

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 27  
(МКОУ ООШ № 27)

СОГЛАСОВАНО

Начальник Новомосковского  
территориального отдела Управления  
Федеральной службы по надзору в  
сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека  
(Роспотребнадзора) по Тульской  
области

Михалюк Н.С.

«*ав*» \_\_\_\_\_ 2020

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ ООШ №27

«*Рысьева И.В.*» \_\_\_\_\_ 2020

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**питания учащихся МКОУ ООШ №27**

**с 7 до 11 лет**

**на 2020-2021 учебный год**

**(СТОЛОВАЯ ДОГотовочного типа)**

## День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
225	Оладьи из творога с йогуртом	150	6,02	4,05	33,37	244,00	0,042	0,33	36,90	0,31	140,7	156,88	18,34	0,38
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	16,00	155,20	0,03	1,47	---	---	158,67	132,0	29,33	2,40
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
16	Бутерброд с колбасой варено-копченой	30	4,53	12,03	0,09	127,00	0,09	---	---	0,30	7,80	60,60	7,50	0,66
338	Виноград свежий	100	1,20	1,20	30,80	72,0	0,10	12,00	---	0,60	30,00	22,00	34,00	1,20
	<b>Итого:</b>		<b>18,51</b>	<b>20,35</b>	<b>99,58</b>	<b>691,72</b>	<b>0,302</b>	<b>13,8</b>	<b>36,9</b>	<b>1,73</b>	<b>346,37</b>	<b>406,28</b>	<b>102,47</b>	<b>5,08</b>
<b>Обед</b>														
23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,38	78,56	0,09	20,30	---	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,53	6,85	4,00	70,00	0,025	10,45	---	0,375	51,175	35,375	17,35	0,65
259	Жаркое по-домашнему из говядины	230	21,92	28,08	18,26	302,47	0,41	28,14	---	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	32,00	196,38	0,02	0,80	---	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Итого:</b>		<b>31,12</b>	<b>42,25</b>	<b>97,72</b>	<b>832,89</b>	<b>0,625</b>	<b>59,69</b>	<b>---</b>	<b>6,445</b>	<b>129,015</b>	<b>475,625</b>	<b>147,99</b>	<b>8,58</b>
<b>Полдник</b>														
389	Сок томатный	200	2,00	0,20	5,80	33,00	0,02	20,00	---	0,02	---	---	---	---
455	Коврижка «медовая»	50	2,50	2,00	15,50	255,00	0,045	0,015	---	0,5	7,35	23,35	9,90	0,57
	<b>Итого:</b>		<b>4,50</b>	<b>2,20</b>	<b>21,30</b>	<b>288,00</b>	<b>0,065</b>	<b>20,015</b>	<b>---</b>	<b>0,52</b>	<b>7,35</b>	<b>23,35</b>	<b>9,90</b>	<b>0,57</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>54,13</b>	<b>64,80</b>	<b>218,60</b>	<b>1812,61</b>	<b>0,992</b>	<b>93,505</b>	<b>36,90</b>	<b>8,695</b>	<b>482,735</b>	<b>905,255</b>	<b>260,36</b>	<b>14,23</b>

