

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «Куйбышевская СОШ»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2E81456F268CB8821AEF756F99DA290A03776A44
Владелец: Брехов Дмитрий Анатольевич
Действителен: с 16.11.2021 до 16.02.2023

Д.А.Брехов

« 18 » августа 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«КУЙБЫШЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» И ФИЛИАЛОВ**

(7-11 лет)

п.им. Куйбышева, Рыльского района, Курской области

Возрастная категория: 7-11 лет
1 день

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
520	Каша молочная «Дружба»	200	6,20	8,60	42,70	284,30	0,07	0,19	0,05	0,70	122,98	72,30	29,30	0,10
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	56,80	-	-	-	-	6,00	-	-	2,00
2	Бутерброд с сыром	40\10	2,34	5,60	16,90	131,60	0,04	0,03	0,07	0,51	201,00	80,60	17,42	0,46
33 8	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	-	10,00	-	-	16,00	-	9,00	2,20
	Итого на завтрак		9,14	14,60	125,60	519,70	0,11	10,22	0,12	1,21	345,98	152,90	55,72	4,76
Обед:														
50	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,10	73,20	0,01	4,20	-	-	24,60	22,20	9,00	0,42
18 7	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250\1 0	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	-	0,28	43,33	47,63	22,25	0,80
795	Котлета мясная	100	12,87	10,12	14,10	191,25	0,10	0,15	28,75	-	43,75	166,38	166,38	1,50
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	-	36,98	86,60	27,75	1,01
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,80	177,56	0,05	2,06	0,01	-	158,70	126,20	15,20	0,67
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,60	0,10	-	-	0,50	21,00	75,40	12,00	0,63
	Итого на обед		27,46	29,95	93,32	772,61	0,46	43,04	54,26	0,78	328,36	524,41	252,58	5,03
Полдник:														
94 3	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	56,80	-	-	-	-	6,00	-	-	2,00
	Пряник	100	4,20	3,80	50,60	236,00	0,16	11,40	0,13	2,20	41,20	121,08	28,38	1,94
	Итого за полдник		4,40	3,80	64,60	292,80	0,16	11,40	0,13	2,20	47,20	121,08	28,38	3,94
	Итого за день		41,00	48,35	283,52	1 585,11	0,73	64,66	54,51	4,19	721,54	798,39	336,68	13,73

2 день

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
1	Бутерброд с маслом	40\10	2,03	8,60	0,44	129,10	0,05	-	0,05	0,05	52,20	-	8,90	0,65
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	56,80	-	-	-	-	6,00	-	-	2,00
4	Каша манная	200	2,65	1,87	20,50	267,85	0,06	0,22	0,05	0,46	59,20	36,00	30,24	0,45
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	-	10,00	-	-	16,00	-	9,00	2,20
	Итого на завтрак		5,28	10,87	44,74	500,75	0,11	10,22	0,10	0,51	133,40	36,00	48,14	5,30
Обед:														
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	-	-	23,20	44,97	20,75	0,85
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	-	-	44,38	53,23	26,25	1,19
265	Плов	150	19,40	9,50	34,70	301,00	-	-	-	-	36,00	-	34,00	1,00
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,80	177,56	0,05	2,06	0,01	-	158,70	126,20	15,20	0,67
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,60	0,10	-	-	0,50	21,00	75,40	12,00	0,63
	Итого на обед		31,15	25,33	213,57	784,46	0,26	22,60	0,01	0,50	283,28	299,80	108,20	4,34
Полдник:														
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	56,80	-	-	-	-	6,00	-	-	2,00
	Печенье	100	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	-	0,60	-	9,80	37,23	13,83	0,72
	Итого за полдник		3,58	3,77	49,79	246,97	0,11	-	0,60	-	15,80	37,23	13,83	2,72
	Итого за день		40,01	39,97	308,10	1 532,18	0,48	32,82	0,71	1,01	432,48	373,03	170,17	12,36

3 день

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
438	Омлет натуральный	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	0,10	0,25	345,00	-	114,20	260,50	19,50	2,94
943	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,42	114,66	3,67	0,01	0,01	0,01	112,55	99,08	185,54	8,42
	Хлеб пшеничный	80	4,80	1,60	33,40	171,40	0,26	-	-	0,68	0,02	69,60	26,40	2,02
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	-	10,00	-	-	16,00	-	9,00	2,20
	Итого на завтрак		28,09	26,04	51,47	553,99	4,03	0,26	345,01	0,0	226,77	429,18	231,44	13,38
Обед:														
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	-	-	22,42	16,57	9,10	0,31
197	Рассольник Петербургский	250	2,00	5,11	16,93	121,75	0,10	7,54	-	-	24,95	63,30	26,40	0,94
768	Гуляш	100	17,37	8,37	5,62	168,75	0,07	1,54	1,49	2,25	30,52	31,29	24,03	2,80
4	Каша рассыпчатая гречневая	200	4,41	6,96	46,32	245,10	0,24	1,87	0,04	0,82	22,50	198,00	16,60	1,02
86 8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	-	6,40	3,60	0,0	0,18
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	72,40	0,10	-	-	0,50	21,00	75,40	12,00	0,63
	Итого на обед		28,63	24,21	100,42	754,64	0,54	31,50	1,53	3,57	127,79	388,16	88,13	5,88
Полдник:														
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	3,67	0,01	0,01	0,01	112,55	99,08	185,54	8,42
454	Булка	50	3,80	6,60	34,50	197,00	0,00	0,30	5,30	1,70	1,90	8,20	95,70	1,10
	Итого за полдник		12,82	8,88	49,92	311,66	3,67	0,31	5,31	1,71	114,45	107,28	281,24	9,52
	Итого за день		61,12	57,25	210,19	1609,43	4,60	42,06	351,84	5,28	378,46	825,54	424,27	24,56

