	1,02	
338	Яблоко свежее	1070	32,14	37,51	144,95	1046,65	0,06	0,47	3	68,26	175,2	171,19	458,83	13,05	
	Итого:	1710	62,33	63,99	265,97	1889,5	0,09	1,00	5,4	75,14	380,63	283,96	882,49	21,31	
	Итого за день:														

Ре- цеп- тура	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		A	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
100/	Цыпленок-бройлер,	100/50	21,81	24,59	5,30	329,75	0,05	0,06	0,09	1,80	47,80	23,85	207,4	1,70	
834	тушеный в соусе красном														
304	Рис отварной	180	4,51	7,32	49,68	282,64	0,018	0,17	0,13	-	10,44	7,72	73,12	0,47	
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,02	6,00	30,00	12,00	24,00	1,44	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80	
304	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,02	0,034	0,28	1,0	122,12	17,6	85	0,63	
	Итого	630	34,08	35,71	106,28	882,65	0,09	0,39	0,82	8,8	219,16	71,97	423,52	5,36	
	Обед														
100	Суп картофельный с	250	2,55	2,78	24,48	133,14	0,025	0,06	1	8,25	25,9	26,5	115	1,01	
	перловой крупой														
100/50	Выпечка из говядины с	100/50	15,46	12,6	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,5	15,31	23	173,74	3,09	
100	соусом красным основным														
	Гарнир каша вязкая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,3	131,04	2,93	
	овсяная														
100	Капустя тушеная	100	2,08	2,68	13,4	86,03		0,02	0,03	17,1	58	20	52,3	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80	
100	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41	
	Итого	930	29,94	25,18	143,14	918,62	0,06	0,53	3,36	27,9	142,86	124,3	518,51	9,52	
	Итого за день:	1560	64,02	60,89	249,42	1801,27	0,15	0,92	4,18	36,7	362,02	196,27	942,03	14,88	

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		A	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
234/ 824	Котлета из минтая с соусом красным основным	100/50	15,28	12,30	15,60	234,22	0,05	0,14	5,18	2,40	19,54	48,90	183,1 7	1,02	
303	Гарнир каша вязкая пшениная	180	5,02	6,01	28,73	189,10	0,025	0,14	0,02	-	13,16	35,87	102,6	1,18	
50	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80	
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41	
	Итого:	630	24,94	24,07	86,59	662,46	0,08	0,42	5,63	6,45	64,48	115,2	357,4	7,23	
	Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,2	77,38	-	0,03	0,04	17,6	40	17,4	38,1	0,6	
279/ 824	Тефтели из говядины с соусом красным основным	100/50	15,28	22,14	17,93	332,04	0,01	0,06	0,08	4,44	29,94	30,3	84,8	1,36	
312	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,04	0,23	2,04	-	14,4	21,6	104,4	1,88	
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132		0,08	0,05	5,6	30,17	40	51,67	1,23	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80	
948	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60		0,01	0,01	1,09	15,70	3,36	16,31	0,37	
	Итого:	930	29,22	36,6	128,48	959,82	0,05	0,50	2,65	26,4	129,5	110,9	316,9	6,23	
	Итого за день:	1560	54,16	60,67	215,07	1622,28	0,13	0,92	8,28	32,9	194,0	226,2	674,3	13,46	

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
222	Пудинг из творога со сметаной	150/50	28,56	8,89	42,84	365,57	0,10	0,09	0,68	0,72	238,81	43,76	307,0	1,50	
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,06	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50	
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,02	0,034	0,28	1,0	122,12	17,6	85	0,63	
338	Яблоко свежее	170	0,68	0,68	16,66	76,5	0	0,05	0,51	27,2	27,2	15,3	18,7	1,02	
	Итого:	610	35,36	20,29	101,22	729,91	0,12	0,22	1,53	28,96	398,33	87,46	438,6	3,65	
	Обед														
101	Суп картофельный с пшениной крупой	250	2,2	2,83	20,58	116,6	0,025	0,06	1	7,75	32,5	34,28	115	1,25	
274	Зразя, рубленая из говядины с соусом красным основным	100/50	13,36	17,74	18,33	286,42	0,03	0,13	0,08	5,1	30,5	32,4	126,4	1,6	
312	Каша вязкая пшеничная	180	5,02	6,65	31,41	199,6	0,038	0,29	0,16	-	20,9	24,69	51,37	2,6	
70	Огурцы	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,02	6,00	30,00	12,00	24,00	1,44	
	консервированные														
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80	
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41	
	Итого:	890	25,42	27,91	121,67	833,41	0,09	0,62	1,71	18,90	127,78	119,87	363,20	5,98	
	Итого за день:	1500	60,78	48,2	222,89	1563,32	0,22	0,84	3,24	47,86	526,11	207,33	801,8	9,63	