## День 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
211	Омлет натуральный с сыром	150	17,92	29,04	2,55	247,50	0,10	0,32	145,20	0,11	104,60	124,90	8,73	1,10
243	Сосиски отварные	80	6,55	17,09	0,7	164,0	0,09	---	20,0	1,14	18,5	81,0	10,0	0,9
73	Икра кабачковая	100	0,01	4,85	5,31	69,26	0,04	6,51	---	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
378	Чай со сливками	200	2,31	5,02	15,00	159,00	0,03	0,30	135,00	0,11	83,30	56,50	8,50	0,46
3	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	---	40,00	0,28	8,40	22,50	4,20	0,35
338	Киви свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Итого:</b>		<b>33,81</b>	<b>64,39</b>	<b>78,45</b>	<b>759,28</b>	<b>0,374</b>	<b>17,13</b>	<b>340,20</b>	<b>11,15</b>	<b>330,42</b>	<b>403,37</b>	<b>103,90</b>	<b>4,54</b>
<b>Обед</b>														
39	Салат картофельный с кукурузой, морковью	100	3,23	6,36	23,70	164,00	0,08	5,80	---	0,88	19,30	39,20	25,30	1,20
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	---	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	110,11	0,03	---	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
226	Треска отварная	80	9,37	1,84	2,09	65,90	0,05	0,50	6,50	0,90	19,60	151,90	20,90	0,40
357	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,24	0,05	15,68	149,80	0,03	244,00	---	0,38	78,50	31,70	11,60	1,34
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Итого:</b>		<b>29,41</b>	<b>17,76</b>	<b>134,47</b>	<b>803,54</b>	<b>0,42</b>	<b>251,30</b>	<b>33,50</b>	<b>4,64</b>	<b>220,91</b>	<b>689,00</b>	<b>147,51</b>	<b>7,40</b>
<b>Полдник</b>														
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,80	---	107,00	0,06	2,60	40,00	4,00	240,00	180,00	28,00	0,20
453	Пряники детские	25	1,62	2,05	17,08	150,00	0,02	0,25	20,00	0,10	74,00	99,00	10,50	0,20
	<b>Итого:</b>		<b>7,42</b>	<b>7,85</b>	<b>17,08</b>	<b>257,00</b>	<b>0,08</b>	<b>2,85</b>	<b>60,00</b>	<b>4,10</b>	<b>314,00</b>	<b>279,00</b>	<b>38,50</b>	<b>0,40</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>70,64</b>	<b>90,00</b>	<b>230,02</b>	<b>1819,82</b>	<b>0,874</b>	<b>271,28</b>	<b>433,70</b>	<b>19,89</b>	<b>865,33</b>	<b>1371,37</b>	<b>289,91</b>	<b>12,34</b>

**День 3**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	23,52	185,0	0,32	14,00	9500,0	1,50	18,00	424,00	22,00	9,20
312	Пюре картофельное	150	3,08	4,80	20,43	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	---	---	133,33	111,11	25,56	2,00
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	14,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	---	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого:</b>		<b>29,48</b>	<b>25,80</b>	<b>108,79</b>	<b>717,36</b>	<b>1,61</b>	<b>29,19</b>	<b>9592,15</b>	<b>2,77</b>	<b>353,98</b>	<b>753,86</b>	<b>105,91</b>	<b>15,19</b>
<b>Обед</b>														
20	Салат из редиса	100	2,50	7,38	28,59	87,9	0,03	6,65	---	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,0	0,88	31,65	175,7	46,05	1,25
309	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	26,50	201,90	0,06	---	---	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
288	Курица отварная	100	24,67	13,33	0,48	206,67	0,04	---	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
348	Компот из чернослива	200	0,16	0,16	23,56	98,40	0,01	1,08	---	---	6,40	4,40	3,60	0,18
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого:</b>		<b>44,70</b>	<b>37,29</b>	<b>121,68</b>	<b>864,37</b>	<b>0,31</b>	<b>14,61</b>	<b>35,0</b>	<b>6,36</b>	<b>120,0</b>	<b>446,35</b>	<b>107,05</b>	<b>6,12</b>
<b>Полдник</b>														
386	Кефир 3,2 % жирности	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
447	Кекс «Творожный»	50	4,71	7,42	25,58	190,00	0,03	0,05	71,18	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63
	<b>Итого:</b>		<b>10,51</b>	<b>12,42</b>	<b>33,58</b>	<b>290,00</b>	<b>0,11</b>	<b>1,45</b>	<b>111,18</b>	<b>0,62</b>	<b>266,73</b>	<b>189,89</b>	<b>85,23</b>	<b>0,83</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>84,69</b>	<b>75,51</b>	<b>284,05</b>	<b>1841,73</b>	<b>2,03</b>	<b>45,25</b>	<b>9738,43</b>	<b>9,75</b>	<b>740,71</b>	<b>1390,10</b>	<b>298,19</b>	<b>22,14</b>