4 день

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци й (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич . ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	-	1,00	-	22,00	76,80	4,80	1,00
94	Суп молочный с пшеном	200	5,80	5,48	18,57	146,80	0,11	0,91	30,60	-	161,92	155,78	29,62	0,54
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	-	6,40	3,60	-	0,18
	Хлеб пшеничный	80	4,80	1,60	33,40	171,40	0,26	-	-	0,68	0,02	26,40	2,02	69,60
	Итого на завтрак		15,72	11,68	77,01	475,40	0,41	1,99	31,60	0,68	190,34	262,58	36,44	71,32
Обед:														
4 5	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	-	-	13,92	26,98	12,45	51,00
206	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,30	2,03
806	Тфтеля	100	8,80	13,50	11,80	204,10	0,07	1,13	51,00	-	57,8	141,4	28,4	127,00
688	Макаронны отварные	200	7,00	6,02	35,26	224,00	0,08	-	28,00	-	6,48	49,56	28,16	1,48
338	Фрукт	100	0,80	0,20	6,20	47,00	1,97	3,94	-	-	8,00	-	18,00	0,80
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,60	0,10	-	-	0,50	21,00	75,40	12,00	0,63
377	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	45,00	0,03	-	-	0,20	6,00	-	-	-
	Итого на обед		27,07	29,43	90,03	820,33	2,52	17,03	79,00	0,70	151,28	397,52	134,31	182,94
Полдник:														
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,80	177,56	0,05	2,06	0,01	-	158,70	126,20	15,20	0,67
	Пирог с повидлом	100	2,88	1,17	27,78	133,00	0,05	0,02	3,00	-	9,70	28,40	11,60	0,68
	Итого за полдник		7,50	5,19	71,58	310,56	0,10	2,08	3,01	-	168,40	154,60	26,80	1,35
	Итого за день		50,29	46,30	238,62	1 606,29	3,03	21,10	113,61	1,38	510,02	814,70	197,55	255,61

5 день

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
4	Каша геркулесовая	200	8,16	9,84	47,80	264,00	0,20	0,50	0,12	0,03	142,30	101,30	14,60	1,66
94 3	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	56,80	-	-	-	-	6,00	-	-	2,00
2	Бутерброд с сыром	40\10	2,34	5,60	16,90	131,60	0,04	0,03	0,07	0,51	201,00	80,60	17,42	0,46
33 8	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	-	10,00	-	-	16,00	-	9,00	2,20
	Итого на завтрак		11,10	15,84	88,50	499,40	0,24	10,53	0,19	0,54	365,30	181,90	41,02	6,32
Обед:														
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,80	0,02	5,55	-	-	23,28	28,24	13,4 4	0,6 1
204	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,08	8,25	-	-	23,05	62,55	25,00	0,8 9
374	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	14,35	5,03	6,02	146,20	0,15	4,05	0,28	3,86	76,20	263,00	35,40	0,85
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	30,60	-	44,37	103,91	33,30	1,21
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,80	177,56	0,05	2,06	0,01	-	158,70	126,20	15,20	0,67
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,60	0,10	-	-	0,50	21,00	75,40	12,00	0,63
	Итого на обед		29,44	23,38	92,92	747,61	0,56	41,71	30,89	4,36	346,60	659,30	134,34	4,86
Полдник:														
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	-	6,40	3,60	-	0,18
	Пряник	100	4,20	3,80	50,60	236,00	0,16	11,40	0,13	2,20	41,20	121,80	28,38	1,94
	Итого за полдник		4,24	3,80	75,36	330,20	0,17	12,48	0,13	2,20	47,60	125,40	28,38	2,12
	Итого за день		44,78	43,02	256,78	1 577,21	0,97	64,72	31,21	7,10	759,50	966,60	203,74	13,30

