СОГЛАСОВАНО
Территориальным отделом в г.Ирбит,
Ирбитском, Слободо – Туринском, Тавдинском,
Таборинском и Туринском районах
Управления Роспотребнадзора по Свердловской области
«___»_____2021г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ «Пьянковская ООШ»
_____Н.В.Татаринова
Приказ № _____ от «17» августа 2021

10 – дневное меню

муниципального общеобразовательного учреждения

«Пьянковская основная общеобразовательная школа»

Начальная школа

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральтные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День № 1- завтрак														
4	Каша манная с м/сл	200/10	2,65	1,87	20,5	267,85	0,06	0,22	0,05	0,46	59,2	36	30,24	0,45
п/п	Хлеб обогащенный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0.01	34,8	13,2	1,01
18	Яйцо вареное	1 (40)	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03		0,1		22,0	76,8	4,8	1,0
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	0,05	2,06	0,01	0,17	158,7	126,2	15,2	0,67
	Итого:		**14,77**	**11,29**	**81,3**	**594,11**								
День № 1- обед														
51	Салат из вареной свеклы с м/р	100	1,42	6,09	10,2	93,9	0,07	9,5	0,02	0,41	35,15	78	33,9	0.6
120	Щи из свежей капусты с мясом куры	200	2,2	4,2	9,8	83,2	0,06	16,0	1,0		45,0	52,0	23,0	0,8
332	Макароны отварные	150	5,35	0,55	25,6	157,4	0,05	0	0,02		5,0	116	13,8	0,81
451	Котлета из говядины	100	18,0	14,58	14,5	262,5	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5
223	Соус красный основной	30	1,47	1,01	1,22	23,3	0,02	1,87			4,63			0,42
401	Компот из урюка	200	0,46	0	49,2	201,0					25,5			1,5
п/п	Хлеб обогащенный	60	3,68	1,28	25,12	128,66	0,18				19,8			3,36
п/п	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
	Итого:		**35,18**	**28,19**	**136,69**	**1022,36**								
	Итого за день:		**49,95**	**39,48**	**217,99**	**1616,47**								

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральтные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 2 – завтрак:														
184	Каша пшенная с м/сл	200/10	5,63	8,8	72,4	314,28	0,17	0,54	0,17	0,48	192,2	117	23,06	1,18
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39,0		132,0	75,0	5,25	0,15
п/п	Батон	50	3,7	1,45	25,7	125,0	0,03				18,5			0,5
269	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69,0	0,02		0,08		33,0	67,5	10,5	0,4
	Итого:		**14,41**	**16,48**	**110,5**	**562,88**								
День № 2 – обед:														
132	Рассольник « Ленинградский» с курой	200	2,6	3,4	17,6	106,6	0,1	7,54	0		22,0	74,2	27,4	1,0
131	Пюре картофельное	150	3,06	5,28	19,5	140,22	0,14	18,17	25,5		36,98	86,6	27,75	1,01
83	Котлета рыбная	100	18,0	14,58	14,5	262,5	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5
223	Соус красный основной	30	1,47	1,01	1,22	23,3	0,02	1,87			4,63			0,42
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	0	6,0	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34
п/п	Хлеб пшеничный обогащенный	60	3,68	1,28	25,12	128,66	0,18				19,8			3,36
п/п	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
п/п	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0		10,0		75,8	2,2
	Итого:		**40,71**	**29,49**	**114,79**	**838,68**								
	Итого за день:		**55,12**	**45,97**	**225,29**	**1401,56**								

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральтные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День № 4-завтрак														
176	Каша ячневая с м/сл	200	7,04	7,6	36,8	245,6	0,14	0,5	36,72		146,92	156,05	23,52	0,9
п/п	Хлеб обогащенный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0.01	34,8	13,2	1,01
п/п	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75,0			29,5		1,0	2,0		
273	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	1,7	1,4	16,1	81,0								
	Итого:		**11,14**	**18,0**	**69,7**	**487,3**								
День № 4- обед														
6	Салат из свежей капусты	100	2,0	4,5	9,17	85,0	0,01	4,35	0	1,2	57,2	144,0	6,9	0,41
59	Суп картофельный с макаронными с курой	200	9,0	6,6	6,2	119,4	0,04	5,6	0,4		23,2	92,4	16,2	1,4
79	Рыба, запеченная в омлете	200	37,8	20,5	6,5	361,66								
639	Компот из смеси сухофруктов	200	10,0	0,06	35,2	110,0	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
п/п	Хлеб обогащенный	60	3,68	1,28	25,12	128,66	0,18				19,8			3,36
п/п	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
	Итого:		**65,08**	**33,42**	**83,24**	**877,12**								
	Итого за день:		**76,22**	**51,42**	**152,94**	**1364,42**								