**День 4**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
222	Пудинг из творога	180	15,48	10,84	63,40	400,12	0,11	0,36	108,00	1,44	234,00	338,40	39,60	1,62
378	Чай с молоком	200	0,16	0,02	14,33	58	---	0,43	---	0,06	5,20	5,80	3,0	0,34
2	Бутерброд с джемом	55	2,38	3,87	29,19	161,0	0,04	2,0	20,0	0,52	10,6	22,6	5,20	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Мандарины	100	0,80	0,20	22,50	95,00	0,60	38,00	---	0,20	36,00	17,00	11,00	0,10
	<b>Итого:</b>		<b>20,40</b>	<b>15,13</b>	<b>139,08</b>	<b>760,88</b>	<b>0,77</b>	<b>40,79</b>	<b>128,0</b>	<b>2,48</b>	<b>290,40</b>	<b>401,20</b>	<b>65,40</b>	<b>2,64</b>
<b>Обед</b>														
71	Овощи свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,02	4,90	---	0,20	17,00	30,00	14,00	0,50
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,90	5,33	16,54	144,43	0,15	5,83	---	2,47	41,48	137,78	38,25	1,83
321	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	24,75	158,24	0,06	32,40	---	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45
241	Мясо отварное (говядина)	80	14,00	15,60	1,76	213,17	0,04	---	---	0,40	11,07	82,80	20,93	2,80
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	18,52	145,08	---	80,00	---	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого:</b>		<b>28,11</b>	<b>33,79</b>	<b>92,89</b>	<b>811,64</b>	<b>0,33</b>	<b>123,13</b>	<b>---</b>	<b>5,52</b>	<b>205,25</b>	<b>406,05</b>	<b>133,64</b>	<b>10,32</b>
<b>Полдник</b>														
389	Сок вишневый	200	1,47	0,40	22,80	97,07	0,03	14,80	---	0,53	34,67	36,00	12,00	0,67
438	Булочка с корицей	80	4,56	3,12	29,35	155,00	0,08	0,18	5,50	0,68	12,09	45,13	8,07	0,59
	<b>Итого:</b>		<b>6,03</b>	<b>3,52</b>	<b>52,15</b>	<b>252,07</b>	<b>0,11</b>	<b>11,98</b>	<b>5,50</b>	<b>1,21</b>	<b>46,76</b>	<b>81,13</b>	<b>20,07</b>	<b>1,26</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>54,54</b>	<b>52,44</b>	<b>244,12</b>	<b>1824,59</b>	<b>1,21</b>	<b>178,90</b>	<b>133,50</b>	<b>9,21</b>	<b>542,41</b>	<b>888,38</b>	<b>219,11</b>	<b>14,22</b>

**День 5**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
210	Омлет натуральный	150	17,01	18,07	4,41	216,00	0,10	0,32	145,2	0,11	104,60	124,90	8,73	1,10
243	Сосиски отварные	80	6,55	17,09	0,7	164,0	0,09	---	20,0	1,14	18,5	81,0	10,0	0,9
73	Икра кабачковая	100	0,01	4,85	5,31	69,26	0,04	6,51	---	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,60	2,67	28,27	100,60	0,03	1,47	---	---	158,67	132,00	29,33	2,40
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49
338	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>36,05</b>	<b>51,68</b>	<b>83,88</b>	<b>789,62</b>	<b>0,36</b>	<b>18,41</b>	<b>224,20</b>	<b>4,80</b>	<b>531,99</b>	<b>534,97</b>	<b>123,38</b>	<b>6,40</b>
<b>Обед</b>														
38	Салат картофельный с яблоками	100	2,72	6,25	10,2	108,0	0,65	10,05	---	0,8	29,6	36,08	22,66	1,05
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	9,63	98,40	0,05	10,30	---	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	6,10	1,04	231,86	0,20	---	---	---	14,60	210,00	140,00	5,01
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	12,13	2,93	1,47	80,93	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,53	0,55
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,02	0,80	---	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого:</b>		<b>30,56</b>	<b>21,12</b>	<b>88,88</b>	<b>854,29</b>	<b>1,06</b>	<b>22,35</b>	<b>14,80</b>	<b>5,50</b>	<b>127,09</b>	<b>581,84</b>	<b>266,99</b>	<b>10,21</b>
<b>Полдник</b>														
38 9	Сок яблочный	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00	---	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
45 6	Корж молочный	50	1,63	12,81	15,90	184,40	0,02	---	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
	<b>Итого:</b>		<b>2,63</b>	<b>13,01</b>	<b>35,70</b>	<b>271,00</b>	<b>0,04</b>	<b>4,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,46</b>	<b>22,20</b>	<b>31,40</b>	<b>11,00</b>	<b>3,00</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>69,24</b>	<b>85,81</b>	<b>228,46</b>	<b>1844,91</b>	<b>1,46</b>	<b>44,76</b>	<b>252,0</b>	<b>10,76</b>	<b>681,78</b>	<b>1148,21</b>	<b>401,37</b>	<b>19,61</b>

