УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ СОШ № 9
с. Т-Васюковского
(город, село)
Е.А. Бородошко
(подпись, Ф.И.О.)
«____»______________2024 г.

СОГЛАСОВАНО:
Начальник межрайонного ТО
Управления Роспотребнадзора
по СК № 2
____________ В.В. Пронькин
«____»______________2024

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений
на осенне-зимний сезон.
(возрастная категория 12 лет и старше)
Для детей участников СВО

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

1 день

№ Ре-цеп-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													
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 минтая 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
349	**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**

2 день

№ Ре-цеп-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													
268/824	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	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 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:	**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**
	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
294/824	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
303	Гарнир каша вязкая перловая	180	5,496	6,552	29,7	199,75	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,3	131,04	2,93
50	Икра кабачковая	70	1,19	6,16	5,39	81,76		0,04		4,67	23,92	20,42	39,08	4,08
	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
359	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
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:	**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 за день:	**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**

3 день

№ Ре-цеп-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													
290/824	**Цыпленок-бройлер, тушенный в соусе красном**	**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
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
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:	**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													
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
268/824	**Биточек 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
321	**Капуста 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
349	**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**

4 день

№ Ре-цеп-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													
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	183,17	1,02
303	**Гарнир каша вязкая пшенная**	**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	**Тефтеля 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**

5 день

№ Ре-цеп-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													
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 пшенной 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	**Зраза, рубленная 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 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-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**

6 день

№ Ре-цеп-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													
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 пюре 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**

7 день

№ Ре-цеп-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													
268/824	**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
70	**Огурцы консервированные**	**60**	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,04	5,00	25,0	10,0	20,0	1,2
	Хлеб пшеничный	**30**	2,28	0,27	14,91	71,19		0,04	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 молоком**	**200**	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,03	0,38	1,02	130,8	13,17	45,58	0,22
	Итого:	**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**
	Обед													
101	**Суп картофельный с пшенной 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
288/824	**Птица отварная с соусом красным основным**	**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	**Гарнир каша вязкая перловая**	**180**	5,496	6,552	29,7	199,752	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		0,08	0,05	5,6	30,17	40	51,67	1,23
	Хлеб пшеничный	**30**	2,28	0,27	14,91	71,19		0,04	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
338	**Яблоко свежее**	**180**	0,72	0,72	17,64	81		0,05	0,54	28,8	28,8	16,2	19,8	1,08
	Итого:	**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 за день:	**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**

8 день

с№ Ре-цеп-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													
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	Тефтеля 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**

9 день

№ Ре-цеп-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													
268/824	**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
303	**Гарнир каша вязкая пшенная**	180	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,08	-	20,90	24,68	106,8	2,63
316	**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
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:	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	**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
229	**Минтай, тушенный 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
312	**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
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	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
349	**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**

10 день

№ Ре-цеп-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													
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	**Зраза, рубленная 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**

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		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									
Всего: 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									