6 день

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
732	Оладьи	180/20	15,05	13,65	20,95	361,00	0,08	0,27	0,02	-	53,45	101,81	11,03	0,08
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,80	177,56	0,05	2,06	0,01	-	158,70	126,20	15,20	0,67
338	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	-	10,00	-	-	16,00	-	9,00	2,20
	Итого на завтрак		20,07	18,07	74,55	585,56	0,13	12,33	0,03	-	228,15	228,01	35,23	2,95
Обед:														
50	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,10	73,20	0,01	4,20	-	-	24,60	22,20	9,00	0,42
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	-	-	44,38	53,23	26,25	1,19
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	-	206,25	0,04	-	20,00	-	39,00	143,00	20,00	1,80
891	Рис отварной	200	4,50	5,60	48,00	260,00	0,39	-	0,09	-	140,76	115,21	392,08	1,60
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	-	6,40	3,60	-	0,18
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	-	-	0,50	14,00	67,20	10,00	0,31
	Итого на обед		31,25	29,99	204,16	808,55	0,57	15,57	20,09	0,50	269,14	404,44	457,33	5,50
Полдник:														
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	56,80	-	-	-	-	6,00	-	-	2,00
	Печенье	100	3,38	3,55	35,79	190,17	0,11	-	0,60	-	9,8	37,23	13,83	0,72
	Итого за полдник		3,58	3,55	49,79	246,97	0,11	-	0,60	-	15,80	37,23	13,83	2,72
	Итого за день		54,90	51,61	328,50	1 641,08	0,81	27,90	20,72	0,50	513,09	669,68	506,39	11,17

7 день

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
94	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,60	0,11	0,91	30,60	-	160,88	165,66	46,46	1,13
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	3,67	0,01	0,01	0,01	112,55	99,08	185,54	8,42
3	Бутерброд с маслом и сыром	80	8,00	8,11	25,14	209,15	0,05	0,03	0,12	0,30	207,30	67,80	10,20	1,95
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	-	10,00	-	-	16,00	-	9,00	2,20
	Итого на завтрак		23,39	16,27	67,44	512,41	3,83	10,95	30,73	0,31	496,73	332,54	251,20	13,70
Обед:														
51	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,65	8,36	56,34	0,05	5,70	0,01	0,23	21,09	65,20	18,60	0,50
197	Рассольник Петербургский	250	2,00	5,11	16,93	121,73	0,10	7,54	-	-	24,95	63,30	26,40	0,94
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	21,00	-	4,86	37,17	21,12	1,11
666/234	Котлета рыбная	100	11,70	7,90	13,60	176,40	0,01	0,11	0,72	0,33	55,76	23,84	255,03	0,64
399	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	2,00	4,00	-	0,20	14,00	17,00	18,00	0,80
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,60	0,10	-	-	0,50	21,00	75,40	12,00	0,63
	Итого на обед		25,03	22,10	86,92	723,52	2,32	17,35	21,73	1,26	141,66	281,91	351,15	4,62
Полдник:														
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	-	6,40	3,60	-	0,18
	Вафля	100	2,80	13,80	27,90	172,00	0,04	5,40	0,02	1,50	64,38	15,76	6,16	0,50
	Итого за полдник		2,84	13,80	52,66	266,20	0,05	6,48	0,02	1,50	70,78	19,36	6,16	0,68
	Итого за день		51,26	52,17	207,02	1 502,13	6,20	34,78	52,48	3,07	709,17	633,81	608,51	19,00

8 день

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
160	Суп молочный вермишелевый	200	4,4	3,92	10,4	278,32	0,06	0,65	0,04	0,24	126,8	152	24,6	0,25
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	56,80	-	-	-	-	6,00	-	-	2,00
2	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,80	8,90	18,50	164,90	0,05	0,03	0,12	0,30	207,30	67,80	10,20	1,95
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	-	10,00	-	-	16,00	-	9,00	2,20
	Итого на завтрак		12,80	13,22	52,70	547,02	0,11	10,68	0,16	0,54	356,10	219,80	43,80	6,40
Обед:														
40	Салат витаминный	100	1,50	4,50	27,80	88,30	0,03	6,30	0,50	4,50	34,20	136,00	18,00	0,86
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250\10	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	-	0,28	43,33	47,63	22,25	0,80
436	Жаркое по-домашнему	200	9,78	14,1	19,88	326,2	0,11	7,17	0,22	0,80	17,50	278,00	35,20	2,19
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	-	6,40	3,60	-	0,18
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,96	2,10	144,40	0,14	-	-	0,50	21,00	75,40	12,00	0,63
	Итого на обед		18,27	24,45	83,03	737,85	0,35	33,01	0,72	6,58	129,43	589,63	95,45	4,65
Полдник:														
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	1,22	90,00	14,00	0,56
454	Плюшка	100	3,80	6,60	34,50	197,00	0,00	0,30	5,30	1,70	1,90	8,20	95,70	1,10
	Итого за полдник		7,32	10,32	59,99	342,20	0,04	1,60	5,31	1,70	3,12	98,20	109,70	1,66
	Итого за день		38,39	47,99	195,72	1627,07	0,50	45,29	6,19	8,82	488,65	907,63	248,95	12,71