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День № 3 - завтрак														
213	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/50	20,62	15,26	24,0	207,11	0,07	0,39	0,25		216,32	255,49	36,24	0,72
п/п	Хлеб обогащенный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	0	6,0	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34
	Итого:		**31,92**	**19,12**	**66,7**	**350,81**								
День № 3 – обед														
64	Суп-пюре из картофеля с гренками	200	4,26	6,14	22,4	164,0	0,09	4,86	0		54,9	61,44	24,9	0,91
511	Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3	0,01	0	0,02	0,89	5,13	150,0	24,7	0,33
437	Гуляш из говядины	100	7,54	13,87	6,24	156,9	0,09	0,72	0,07	0	9,78	280	43,5	2,08
223	Соус красный основной	30	1,47	1,01	1,22	23,3	0,02	1,87			4,63			0,42
648	Кисель с витамином «С»	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2,0	0
п/п	Хлеб обогащенный	60	3,68	1,28	25,12	128,66	0,18				19,8			3,36
п/п	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
п/п	Фрукт свежий (банан)	200	1,5	0	22,0	95,0	0	9	0		7,2	25,2	37,8	0,5
	Итого:		**23,43**	**28,04**	**94,57**	**852,16**								
	Итого за день:		**55,35**	**47,16**	**161,27**	**1202,97**								

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральтные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День № 5-завтрак														
174	Каша из хлопьев «Геркулес»	200	8,16	9,84	47,8	264,0	0,2	0,5	0,12	0,03	142,3	101,3	14,6	1,66
п/п	Батон	50	3,7	1,45	25,7	125,0	0,03				18,5			0,5
694	Какао с молоком сгущенным	200	4,7	5,0	31,8	187,0								
	Итого:		**16,56**	**16,29**	**105,3**	**576,0**								
День № 5- обед														
п/п	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,01	4,2			24,6	22,2	9,0	0,42
55	Свекольник с мясом птицы	200	3,38	5,2	11,03	116,11	0,07	7,97	0		38,04	42,58	21,0	1,31
149.1	Запеканка вермишелевая с мясом	180	6,15	7,76	43,2	379,92					26,43			
269	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58,0					6,0			0,4
п/п	Хлеб обогащенный	60	3,68	1,28	25,12	128,66	0,18				19,8			3,36
п/п	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
	Итого:		**26,61**	**26,68**	**114,1**	**874,09**								
	Итого за день:		**43,17**	**42,97**	**219,4**	**1450,09**								

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральтные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День № 6 - завтрак														
175	Каша гречневая с м/сл	200	9,04	8,96	37,04	266,4	0,08	1,09	36,72		192,17	156,05	23,52	0,3
п/п	Хлеб обогащенный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
273	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,1	25,03	118,8	0,02	0,45	0,08	0,05	69,2	168,0	6,0	0,35
	Итого:		**13,74**	**11,92**	**78,81**	**470,97**								
День № 6- обед														
142	Суп с рыбными консервами (в масле раст)	200	6,88	9,23	14,32	192,29	0,08	7,28	0,06	1,86	47,6	186,0	22,6	1,02
161	Пюре гороховое	150	12,96	3,13	28,02	194,3	0,27				99,69			3,87
451	Котлета из говядины	100	18,0	14,58	14,5	262,5	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5
п/п	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75,0			29,5		1,0	2,0		
639	Компот из урюка	200	0,46	0	49,2	201,0					25,5			1,5
п/п	Хлеб обогащенный	60	3,68	1,28	25,12	128,66	0,18				19,8			3,36
п/п	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
п/п	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0	0,2	14,0	17,0	18,0	0,8
	Итого:		**45,58**	**37,1**	**152,51**	**1218,15**								
	Итого за день:		**59,32**	**49,02**	**231,32**	**1689,12**								