№ Ре- цен- зур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
210	Омлет натуральный	160	15,89	23,68	16,84	344,01	0,57	0,11	0,36		128,91	30,08	257,58	3,92	
50	Икра кабачковая	70	1,19	6,16	5,39	81,76		0,04	0,06	4,67	23,92	20,42	39,08	4,08	
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,06	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50	
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32	
	Хлеб ржано-	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80	
	Итого:	510	23,06	37,84	74,85	731,87	0,57	0,30	0,78	4,76	174,31	74,3	362,69	10,0	
Обед															
54	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,12	0,91	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3	
234/ 824	Биточек из минтая с соусом красным основ	100/50	15,28	12,3	15,6	234,22	0,06	0,15	0,05	2,1	16	39,39	203,52	0,8	
312	Гарнир шоре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,19	0,04	0,17	0,13	21,36	44,58	28,19	99	0,98	
306	Горошек зеленый консервированный	60	1,92	0,12	3,9	24,36	-	0,05	0,035	5	10	10	31	0,35	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48	
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80	
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17	9	12	2,2	
	Итого:	890	27,82	22,8	106,6	742,61	0,13	0,70	1,58	66,01	144,48	154,25	441,22	6,91	
	Итого за день:	1400	50,88	60,64	181,45	1474,48	0,70	1,00	2,36	70,77	318,79	228,55	803,91	16,9	

№ Ре- цен- су- ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак															
268/82 4	Шницель из говядины с соусом красным основным	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75		0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,74	3,09	
303	Гарнир каша вязкая	180	5,49	6,55	29,7	199,71		0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93	
70	гречневая	60	0,48	0,12	1,92	10,80		-	0,02	0,04	5,00	25,0	10,0	20,0	1,2	
	Огурцы консервированные	30	2,28	0,27	14,91	71,19			0,04	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48	
	Хлеб пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2		-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	200	3,58	2,68	28,34	151,80		-	0,03	0,38	1,02	130,8	13,17	45,58	0,22	
379	Кофейный напиток с молоком	640	29,29	22,52	113,7	774,45		0,03	0,50	2,75	8,52	212,2	98,77	412,66	8,72	
	Итого:															
	Обед															
101	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,2	2,83	20,58	116,60		0,025	0,06	1,0	7,75	32,5	34,28	115,0	1,25	
288/82 4	Птица отварная с соусом	100/50	21,12	18,67	4,36	269,95		0,05	0,06	0,07	3,5	20,04	24,24	83,0	2,85	
303	красным основным	180	5,496	6,552	29,7	199,752		0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93	
	Гарнир каша вязкая	100	2,3	6,8	15,4	132			0,08	0,05	5,6	30,17	40	51,67	1,23	
75	Икра свекольная	30	2,28	0,27	14,91	71,19			0,04	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48	
	Хлеб пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2		-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,08	-	21,82	87,6		-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41	
349	Компот из сухофруктов	180	0,72	0,72	17,64	81			0,05	0,54	28,8	28,8	16,2	19,8	1,08	
338	Яблоко свежее	1110	36,20	36,14	137,11	1019,29		0,10	0,56	3,95	45,7	155,1	169,5	446,94	11,03	
	Итого:	1750	65,49	58,66	250,81	1793,74		0,13	1,06	6,7	54,22	367,4	268,2	859,6	19,75	
	Итого за день:															

№ ре- цеп- ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
294/ 824	Котлета из филе бройлера- цыпленка с соусом красн.	100/50	17,4	19,8	20	327,80	0,01	0,01	0,14		21,71	26,14	158,00	2,07	
309	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,012	0,04	0,03	-	14,4	21,6	65,0	1,90	
50	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5	
376	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	90,8	0,01	0,015	0,09	0,55	63,27	9,2	49,62	0,51	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80	
	Итого:	640	30,53	33,06	104,23	836,28	0,03	0,21	0,76	4,55	131,28	88,74	348,42	9,26	
	Обед														
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,31	0,25	6,25	47,5	37,5	48	2,25	
279/ 824	Тефтели из говядины с соусом красным основным	100/50	15,28	22,14	17,93	332,04	0,01	0,06	0,08	4,44	29,94	30,3	84,8	1,36	
303	Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,58	-	20,9	24,68	106,8	2,63	
321	Капуста тушеная	60	1,25	1,61	8,04	51,62	-	0,01	0,12	10,26	34,8	12	32,48	0,48	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80	
948	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60		0,01	0,01	1,09	15,70	3,36	16,31	0,37	
	Итого:	890	31,48	35,38	139,03	1000,05	0,03	0,63	1,49	22,04	160,24	122,14	330,69	8,37	
	Итого за день:	1530	62,01	68,44	243,26	1836,33	0,06	0,84	2,25	26,59	291,52	210,88	679,11	17,63	