9 день

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич . ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
2	Бутерброд с повидлом	100	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	-	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
94	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,4	0,06	0,91	30,6	-	158,82	137,46	23,06	0,25
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	56,80	-	-	-	-	6,00	-	-	2,00
	Итого на завтрак		18,80	13,66	90,94	583,55	0,23	0,91	30,75	5,45	380,81	354,46	65,97	3,99
Обед:														
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	-	-	23,20	44,97	20,75	0,85
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	-	24,60	66,65	27,00	1,09
917	Голубцы ленивые	200	16,90	15,30	20,10	291,10	0,50	81,10	1,00	2,40	116,60	185,30	67,60	3,40
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,60	0,10	-	-	0,50	21,00	75,40	12,00	0,63
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	-	6,40	3,60	-	0,18
338	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	-	10,00	-	-	16,00	-	9,00	2,20
	Итого на обед		25,35	25,44	81,62	740,45	0,78	110,68	1,00	2,90	207,80	375,92	136,35	8,35
Полдник:														
377	Чай с лимоном	20 0	9,02	2,28	15,42	114,66	3,67	0,01	0,01	0,01	112,55	99,08	185,54	8,42
	Пряник	100	4,20	3,80	50,60	236,00	0,16	11,40	0,13	2,20	41,20	121,80	28,38	1,94
	Итого за полдник		13,22	6,08	66,02	350,66	3,83	11,41	0,14	2,21	153,75	220,88	213,92	10,36
	Итого за день		57,37	45,18	238,58	1 674,66	4,84	123,00	31,89	10,56	742,36	951,26	416,24	22,70

10 день

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
463	Сырники из творога со сметаной	200/10	28,44	19,51	17,10	357,16	0,11	0,39	89,95	-	248,75	350,70	39,60	1,17
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,80	177,56	0,05	2,06	0,01	-	158,70	126,20	15,20	0,67
338	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	-	10,00	-	-	16,00	-	9,00	2,20
	Итого на завтрак		43,27	30,52	47,53	585,63	0,18	11,30	109,97	-	457,42	474,62	76,27	4,02
Обед:														
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,0	0,0	22,42	16,57	9,10	0,31
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,70	16,99	148,50	0,15	12,34	4,95	-	31,90	129,96	40,01	1,61
768	Гуляш	100	17,37	8,37	5,62	168,75	0,07	1,54	1,49	2,25	30,52	31,29	24,03	2,80
688	Макароны отварные	200	7,00	6,02	35,26	224,00	0,08	-	28,00	-	6,48	49,56	28,16	1,48
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,60	0,10	-	-	0,50	21,00	75,40	12,00	0,63
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	56,80	-	-	-	-	6,00	-	-	2,00
	Итого на обед		36,67	23,86	78,66	759,09	0,42	33,35	34,44	2,75	118,32	302,78	113,30	8,83
Полдник:														
399	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	2,00	4,00	-	0,20	14,00	17,00	18,00	0,80
454	Булка	100	3,80	6,60	34,50	197,00	0,00	0,30	5,30	1,70	1,90	8,20	95,70	1,10
	Итого на полдник		4,80	6,80	54,70	289,00	2,00	4,30	5,30	1,90	15,90	25,20	113,70	1,90
	Итого за день		84,74	61,18	180,89	1633,72	2,60	48,95	149,71	4,65	591,64	802,60	303,27	14,75

	Итого за 10 дней		523,86	493,02	2447,92	16000,08	24,72	515,34	812,87	46,06	5855,91	7587,24	3416,77	402,10
	Завтрак		179,24	168,89	728,86	5352,55	5,74	89,38	548,65	9,24	3090,45	2572,91	708,69	127,92
	Обед		280,32	258,14	1124,65	7660,31	8,74	375,90	243,67	23,40	2112,66	4174,87	1872,14	237,21
	Полдник		64,30	65,99	594,41	2987,22	10,24	50,06	20,55	13,42	652,80	839,46	835,94	36,97
	Итого за 1 день		52,38	49,30	244,80	1600,00	2,47	51,53	81,29	4,60	585,59	758,72	341,67	40,21
	Завтрак		17,92	16,89	72,90	535,25	0,57	8,93	54,87	0,92	309,04	257,29	70,87	12,79
	Обед		28,03	25,81	112,46	766,03	0,88	37,60	24,37	2,34	211,27	417,48	187,21	23,72
	Полдник		6,43	6,60	59,44	298,72	1,02	5,00	2,05	1,34	65,28	83,95	83,59	3,70
	% соотношение													
	Завтрак					23%								
	Обед					33%								
	Полдник					13%								

Ведомость контроля за рационом питания (7-11 лет)

	Наименование группы продуктов	норма в г. нетто	Фактически выдано продуктов в нетто по дням на 1 человека											итого в средне м за 10 дней	Откл. %
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Хлеб ржаной	80	60	60	60	60	60	40	60	60	60	60	58		
2	Хлеб пшеничный	150	60	40	80	40	80		60	40	40		44		
3	Мука пшеничная	15			5		5	45				20	7,5		
4	Крупы, бобовые	45	33	65	73	41	10	54	11		17		30,4		
5	Макаронные изделия	15				68			68	40		68	24,4		
6	Картофель	185	45	45	84	96	225	84	60	96	60	154	94,9		
7	Свежие овощи	280	87	122	68	54	122	48	79	106	150	77	91,3		
8	Фрукты свежие	185	100	100	7		100	100	107	100	107		71,4		
9	Сухофрукты	15			20	20	20	20	20	20	20		14		
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200	200			200			200			200	80		
11	Мясо I категории	70	83	74	87	38					60	127	46,9		
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
13	Птица (цыплята- бройлеры)	35						100		100			20		
14	Рыба	58					61		66				12,7		
15	Молоко	300	231	200	45	200	230	120	100	200	100	100	152,6		
16	Кисломолочная пищевая продукция	150											-		
17	Творог	50										150	15		
18	Сметана	10	10							10		10	3		
19	Сыр	10	10				10		10	10			4		
20	Масло сливочное	30	12	15	11	12	13		15	16	16	5	11,5		
21	Масло растительное	15	9	15	18	10	15	14	13	10	12	18	13,4		
22	Яйца, шт	1			3	1							0,4		
23	Сахар	30	45	51	45	36	51	45	36	51	51	45	45,6		