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральтные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День № 7-завтрак														
187	Каша «Дружба»	200	6,2	8,6	42,7	284,3	0,1	0,19	0,05	0,7	122,98	72,3	32,49	0,1
п/п	Батон	50	3,7	1,45	25,7	125,0	0,03				18,5			0,5
п/п	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75,0			29,5		1,0	2,0		
274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93,0	0,04	1,3	0,01		122,0	90,0	14,0	0,56
	Итого:		**14,52**	**22,27**	**112,3**	**661,86**								
День № 7- обед														
8	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	14,0	0,03	5,0			23,0	0,2	14,0	0,6
136	Суп картофельный с крупой с мясом птицы	200	8,0	7,38	6,32	147,86	0,07	7,73	0		42,0	72,4	18,6	1,9
98	Жаркое по - домашнему	80/150	7,33	12,3	14,91	284,6	0,08	5,38	0,18	0,64	13,12	223,0	17,4	1,64
631	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	0,2	0	35,8	142								
п/п	Хлеб обогащенный	60	3,68	1,28	25,12	128,66	0,18				19,8			3,36
п/п	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
	Итого:		**22,61**	**21,54**	**85,8**	**789,52**								
	Итого за день:		**37,13**	**43,81**	**198,1**	**1451,38**								

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День № 8 -завтрак														
75	Суп молочный с макаронами (вермишелью)	250	5,5	4,9	12,3	331,2	0,1	0,81	0,05	0,38	147,2	161	27,9	0,38
п/п	Хлеб обогащенный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
п/п	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6					132,0	75,0	5,25	0,15
685	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69,0	0,02		0,08		33,0	67,5	10,5	0,4
	Итого:		**12,98**	**11,93**	**41,4**	**540,5**								
День № 8 - обед														
110	Борщ из свежей капусты с мясом	200	7,6	5,8	10,8	123,2	0,06	9,6	0,8		34,2	103,0	28,0	2,0
170	Греча отварная	150	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	0,54	21,2	148,5	14,2	0,86
451	Биточки из говядины	100	18,0	14,58	14,5	262,5	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5
639	Компот из смеси сухофруктов	200	10,0	0,06	35,2	110,0	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
п/п	Хлеб обогащенный	60	3,68	1,28	25,12	128,66	0,18				19,8			3,36
п/п	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
п/п	Фрукт свежий (мандарин)	200	0,8	0	8,6	38,0	0	26,6	0		24,5	11,9	7,7	0,1
	Итого:		**45,91**	**27,42**	**130,01**	**957,96**								
	Итого за день:		**58,89**	**39,35**	**171,41**	**1498,46**								

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральтные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День № 9 - завтрак														
173	Каша рисовая с м/сл	200	7,7	10,0	68,9	308,6	0,08	0,86	0,05	0,83	195,0	96,0	43,06	0,62
694	Какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	187,0								
п/п	Батон	50	3,7	1,45	25,7	125,0	0,03				18,5			0,5
	Итого:		**16,1**	**16,45**	**126,4**	**620,6**								
День № 9 - обед														
б/н	Помидор свежий (порциями)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,0			14,0	0,5	20,0	0,9
138	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	200	4,4	6,0	10,0	108,6	0,12	5,6	0,6		45,2	69,0	24,0	1,8
489	Рагу из овощей с мясом птицы	80/150	6,81	12,36	17,1	272,01	0,09	9,69	0,04	0,38	24,44	283,1	20,5	1,21
648	Кисель с витамином «С»	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2,0	0
п/п	Хлеб обогащенный	60	3,68	1,28	25,12	128,66	0,18				19,8			3,36
п/п	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
	Итого:		**18,59**	**20,32**	**72,37**	**655,27**								
	Итого за день:		**34,69**	**36,77**	**198,77**	**1275,87**								

