

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
(для детей участников СВО)
(возрастная категория 12 лет и старше)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

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	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак														
10	Омлет натуральный	212/5	21,06	31,37	22,31	455,81	0,76	0,14	0,48	-	170,8	39,85	341,3	5,2
40	Икра кабачковая	100	1,70	8,8	7,70	116,8	-	0,06	-	8,0	41,0	35,0	67,0	7,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
76	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
38	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2
	Итого:	767	27,27	41,44	87,98	835,01	0,76	0,38	1,11	40,09	260,08	109,65	479,73	15,11
Обед														
02	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
34	Котлета из филе минтая с соусом красным	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
12	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
21	Капуста тушеная	100	2,08	2,68	13,40	86,03	-	0,02	0,20	17,1	58,0	20,0	54,13	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
49	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
38	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2
	Итого:	1130	29,63	27,13	147,34	953,09	0,09	0,41	7,43	57,54	180,22	119,41	450,21	7,23
	Итого за день:	1897	56,9	68,57	235,32	1788,1	0,86	0,78	8,55	97,63	440,3	229,06	929,94	22,34

№ Ре- цен- туры	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													
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 гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132,0	-	0,08	0,05	5,60	30,16	40,0	51,66	1,23
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,05	0,03	0,04	10,2	10,8	27,9	0,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,038	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22
	Итого:	680	30,44	29,1	122,94	875,26	0,03	0,56	2,00	9,16	219,89	129,07	447,32	8,77
	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 4	Котлета из филе бройлера- пыленка с соусом	100/50	17,4	19,8	20,0	327,80	0,01	0,01	0,14	-	21,71	26,14	158,0	2,07
303	Гарнир каша вязкая перловая	180	5,496	6,552	29,7	199,752	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,3	131,04	2,93
50	Икра кабачковая	110	1,87	9,68	8,47	128,48		0,07		8,8	45,1	38,5	73,7	7,7
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
389	Сок фруктовый	200	1	-	18,2	76,8	-	0,04	0,2	4	40	18	24	0,8
	Итого:	940	31,90	40,19	115,13	949,68	0,06	0,47	2,26	48,14	195,88	188,91	485,44	16,1
	Итого за день:	1620	62,34	69,29	238,07	1824,94	0,10	1,04	4,26	57,30	415,77	317,98	932,76	24,87

№ 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													
79/824	Птица, тушенная в соусе красном основном	100/50	21,12	18,67	4,36	269,95	0,05	0,06	0,07	3,5	20,04	24,24	83	2,85
304	Гарнир 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 соленые	100	0,80	0,20	3,20	18,0	-	0,03	0,066	8,3	41,7	16,7	33,0	2,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
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
	Итого:	680	33,8	29,86	107,35	833,39	0,09	0,41	0,58	12,84	208,1	80,86	319,42	7,25
	Обед													
101	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	0,025	0,06	1	8,25	25,9	26,5	115	1,01
68/824	Бытчек из говядины с соусом красным основным	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
303	Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,3	131,04	2,93
306	Горошек зеленый	100	3,20	0,20	6,50	40,60		0,08	0,06	8,33	16,67	16,67	51,67	0,58
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
449	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
338	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2
	Итого:	1130	31,19	23,40	151,60	942,80	0,06	0,65	3,57	51,17	135,93	139,27	542,88	10,52
	Итого за день:	1810	64,99	53,26	258,95	1776,19	0,15	1,06	4,15	64,01	344,03	220,13	862,3	17,77

№ Ре- цеп- тура	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															
234/ 824	Котлета из филе рыбы 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	100	1,70	8,8	7,70	116,8	-	0,06	-	8,0	41,0	35,0	67,0	7,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5		
376	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41		
	Итого:	680	25,71	27,58	90,4	712,52	0,08	0,46	5,31	10,4	89,98	136,5	402,2	10,91		
	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	2,30	6,80	15,4	132,0	-	0,08	0,05	5,60	30,16	40,0	51,7	1,23		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5		
389	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60	-	0,01	0,01	1,09	15,7	3,36	16,31	0,37		
	Шоколад «Аленка»	1/20	1,64	6,66	10,7	109,3	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Итого:	950	31,11	45,88	141,10	1101,53	0,05	0,53	2,25	28,7	144,0	127,2	340,6	6,74		
	Итого за день:	1630	56,82	73,46	231,5	1814,05	0,13	0,98	7,56	39,2	233,9	263,8	742,8	17,65		