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «Куйбышевская СОШ»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2E81456F268CB8821AEF756F99DA290A03776A44
Владелец: Брехов Дмитрий Анатольевич
Действителен: с 16.11.2021 до 16.02.2023

Д.А.Брехов

« 18 » августа 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«КУЙБЫШЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» И ФИЛИАЛОВ**

(12-18 лет)

п.им. Куйбышева, Рыльского района, Курской области

Возрастная категория: 12-18 лет

1 день

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич · ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	У		В1	с	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
520	Каша молочная «Дружба»	200	6,20	8,60	42,70	284,30	0,07	0,19	0,05	0,70	122,98	72,30	29,30	0,10
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	56,80	-	-	-	-	6,00	-	-	2,00
2	Бутерброд с сыром	60\10	3,54	3,94	25,20	173,60	0,10	0,03	0,07	0,66	201,00	97,60	23,92	0,96
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	-	10,00	-	-	16,00	-	9,00	2,20
	Итого на завтрак		10,34	12,94	125,60	561,70	0,17	10,22	0,12	1,36	345,98	169,90	62,22	5,26
Обед:														
50	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,50	122,00	0,02	7,00	-	-	41,00	37,00	15,00	0,70
18 7	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250\10	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	-	0,28	43,33	47,63	22,25	0,80
795	Котлета мясная	100	12,87	10,12	14,10	191,25	0,10	0,15	28,75	-	43,75	166,38	166,38	1,50
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00	-	49,30	115,46	37,00	1,34
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,80	177,56	0,05	2,06	0,01	-	158,70	126,20	15,20	0,67
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,60	0,10	-	-	0,50	21,00	75,40	12,00	0,63
	Итого на обед		29,28	35,15	103,53	867,16	0,51	51,89	62,76	0,78	357,08	568,07	267,83	5,64
Полдник:														
94 3	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	56,80	-	-	-	-	6,00	-	-	2,00
	Пряник	150	6,30	5,70	75,90	354,00	0,24	17,10	0,19	3,30	61,80	181,62	42,57	2,91
	Итого за полдник		6,50	5,70	89,90	404,80	0,24	17,10	0,19	3,30	67,80	181,62	42,57	4,91
	Итого за день		46,12	53,79	319,03	1833,66	0,92	79,21	63,07	5,44	770,86	919,59	372,62	15,81

2 день

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак:														
1	Бутерброд с маслом	60/10	3,23	9,00	22,30	175,00	0,11	-	0,05	0,20	52,20	34,80	14,90	1,15
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	56,80	-	-	-	-	6,00	-	-	2,00
4	Каша манная	200	2,65	1,87	20,50	267,85	0,06	0,22	0,05	0,46	59,20	36,00	30,24	0,45
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	-	10,00	-	-	16,00	-	9,00	2,20
	Итого на завтрак		6,48	11,27	66,60	546,65	0,17	10,22	0,10	0,66	133,40	70,80	54,14	5,80
Обед:														
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	-	-	23,20	44,97	20,75	0,85
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	-	-	44,38	53,23	26,25	1,19
265	Плов	200	25,87	12,66	46,26	401,00	-	-	-	-	48,00	-	45,00	1,33
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,80	177,56	0,05	2,06	0,01	-	158,70	126,20	15,20	0,67
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,60	0,10	-	-	0,50	21,00	75,40	12,00	0,63
	Итого на обед		37,62	28,49	225,13	884,46	0,26	22,60	0,01	0,50	295,28	299,80	119,20	4,67
Полдник:														
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	56,80	-	-	-	-	6,00	-	-	2,00
	Печенье	150	6,76	7,1	71,58	320,4	0,22	-	1,20	-	19,6	74,46	27,66	1,44
	Итого за полдник		6,96	7,10	85,58	377,20	0,22	-	1,20	-	25,60	74,46	27,66	3,44
	Итого за день		51,06	46,86	377,31	1 808,31	0,65	32,82	1,31	1,16	454,28	445,06	201,00	13,91