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральтные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День № 10-завтрак														
209	Омлет натуральный с м/сл	110	9,31	13,65	1,6	166,6	0,02	0,02			55,67			1,37
п/п	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75,0			29,5		1,0	2,0		
п/п	Хлеб обогащенный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
273	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,7	1,4	16,1	81,0	0,01	0,1			18,0			
	Итого:		**13,41**	**24,05**	**34,5**	**408,3**								
День № 10- обед														
64	Суп-пюре из картофеля с гренками	200	4,26	6,14	22,4	164,0	0,09	4,86	0		54,9	61,44	24,9	0,91
169	Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3	0,01	0	0,02	0,89	5,13	150,0	24,7	0,33
451	Котлета из говядины	100	18,0	14,58	14,5	262,5	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5
223	Соус красный основной	30	1,47	1,01	1,22	23,3	0,02	1,87			4,63			0,42
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	0	6,0	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34
п/п	Хлеб обогащенный	60	3,68	1,28	25,12	128,66	0,18				19,8			3,36
п/п	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
п/п	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0	0,2	14,0	17,0	18,0	0,8
	Итого:		**42,29**	**32,01**	**111,73**	**963,16**								
	Итого за день:		**55,7**	**56,06**	**146,23**	**1371,46**								

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральтные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День № 1- завтрак														
4	Каша манная с м/сл	200/10	2,65	1,87	20,5	267,85	0,06	0,22	0,05	0,46	59,2	36	30,24	0,45
п/п	Хлеб обогащенный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0.01	34,8	13,2	1,01
18	Яйцо вареное	1 (40)	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03		0,1		22,0	76,8	4,8	1,0
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	0,05	2,06	0,01	0,17	158,7	126,2	15,2	0,67
			14,77	**11,29**	**81,3**	**594,11**								
	Итого:													
День № 1- обед														
51	Салат из вареной свеклы	100	1,42	6,09	10,2	93,9	0,07	9,5	0,02	0,41	35,15	78	33,9	0.6
120	Щи из свежей капусты с мясом куры	250	2,75	5,25	12,25	104,0	0,08	20,0	1,25		56,25	65,0	28,75	1,0
332	Макароны отварные	180	6,43	0,67	23,04	188,91	0,06	0	0,03	1,19	10,8	170,1	24,72	1,27
451	Котлета из говядины	100	18,0	14,58	14,5	262,5	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5
223	Соус красный основной	30	1,47	1,01	1,22	23,3	0,02	1,87			4,63			0,42
401	Компот из урюка	200	0,46	0	49,2	201,0					25,5			1,5
п/п	Хлеб обогащенный	60	3,68	1,28	25,12	128,66	0,18				19,8			3,36
п/п	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
	Итого:		**36,81**	**29,36**	**136,58**	**1074,67**								
	Итого за день:		**51,58**	**40,65**	**217,88**	**1668,78**								

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральтные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День № 2 – завтрак:														
4	Каша пшенная с м/сл	200/10	5,63	8,8	72,4	314,28	0,17	0,54	0,17	0,48	192,2	117	23,06	1,18
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39,0		132,0	75,0	5,25	0,15
п/п	Батон	50	3,7	1,45	25,7	125,0	0,03				18,5			0,5
269	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69,0	0,02	0	0,08		33,0	67,5	10,5	0,4
	Итого:		**14,41**	**16,48**	**110,5**	**562,88**								
День № 2 – обед:														
132	Рассольник « Ленинградский» с мясом куры	250	3,25	4,25	22,0	133,25	0,13	12,75	1,0		27,5	92,75	34,25	1,25
131	Пюре картофельное	180	4,08	7,04	26,0	186,96	0,18	24,22	34,0		49,3	115,46	37,0	1,34
83	Котлета рыбная	100	14,99	5,06	9,59	143,75	0,08	1,03	26,25	0,74	59,13	197,13	26,38	0,74
223	Соус красный основной	30	1,47	1,01	1,22	23,3	0,02	1,87			4,63			0,42
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	0	6,0	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34
п/п	Хлеб пшеничный обогащенный	60	3,68	1,28	25,12	128,66	0,18				19,8			3,36
п/п	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
п/п	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0		10,0	75,8	0	2,2
	Итого:		**39,37**	**22,58**	**120,78**	**793,32**								
	Итого за день:		**53,78**	**39,06**	**231,28**	**1356,20**								