**День 6**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
309	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	26,50	201,00	0,06	---	---	1,95	12,0	34,50	7,50	0,75
268	Котлеты из говядины	80	8,27	10,02	8,79	131,0	0,04	0,18	12,05	0,86	28,55	99,71	29,47	1,45
383	Какао с молоком	200	3,67	2,60	25,09	138,40	0,02	0,38	9,50	0,15	128,00	117,86	18,00	0,64
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,0	0,034	---	40,0	0,28	8,40	22,5	4,2	0,35
338	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	---	0,10	19,00	16,00	12,00	2,30
	<b>Итого:</b>		<b>22,96</b>	<b>28,31</b>	<b>104,89</b>	<b>747,82</b>	<b>0,22</b>	<b>5,56</b>	<b>62,00</b>	<b>3,86</b>	<b>205,15</b>	<b>325,37</b>	<b>84,37</b>	<b>5,93</b>
<b>Обед</b>														
71	Овощи свежие (помидоры)	100	0,70	0,10	1,90	22,00	0,02	4,90	---	0,20	17,00	30,00	14,00	0,50
96	Рассольник ленинградский	250	2,20	5,20	11,98	157,25	0,15	14,30	---	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
291	Плов из курицы	230	12,75	7,85	24,67	312,00	0,08	4,52	14,60	3,91	34,76	131,50	40,53	1,48
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	20,76	72,80	0,01	100,00	---	---	7,73	2,13	2,67	0,53
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Итого:</b>		<b>21,45</b>	<b>14,26</b>	<b>98,39</b>	<b>749,53</b>	<b>0,34</b>	<b>123,72</b>	<b>14,60</b>	<b>7,42</b>	<b>94,44</b>	<b>275,78</b>	<b>108,40</b>	<b>5,22</b>
<b>Полдник</b>														
386	Ацидофилин	200	6,00	2,00	8,00	74,00	0,08	10,16	40,00	0,20	240,0	196,00	30,0	0,20
448	Кекс «Здоровье»	50	2,70	10,58	28,54	220,00	0,04	0,06	22,00	0,40	19,20	37,40	11,20	1,32
	<b>Итого:</b>		<b>8,70</b>	<b>12,58</b>	<b>36,54</b>	<b>294,00</b>	<b>0,12</b>	<b>10,22</b>	<b>62,00</b>	<b>0,60</b>	<b>259,20</b>	<b>233,40</b>	<b>41,20</b>	<b>3,52</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>53,11</b>	<b>55,15</b>	<b>239,28</b>	<b>1791,35</b>	<b>0,68</b>	<b>139,50</b>	<b>138,6</b>	<b>11,88</b>	<b>558,79</b>	<b>834,55</b>	<b>233,97</b>	<b>14,67</b>

День 7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	20,58	14,00	39,20	296,00	0,084	0,66	91,00	0,68	273,82	301,22	371,80	0,90
378	Чай со сливками	200	2,31	5,02	15,00	159,00	0,03	0,30	135,00	0,11	83,30	56,50	8,50	0,46
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	---	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого:</b>		<b>30,67</b>	<b>27,92</b>	<b>88,49</b>	<b>705,76</b>	<b>0,204</b>	<b>11,07</b>	<b>285,0</b>	<b>1,65</b>	<b>516,92</b>	<b>482,12</b>	<b>405,35</b>	<b>4,27</b>
<b>Обед</b>														
51	Салат из свеклы с курагой, изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,0	0,04	5,53	---	0,5	5,19	59,31	30,80	1,66
88	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,98	7,90	89,75	0,08	18,48	---	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
312	Пюре картофельное	150	3,08	4,80	20,43	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,32	14,00	9500,00	1,50	18,00	424,00	22,00	9,20
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,96	184,00	0,03	1,00	---	1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого:</b>		<b>24,59</b>	<b>27,74</b>	<b>107,29</b>	<b>841,20</b>	<b>1,69</b>	<b>42,76</b>	<b>9533,15</b>	<b>6,15</b>	<b>149,70</b>	<b>704,09</b>	<b>144,50</b>	<b>14,87</b>
<b>Полдник</b>														
389	Сок абрикосовый	200	1,47	0,40	22,80	97,07	0,03	14,80	---	0,53	34,67	36,00	12,00	0,67
450	Песочник с изюмом	50	6,12	14,35	14,70	212,50	0,035	0,035	9,00	0,03	9,30	26,05	8,55	0,455
	<b>Итого:</b>		<b>7,59</b>	<b>14,75</b>	<b>37,50</b>	<b>309,57</b>	<b>0,065</b>	<b>14,835</b>	<b>9,00</b>	<b>0,56</b>	<b>43,97</b>	<b>62,05</b>	<b>20,55</b>	<b>1,125</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>62,85</b>	<b>70,41</b>	<b>233,28</b>	<b>1846,53</b>	<b>1,959</b>	<b>68,665</b>	<b>9827,15</b>	<b>8,36</b>	<b>710,59</b>	<b>1248,26</b>	<b>570,40</b>	<b>20,265</b>