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
68/24	Шницель из говядины с соусом красным основным	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,74	3,09		
69/03	Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,08	-	20,90	24,68	106,8	2,63		
69/16	Морковь, припущенная с маслом	60	0,90	4,02	6,24	64,80	-	0,01	0,023	1,4	14,28	19,2	24,58	0,37		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	-	0,04	0,01	-	5,20	7,00	16,60	0,32		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48		
97/6	Чай с сахаром	200/15	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41		
	Итого:	640	25,28	22,72	103,62	720,13	0,03	0,36	0,68	3,95	65,97	86,58	350,75	7,3		
	Обед															
88/229	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,20	77,38	-	0,06	0,05	17,6	40,0	27,40	38,1	0,6		
	Минтай, тушеный в томате с овощами	100/100	18,20	9,6	9,6	197,60	0,02	0,35	0,09	9,04	51,44	81,50	216,00	1,54		
91/2	Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,19	0,04	0,17	0,13	21,36	44,58	28,19	99,00	0,98		
97/0	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,02	6,00	30,00	12,00	24,00	1,44		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48		
	Хлеб ржано-	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80		
99/109	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17,0	9,0	12,0	2,20		
	Итого:	940	28,06	20,35	92,43	664,96	0,06	0,81	0,74	56,25	194,42	172,39	431,4	8,04		
	Итого за день:	1580	53,34	43,07	196,05	1385,09	0,09	1,17	1,42	60,2	260,39	258,97	782,15	15,34		

Регистратура	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
222	Пудинг из творога со сметаной	150/50	28,56	8,89	42,84	365,57	0,10	0,09	0,68	0,72	238,81	43,76	307,0	1,50		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,03	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22		
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,46	-	10,2	10,8	27,9	0,50		
338	Яблоко свежее	170	0,68	0,68	16,66	76,5	0	0,05	0,51	27,2	27,2	15,3	18,7	1,02		
	Итого:	610	35,18	19,77	102,82	730,91	0,10	0,22	1,68	28,94	407,06	83,03	399,18	3,24		
	Обед															
101	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	0,03	0,06	1,0	8,25	25,9	26,50	115,0	1,01		
274/824	Зразы, рубленая из говядины с соусом красным основным	100/50	13,36	17,74	18,33	286,42	0,03	0,1	2,18	1,6	23,82	24,7	126,4	1,6		
312	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,04	0,23	2,04	-	14,40	21,60	104,40	1,88		
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	-	0,05	0,03	3,36	18,1	24	31	0,74		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80		
948	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60		0,01	0,01	1,09	15,70	3,36	16,31	0,37		
	Итого:	890	28,57	31,04	144,16	969,96	0,1	0,57	5,71	14,3	109,32	114,46	435,41	6,88		
	Итого за день:	1500	63,75	50,81	246,98	1700,87	0,20	0,79	7,39	43,24	516,38	197,49	834,59	10,12		

№ с- л- о- д- ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(г)		A	B ₁	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
Итого: за 10 дней		6060	290,89	279,89	988,82		7637,93	1,65	3,45	17,81	106,26	2051,02	891,83	3876,96	72,81	
Среднедневное значение		606	29,09	27,99	98,88		763,79	0,17	0,35	1,78	10,63	205,10	89,18	387,70	7,28	
Соотношение Б : Ж : У			1	1	4											
Обед																
Итого: за 10 дней		9430	296,75	296,78	1278,07		8963,62	0,77	5,74	31,38	360,25	1456,82	1352,19	4138,19	82,66	
Среднедневное значение		943	29,68	29,68	127,81		896,36	0,08	0,57	3,14	36,03	145,68	135,22	413,82	8,27	
Соотношение Б : Ж : У			1	1	4											
Ужин																
Итого: за 10 дней (завтрак и обед)		15490	587,64	576,67	2266,89		16601,6	2,43	9,19	49,19	466,51	3507,84	2244,02	8015,15	155,47	
Среднедневное значение		1549	58,76	57,67	226,69		1660,16	0,24	0,92	4,92	46,65	350,78	224,40	801,52	15,55	
Соотношение Б : Ж : У			1	1	4											