3 день

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци й (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
438	Омлет натуральный	200/5	18,99	28,32	3,51	345,90	0,13	0,33	452,90	-	151,72	346,49	25,97	3,91
377	Чай с лимоном с сахаром	200	9,02	2,28	15,42	114,66	3,67	0,01	0,01	0,01	112,55	99,08	185,54	8,42
	Хлеб пшеничный	80	4,80	1,60	33,40	171,40	0,26	-	-	0,68	0,02	69,60	26,40	2,02
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	-	10,00	-	-	16,00	-	9,00	2,20
	Итого на завтрак		33,21	32,60	62,13	678,96	4,06	10,34	452,91	0,0	280,29	515,17	246,91	16,55
Обед:														
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	-	-	37,37	27,61	15,16	0,51
197	Рассольник Петербургский	250	2,00	5,11	16,93	121,75	0,10	7,54	-	-	24,95	63,30	26,40	0,94
768	Гуляш	100	17,37	8,37	5,62	168,75	0,07	1,54	1,49	2,25	30,52	31,29	24,03	2,80
4	Каша рассыпчатая гречневая	200	4,41	6,96	46,32	245,10	0,24	1,87	0,04	0,82	22,50	198,00	16,60	1,02
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	-	6,40	3,60	0,0	0,18
	Хлеб ржаной	80	5,26	0,96	3,78	144,80	0,13	-	-	0,75	28,00	109,00	17,00	15,63
	Итого на обед		30,49	26,48	106,43	862,00	0,58	44,48	1,53	3,82	149,74	432,80	99,19	21,08
Полдник:														
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	2,00
454	Булка	150	7,60	13,20	69,00	347,00	0,00	0,60	10,60	3,40	3,80	16,40	191,40	2,20
	Итого на полдник		7,80	13,20	83,00	403,80	0,03	0,60	10,60	3,40	9,80	16,40	191,40	4,20
	Итого за день		71,50	72,28	251,56	1944,76	4,67	55,42	465,04	7,22	439,83	964,37	537,50	41,83

4 день

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	-	1,00	-	22,00	76,80	4,80	1,00
94	Суп молочный с пшеном	250	7,25	6,85	23,21	183,50	0,14	1,14	38,25	-	202,40	194,73	37,03	0,68
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	-	6,40	3,60	-	0,18
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	21,80	214,40	0,26	-	-	0,68	0,02	70,20	28,20	2,10
	Итого на завтрак		18,51	13,59	70,05	555,10	0,44	2,22	39,25	0,68	230,82	345,33	70,03	3,96
Обед:														
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	-	-	23,20	44,97	20,75	0,85
206	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,30	2,03
806	Тефтеля	100	8,80	13,50	11,80	204,10	0,07	1,13	51,00	-	57,8	141,4	28,4	127,00
688	Макароны отварные	200	7,00	6,02	35,26	224,00	0,08	-	28,00	-	6,48	49,56	28,16	1,48
338	Фрукт	100	0,80	0,20	6,20	47,00	-	4,00	-	0,20	8,00	17,00	18,00	-
	Хлеб ржаной	80	5,26	0,96	3,78	144,80	0,13	-	-	0,75	28,00	109,00	17,00	15,63
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	45,00	2,00	-	-	-	6,00	-	-	0,80
	Итого на обед		28,91	32,14	95,81	894,45	2,57	21,19	79,00	0,95	167,56	449,11	147,61	147,79
Полдник:														
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,80	177,56	0,05	2,06	0,01	-	158,70	126,20	15,20	0,67
	Пирог с повидлом	150	2,88	1,17	27,78	133,00	0,05	0,02	3,00	-	9,70	28,40	11,60	0,68
	Итого за полдник		7,50	5,19	71,58	310,56	0,10	2,08	3,01	-	168,40	154,60	26,80	1,35
	Итого за день		54,92	50,92	237,44	1 760,11	3,11	25,49	121,26	1,63	566,78	949,04	244,44	153,10

5 день

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
4	Каша геркулесовая	250	10,20	12,30	60,00	330,00	0,70	0,63	0,16	0,05	154,60	107,60	16,90	2,08
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	56,80	-	-	-	-	6,00	-	-	2,00
2	Бутерброд с сыром	40\10	2,34	5,60	16,90	131,60	0,04	0,03	0,07	0,51	201,00	80,60	17,42	0,46
338	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	-	10,00	-	-	16,00	-	9,00	2,20
	Итого на завтрак		13,14	18,30	100,70	565,40	0,74	10,66	0,23	0,56	377,60	188,20	43,32	6,74
Обед:														
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,80	0,02	5,55	-	-	23,28	28,24	13,44	0,61
204	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,08	8,25	-	-	23,05	62,55	25,00	0,89
374	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120	17,22	6,03	7,12	172,00	0,45	4,80	0,33	4,55	92,32	315,00	43,80	1,00
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00	-	49,30	115,46	37,00	1,34
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,80	177,56	0,05	2,06	0,01	-	158,70	126,20	15,20	0,67
	Хлеб ржаной	80	5,26	0,96	3,78	144,80	0,13	-	-	0,75	28,00	109,00	17,00	15,63
	Итого на обед		34,02	25,26	99,15	827,91	0,91	44,88	34,34	5,30	374,65	756,45	151,44	20,14
Полдник:														
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	-	6,40	3,60	-	0,18
	Пряник	150	4,20	3,80	50,60	236,00	0,16	11,40	0,13	2,20	41,20	121,80	28,38	1,94
	Итого за полдник		4,24	3,80	75,36	330,20	0,17	12,48	0,13	2,20	47,60	125,40	28,38	2,12
	Итого за день		51,40	47,36	275,21	1 723,51	1,82	68,02	34,70	8,06	799,85	1070,05	223,14	29,00