**День 8**



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
215	Омлет паровой	150	5,67	9,89	1,47	118	0,03	0,17	127,40	1,51	50,9	95,8	7,48	1,03
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80	12,13	2,93	1,47	80,93	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,53	0,55
380	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,00	20,92	113,40	0,022	0,38	10,00	0,078	128,78	86,56	12,88	0,078
3	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	---	40,00	0,28	8,40	22,50	4,20	0,35
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Киви свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>27,76</b>	<b>23,21</b>	<b>79,07</b>	<b>637,85</b>	<b>0,246</b>	<b>11,75</b>	<b>192,20</b>	<b>4,468</b>	<b>234,08</b>	<b>444,59</b>	<b>108,29</b>	<b>3,048</b>
<b>Обед</b>														
49	Салат витаминный	100	2,6	6,22	22,15	155,0	0,055	31,5	---	0,69	32,0	43,15	18,42	0,97
111	Суп вермишелевый	250	2,38	5,10	15,70	100,13	0,04	0,95	---	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
143	Рагу из овощей	150	7,76	16,50	12,90	213,00	0,09	18,765	69,00	0,09	55,74	67,50	24,39	0,90
246	Гуляш из говядины в томатно-сметанном соусе	80	9,47	9,77	3,20	132,67	0,07	3,73	---	0,47	15,40	46,33	14,07	1,53
350	Кисель из апельсинов	200	0,39	0,10	34,28	139,51	0,02	30,00	---	0,02	21,06	17,59	6,43	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого:</b>		<b>26,42</b>	<b>38,33</b>	<b>117,65</b>	<b>859,03</b>	<b>0,335</b>	<b>84,945</b>	<b>69,0</b>	<b>2,22</b>	<b>172,50</b>	<b>437,62</b>	<b>95,66</b>	<b>5,62</b>
<b>Полдник</b>														
386	«Снежок»	200	5,80	5,00	16,00	101,00	0,06	1,60	40,00	0,20	236,00	192,00	32,00	0,20
410	Ватрушка с творогом	50	4,61	2,74	19,17	131,00	0,04	0,02	17,00	0,46	25,40	45,10	10,80	0,45
	<b>Итого:</b>		<b>10,41</b>	<b>7,74</b>	<b>35,17</b>	<b>232,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,62</b>	<b>57,00</b>	<b>0,66</b>	<b>261,40</b>	<b>237,10</b>	<b>42,80</b>	<b>0,65</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>64,59</b>	<b>69,28</b>	<b>231,72</b>	<b>1728,88</b>	<b>0,681</b>	<b>98,315</b>	<b>318,20</b>	<b>7,348</b>	<b>667,98</b>	<b>1119,31</b>	<b>246,75</b>	<b>9,318</b>