№ 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													
222	Пудинг из творога со сметаной	200/50	33,0	20,0	75,17	612,68	0,11	0,12	0,78	2,0	360,95	76,0	416,54	2,2
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
	Итого:	490	39,12	30,72	116,89	900,52	0,134	0,2	1,12	3,042	493,27	104,4	529,44	3,33
	Обед													
101	Суп картофельный с пшеничной 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	Зразы, рубленая из говядины с соусом	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 соленные консервированные	100	0,80	0,20	3,20	18,0	-	0,03	0,066	8,3	41,7	16,7	33,0	2,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
389	Сок фруктовый	200	1	-	18,2	76,8	-	0,04	0,2	4	40	18	24	0,8
	Итого:	930	25,99	27,89	115,09	809,42	0,097	0,666	1,538	25,192	179,4	140,67	395,07	6,95
	Итого за день:	1420	65,11	58,61	231,98	1709,94	0,231	0,866	2,658	28,234	672,67	245,07	924,51	10,28

№ 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															
10	Омлет натуральный	212	21,06	31,37	22,31	455,81		0,76	0,14	0,48	-	170,8	39,85	341,3	5,2	
50	Икра кабачковая	100	1,7	8,80	7,70	116,8		-	0,05	0,35	5	10	10	31	0,35	
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	
76	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4		-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8		-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2		0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5	
38	Яблоко свежее	180	0,72	0,72	17,64	81			0,054	0,54	28,8	28,8	16,2	19,8	1,08	
	Итого:	782	29,55	48,88	101,00	963,05		0,77	0,41	1,46	33,93	236,08	93,65	469,43	8,84	
	Обед															
4	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	
40	Биточек из филе рыбы 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	
4	Гарнир пюре	180	3,74	6,12	22,28	159,19		0,04	0,17	0,13	21,36	44,58	28,19	99	0,98	
2	Картофельное															
6	Горошек зеленый консервированный	100	3,20	0,20	6,50	40,60			0,08	0,06	8,33	16,67	16,67	51,67	0,58	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8		-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2		0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5	
	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6		-	0,09	-	2,25	17	9	12	2,2	
	Итого:	930	28,43	22,78	104,96	738,46		0,134	0,726	1,182	69,38	153,55	161,22	464,89	7,16	
	Итого за день:	1712	57,98	71,66	205,96	1701,51		0,90	1,13	2,64	103,3	389,63	254,87	934,32	16	

№ 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	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
268/82	Котлета 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	
4	соусом красным основным														
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	
	пшеничная														
70	Отурицы соленные	100	0,80	0,20	3,20	18,0	-	0,03	0,066	8,3	41,7	16,7	33,0	2,0	
	консервированные														
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,04	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5	
	Кофейный напиток с	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,03	0,38	1,02	130,8	13,17	45,58	0,22	
	молоком														
	Итого:	680	28,94	22,5	110,74	761,26	0,03	0,51	2,36	11,86	231,3	105,7	428,66	9,54	
	Обед														
	Суп картофельный с	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	
	пшенишй крупой														
	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	
	овсяным основным														
	Гарнир каша вязкая	180	5,496	6,55	29,7	199,75	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93	
	пшеничная														
	Птица кабачковая	100	1,70	8,8	7,70	116,8	-	0,06	-	8,0	41,0	35,0	67,0	7,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8	
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	83,07	0,00	0,05	0,04	0,05	11,90	12,60	32,55	0,58	
	Салат фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,8	-	0,4	0,2	4,0	40,0	18,0	24,0	0,8	
	Итого:	935	35,51	37,37	106,40	903,77	0,10	0,89	3,15	23,30	178,8	166,2	469,99	16,21	
	Итого за день:	1615	64,45	59,87	217,14	1665,03	0,13	1,40	5,51	35,16	410,1	271,9	898,65	25,75	