6 день

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
732	Оладьи	230/20	22,57	10,84	30,45	410,00	0,12	0,40	0,03	-	80,18	132,81	16,54	0,12
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,80	177,56	0,05	2,06	0,01	-	158,70	126,20	15,20	0,67
338	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	-	10,00	-	-	16,00	-	9,00	2,20
	Итого на завтрак		20,07	18,07	74,55	585,56	0,13	12,33	0,03	-	228,15	228,01	35,23	2,95
Обед:														
50	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,50	122,00	0,02	7,00	-	-	41,00	37,00	15,00	0,70
17 0	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	-	-	44,38	53,23	26,25	1,19
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	-	206,25	0,04	-	20,00	-	39,00	143,00	20,00	1,80
891	Рис отварной	200	4,50	5,60	48,00	260,00	0,39	-	0,09	-	140,76	115,21	392,08	1,60
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	-	6,40	3,60	-	0,18
	Хлеб ржаной	80	5,26	0,96	3,78	144,80	0,13	-	-	0,75	28,00	109,00	17,00	15,63
	Итого на обед		34,71	34,07	210,29	929,75	0,64	18,37	20,09	0,75	299,54	461,04	470,33	21,10
Полдник:														
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	56,80	-	-	-	-	6,00	-	-	2,00
	Печенье	150	6,76	7,1	71,58	320,40	0,22	-	1,20	-	19,6	74,46	27,66	1,44
	Итого за полдник		6,96	7,10	85,58	377,20	0,22	-	1,20	-	25,60	74,46	27,66	3,44
	Итого за день		69,2 6	56,43	379,92	1941,51	1,03	30,83	21,33	0,75	580,01	794,51	538,73	27,53

7 день

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
94	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,46	6,85	21,35	177,00	0,14	1,14	38,25	-	201,10	207,08	58,08	1,41
377	Чай с лимоном с сахаром	200	9,02	2,28	15,42	114,66	3,67	0,01	0,01	0,01	112,55	99,08	185,54	8,42
3	Бутерброд с маслом и сыром	100	9,20	8,51	29,44	251,15	0,07	0,03	0,12	0,45	207,30	224,30	16,20	2,40
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	-	10,00	-	-	16,00	-	9,00	2,20
	Итого на завтрак		26,08	18,04	76,01	589,81	3,88	11,18	38,38	0,46	536,95	530,46	268,82	14,43
Обед:														
51	Салат из отварной свеклы	100	1,42	6,09	10,20	93,90	0,07	9,50	0,02	0,41	35,15	78,00	33,90	0,60
197	Рассольник Петербургский	250	2,00	5,11	16,93	121,73	0,10	7,54	-	-	24,95	63,30	26,40	0,94
688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	-	28,00	-	6,48	49,56	28,16	1,48
666/234	Котлета рыбная	100	11,70	7,90	13,60	176,40	0,01	0,11	0,72	0,33	55,76	23,84	255,03	0,64
399	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	2,00	4,00	-	0,20	14,00	17,00	18,00	0,80
	Хлеб ржаной	80	5,26	0,96	3,78	144,80	0,13	-	-	0,75	28,00	109,00	17,00	15,63
	Итого на обед		28,74	26,28	99,97	853,43	2,39	21,15	28,74	1,69	164,34	340,70	378,49	20,09
Полдник:														
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	-	6,40	3,60	-	0,18
	Вафля	150	2,60	2,47	54,65	262,50	0,03	-	0,03	2,20	104,00	24,00	7,50	1,10
	Итого за полдник		2,64	2,47	79,41	356,70	0,04	1,08	0,03	2,20	110,40	27,60	7,50	1,28
	Итого за день		57,46	46,79	255,39	1 799,94	6,31	33,41	67,15	4,35	811,69	898,76	654,81	35,80

8 день

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
160	Суп молочный вермишелевый	250	5,5	4,9	12,3	331,2	0,1	0,81	0,05	0,38	147,2	161	27,9	0,38
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,0 0	56,80	-	-	-	-	6,00	-	-	2,00
2	Бутерброд с маслом и сыром	100	9,20	8,51	29,4 4	251,15	0,07	0,03	0,12	0,45	207,30	224,30	16,20	2,40
	Итого на завтрак		14,90	13,41	55,7 4	639,15	0,17	0,84	0,17	0,83	360,50	385,30	44,10	4,78
Обед:														
40	Салат витаминный	100	1,50	4,50	27,80	88,30	0,03	6,30	0,50	4,50	34,20	136,00	18,00	0,86
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250\10	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	-	0,28	43,33	47,63	22,25	0,80
436	Жаркое по-домашнему	250	12,00	18,10	24,88	421	0,13	8,97	0,28	1,01	21,50	348,00	40,90	2,49
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,7 6	94,20	0,01	1,08	-	-	6,40	3,60	-	0,18
	Хлеб ржаной	80	5,26	0,96	3,78	144,80	0,13	-	-	0,75	28,00	109,00	17,00	15,63
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	-	10,00	-	-	16,00	-	9,00	2,20
	Итого на обед		20,95	28,85	99,5 1	880,05	0,36	44,81	0,78	6,54	149,43	644,23	107,15	22,16
Полдник:														
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	1,22	90,00	14,00	0,56
454	Плюшка	150	7,60	13,20	69,00	347,00	0,00	0,60	10,60	3,40	3,80	16,40	191,40	2,20
	Итого за полдник		11,12	16,92	94,49	492,20	0,04	1,90	10,61	3,40	5,02	106,40	205,40	2,76
	Итого за день		46,97	59,18	249,7 4	2011,40	0,57	47,55	11,56	10,77	514,95	1135,93	356,65	29,70