**День 9**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
219	Сырники из творога	150	10,84	8,97	34,28	381,00	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
378	Чай с молоком	200	0,16	0,02	14,33	58,00	---	0,43	---	0,06	5,20	5,80	3,00	0,34
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	14,83	156,00	0,04	0,11	59,00	0,30	10,00	22,80	5,60	0,60
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	---	0,10	19,00	16,00	12,00	2,30
	<b>Итого:</b>		<b>15,38</b>	<b>13,36</b>	<b>83,40</b>	<b>688,76</b>	<b>0,12</b>	<b>5,90</b>	<b>91,70</b>	<b>0,82</b>	<b>171,44</b>	<b>171,74</b>	<b>44,26</b>	<b>3,72</b>
<b>Обед</b>														
18	Салат зеленый с огурцами	100	1,04	6,05	2,14	67,20	0,026	5,707	---	0,352	44,20	36,346	23,719	0,573
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,12	14,17	127,75	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	6,10	1,04	231,86	0,20	---	---	---	14,60	210,00	140,00	5,01
290	Курица, тушенная в сметанном соусе	100	13,28	10,84	2,90	162,00	0,04	0,35	30,10	3,57	29,52	76,93	14,06	0,61
342	Компот из свежих яблок	200	0,17	0,13	23,61	97,60	0,02	2,25	---	0,90	101,60	62,30	85,60	2,25
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Итого:</b>		<b>24,13</b>	<b>29,08</b>	<b>82,94</b>	<b>861,89</b>	<b>0,226</b>	<b>17,057</b>	<b>35,10</b>	<b>8,452</b>	<b>270,82</b>	<b>690,276</b>	<b>319,079</b>	<b>11,623</b>
<b>Полдник</b>														
385	Сок виноградный	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00	---	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
434	Булочка молочная	50	4,64	0,99	23,45	208,50	0,02	0,25	20,00	0,10	74,00	99,00	10,50	0,20
	<b>Итого:</b>		<b>5,64</b>	<b>1,19</b>	<b>43,25</b>	<b>295,10</b>	<b>0,04</b>	<b>4,25</b>	<b>20,00</b>	<b>0,30</b>	<b>88,00</b>	<b>113,00</b>	<b>18,50</b>	<b>3,00</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,15</b>	<b>43,63</b>	<b>209,59</b>	<b>1845,75</b>	<b>0,386</b>	<b>27,207</b>	<b>146,80</b>	<b>9,572</b>	<b>530,26</b>	<b>975,016</b>	<b>381,839</b>	<b>18,343</b>

**День 10**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
306	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,06	5,00	---	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35
232	Рыба, запеченная в омлете	150	23,85	11,7	4,8	220,50	0,135	0,75	0,09	6,15	60,00	304,50	37,50	1,50
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	---	---	133,33	111,11	25,56	2,00
	<b>Итого:</b>		<b>39,61</b>	<b>21,57</b>	<b>82,68</b>	<b>685,57</b>	<b>0,315</b>	<b>17,19</b>	<b>59,09</b>	<b>7,41</b>	<b>385,13</b>	<b>588,01</b>	<b>131,61</b>	<b>5,16</b>
<b>Обед</b>														
20	Салат из редиса	100	2,50	7,38	28,59	87,90	0,03	6,65	---	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	12,20	75,03	0,08	0,63	---	2,43	43,25	188,25	27,50	0,83
309	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	26,50	201,90	0,06	---	---	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
261	Печень, тушенная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,70	5240,00	1,00	30,00	239,00	17,00	0,14
350	Кисель из черной смородины	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	---	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого:</b>		<b>27,36</b>	<b>27,13</b>	<b>132,81</b>	<b>786,11</b>	<b>0,43</b>	<b>43,98</b>	<b>5240,00</b>	<b>8,94</b>	<b>123,40</b>	<b>559,17</b>	<b>86,30</b>	<b>3,80</b>
<b>Полдник</b>														
386	Ряженка	200	5,80	5,00	3,00	102,00	0,04	0,60	40,00	0,20	248,00	184,00	28,00	0,20
415	Крендель сахарный	35	3,54	6,57	27,87	144,00	0,06	---	18,00	0,79	9,70	37,50	12,20	0,64
	<b>Итого:</b>		<b>9,34</b>	<b>11,57</b>	<b>30,87</b>	<b>246,00</b>	<b>0,1</b>	<b>0,60</b>	<b>58,00</b>	<b>0,99</b>	<b>265,70</b>	<b>249,50</b>	<b>40,20</b>	<b>0,84</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>76,31</b>	<b>70,27</b>	<b>266,36</b>	<b>1717,68</b>	<b>0,845</b>	<b>61,77</b>	<b>5357,09</b>	<b>17,34</b>	<b>766,23</b>	<b>1368,68</b>	<b>212,01</b>	<b>9,80</b>