№ ре- цеп- туры	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	Энергетичес- кая ценность (г)		Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Ж	У		A	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	Б	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
290/ 824	Котлета из филе птицы с соусом красным основным Гарнир макаронные изделия отварные	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	
309		180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,01	0,04	0,03	-	14,4	21,6	65,0	1,90	
50		100	1,7	8,80	7,70	116,8	-	0,05	0,35	5	10	10	31	0,35	
376		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 ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8	
		30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5	
	Итого:	680	34,95	41,27	88,37	864,56	0,07	0,28	0,59	7,39	149,27	79,25	398,32	5,76	
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	
298/ 24	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	100	2,08	2,68	13,40	86,03	-	0,02	0,20	17,10	58,00	20,00	54,13	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5	
299	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60	-	0,01	0,01	1,09	15,7	3,36	16,31	0,37	
308	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2	
	Итого:	1130	32,44	37,15	159,75	1104,07	0,03	0,70	1,75	60,92	217,84	148,44	377,34	9,91	
	Итого за день:	1810	67,39	78,42	248,12	1968,63	0,11	0,98	2,34	68,31	367,11	227,69	775,66	15,67	

№ ре- сеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
68/24	Шницель из говядины с соусом красным основн	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
103	Гарнир каша вязкая	180	5,02	5,65	31,4		196,53	0,02	0,12	0,08	-	20,90	24,68	106,8	2,63
	пшеница														
106	Горошек зеленый	100	3,20	0,20	6,50		40,60		0,08	0,06	8,33	16,67	16,67	51,67	0,58
	консервированный														
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46		40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91		71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
76	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,0		60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	Итого:	680	27,39	18,92	102,4		689,28	0,03	0,46	0,29	10,92	69,16	81,15	381,64	8,01
	Обед														
8	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
29	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
12	Гарнир пюре	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
	картофельное														
0	Огурцы соленые	100	0,80	0,20	3,20		18,0	-	0,03	0,066	8,3	41,7	16,7	33,0	2,0
	консервированные														
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46		40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91		71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
0	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82		87,6	-	0,09	-	2,25	17,0	9,0	12,0	2,20
	Итого:	980	27,71	20,33	89,47		651,77	0,06	0,82	0,37	58,59	208,52	177,39	443,40	8,62
	Итого за день:	1660	55,1	39,25	191,87		1341,05	0,10	1,27	0,66	69,514	277,68	258,54	825,04	16,63

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														
222	Пудинг из творога со сметаной	200/50	33,0	20,0	75,17	612,68	0,11	0,12	0,78	2,0	360,95	76,0	416,54	2,2	
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	175	0,77	0,77	18,87	85,47		0,06	0,58	30,8	30,78	17,33	21,18	1,15	
	Итого:	665	39,71	30,97	137,36	986,99	0,11	0,26	1,85	33,82	532,78	117,30	511,20	4,07	
	Обед														
101	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	0,025	0,06	1,0	8,25	25,9	26,50	115,0	1,01	
274/824	Зразя, рубленая из говядины с соусом	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	100	2,30	6,80	15,4	132,0	-	0,08	0,05	5,60	30,16	40,0	51,7	1,23	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5	
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,8	-	0,4	0,2	4,0	40,0	18,0	24,0	0,8	
338	Яблоко свежее	175	0,77	0,77	18,87	85,47		0,06	0,58	30,8	30,78	17,33	21,18	1,15	
	Итого:	1105	30,02	34,37	152,95	1041,04	0,10	1,04	6,08	50,29	178,86	162,73	487,98	8,97	
	Итого за день:	1770	69,73	65,34	290,31	2028,03	0,21	1,30	7,92	84,11	711,64	280,02	999,17	13,05	

[illegible]