9 день

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
2	Бутерброд с повидлом	100	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	-	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
94	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,03	1,28	21,04	165,5	0,08	1,14	38,25	-	198,53	171,83	28,83	0,31
94 3	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	56,80	-	-	-	-	6,00	-	-	2,00
	Итого на завтрак		20,01	13,92	95,15	616,65	0,25	1,14	38,40	5,45	420,52	388,83	71,74	4,05
Обед:														
4 5	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	-	-	23,20	44,97	20,75	0,85
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	-	24,60	66,65	27,00	1,09
917	Голубцы ленивые	200	16,90	15,30	20,10	291,10	0,50	81,1 0	1,00	2,40	116,60	185,30	67,60	3,40
	Хлеб ржаной	80	5,26	0,96	3,78	144,80	0,13	-	-	0,75	28,00	109,00	17,00	15,63
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,80	177,56	0,05	2,06	0,01	-	158,70	126,20	15,20	0,67
33 8	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	-	10,0 0	-	-	16,00	-	9,00	2,20
	Итого на обед		31,23	29,70	103,06	860,01	0,85	111,6 6	1,01	3,15	367,10	532,12	156,55	23,84
Полдник:														
37 7	Чай с лимоном с сахаром	200	9,02	2,28	15,42	114,66	3,67	0,01	0,01	0,01	112,55	99,08	185,54	8,42
	Пряник	150	4,20	3,80	50,60	236,00	0,16	11,4 0	0,13	2,20	41,20	121,80	28,38	1,94
	Итого на полдник		13,22	6,08	66,02	350,66	3,83	11,4 1	0,14	2,21	153,75	220,88	213,92	10,36
	Итого за день		64,46	49,70	264,23	1 827,32	4,93	124,2 1	39,55	10,81	941,37	1 141,83	442,21	38,25

10 день

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
463	Сырники из творога со сметаной	230/20	37,98	27,01	22,98	432,00	0,14	0,52	114,00	-	296,75	385,20	52,00	1,54
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,80	177,56	0,05	2,06	0,01	-	158,70	126,20	15,20	0,67
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	-	10,00	-	-	16,00	-	9,00	2,20
	Итого на завтрак		43,00	31,43	76,58	656,56	0,19	12,58	114,01	-	471,45	511,40	76,20	4,41
Обед:														
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	-	-	37,37	27,61	15,16	0,51
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,70	16,99	148,50	0,15	12,34	4,95	-	31,90	129,96	40,01	1,61
768	Гуляш	100	17,37	8,37	5,62	168,75	0,07	1,54	1,49	2,25	30,52	31,29	24,03	2,80
688	Макароны отварные	200	7,00	6,02	35,26	224,00	0,08	-	28,00	-	6,48	49,56	28,16	1,48
	Хлеб ржаной	80	5,26	0,96	3,78	144,80	0,13	-	-	0,75	28,00	109,00	17,00	15,63
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	56,80	-	-	-	-	6,00	-	-	2,00
	Итого на обед		38,53	26,13	84,67	830,25	0,46	46,33	34,44	3,00	140,27	347,42	124,36	24,03
Полдник:														
399	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	2,00	4,00	-	0,20	14,00	17,00	18,00	0,80
454	Булка	150	7,60	13,20	69,00	347,00	0,00	0,60	10,60	3,40	3,80	16,40	191,40	2,20
	Итого на полдник		8,60	13,40	89,20	439,00	2,00	4,60	10,60	3,60	17,80	33,40	209,40	3,00
	Итого за день		90,13	70,96	250,45	1925,81	2,65	63,51	159,05	6,60	629,52	892,22	409,96	31,44

	Итого за 10 дней		555,68	543,97	2808,28	18326,33	26,66	559,52	970,64	53,89	6505,54	9188,24	3829,47	413,61
	Завтрак		174,26	180,76	812,61	6044,54	10,24	81,86	683,61	10,00	3412,38	3364,40	978,22	68,97
	Обед		314,48	292,55	1227,55	8689,47	9,53	427,36	262,70	26,48	2464,99	4831,74	2022,15	310,54
	Полдник		66,94	70,66	768,12	3592,32	6,89	50,30	24,33	17,41	628,17	992,10	829,10	34,10
	Итого за 1 день		55,56	54,40	280,82	1832,63	2,66	55,95	97,06	5,39	650,55	918,82	382,94	41,36
	Завтрак		17,42	18,08	81,26	604,45	1,02	8,18	68,36	1,00	341,24	336,44	97,82	6,90
	Обед		31,44	29,25	122,75	868,95	0,95	42,74	26,27	2,65	246,50	483,17	202,21	31,05
	Полдник		6,70	7,07	76,81	359,23	0,69	5,03	2,43	1,74	62,81	99,21	82,91	3,41
	% соотношение													
	Завтрак					22%								
	Обед					32%								
	Полдник					13%								