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральтные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День № 4-завтрак														
4	Каша ячневая с м/сл	200	7,04	7,6	36,8	245,6	0,14	0,5	36,72		146,92	156,05	23,52	0,9
п/п	Хлеб обогащенный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0.01	34,8	13,2	1,01
п/п	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75,0			29,5		1,0	2,0		
273	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	1,7	1,4	16,1	81,0								
	Итого:		**11,14**	**18,0**	**69,7**	**487,3**								
День № 4- обед														
43	Салат из свежей капусты	100	2,0	4,5	9,17	85,0	0,01	4,35	0	1,2	57,2	144,0	6,9	0,41
140	Суп картофельный с макаронными с курой	250	11,25	8,25	8,25	149,25	0,05	7,0	0,5		29,0	115,5	20,25	1,75
79	Рыба, запеченная в омлете	200	37,8	20,5	6,5	361,66								
639	Компот из смеси сухофруктов	200	10,0	0,06	35,2	110,0	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
п/п	Хлеб обогащенный	60	3,68	1,28	25,12	128,66	0,18				19,8			3,36
п/п	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
	Итого:		**67,33**	**35,07**	**85,29**	**906,97**								
	Итого за день:		**78,47**	**53,07**	**154,99**	**1394,27**								

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День № 3 - завтрак														
213	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	30,93	22,89	36,0	310,66	0,1	0,82	0,37		251,55	383,23	54,36	0,93
п/п	Хлеб обогащенный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0.01	34,8	13,2	1,01
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	0	6,0	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34
	Итого:		**42,23**	**26,75**	**78,7**	**454,36**								
День № 3 – обед														
64	Суп-пюре из картофеля с гренками	250	5,33	7,68	28,0	205,0	0,12	6,08	0		68,63	76,8	31,13	1,23
511	Рис отварной	180	4,28	7,07	2,12	202,14	0,02	0	0,04	1,04	6,16	270	32,44	0,59
437	Гуляш из говядины	100	7,54	13,87	6,24	156,9	0,09	0,72	0,07	0	9,78	280	43,5	2,08
648	Кисель с витамином «С»	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2,0	0
п/п	Хлеб обогащенный	60	3,68	1,28	25,12	128,66	0,18				19,8			3,36
п/п	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
п/п	Фрукт свежий (банан)	200	1,5	0	22,0	95,0	0	9	0		7,2	25,2	37,8	0,5
	Итого:		**24,93**	**30,38**	**99,83**	**909,7**								
	Итого за день:		**67,16**	**57,13**	**178,53**	**1364,06**								

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральтные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День № 5-завтрак														
4	Каша из хлопьев «Геркулес»	200	8,16	9,84	47,8	264,0	0,2	0,5	0,12	0,03	142,3	101,3	14,6	1,66
п/п	Батон	50	3,7	1,45	25,7	125,0	0,03				18,5			0,5
694	Какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	187,0								
	Итого:		**16,56**	**16,29**	**105,3**	**576,0**								
День № 5- обед														
п/п	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,01	4,2			24,6	22,2	9,0	0,42
55	Свекольник с мясом куры	250	3,74	2,97	19,97	121,68	0,14	12,48	0,21		26,0	81,12	33,28	1,25
149.1	Запеканка вермишелевая с мясом	200	6,84	8,63	48,0	422,13								
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	0	6,0	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34
п/п	Хлеб обогащенный	60	3,68	1,28	25,12	128,66	0,18				19,8			3,36
п/п	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
	Итого:		**27,66**	**25,32**	**127,84**	**921,87**								
	Итого за день:		**44,22**	**41,61**	**233,14**	**1497,87**								

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральтные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День № 6 - завтрак														
4	Каша гречневая с м/сл	200	9,04	8,96	37,04	266,4	0,08	1,09	36,72		192,17	156,05	23,52	0,3
п/п	Хлеб обогащенный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,09				13,2			1,68
273	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,1	25,03	118,8	0,02	0,45	0,08	0,05	69,2	168,0	6,0	0,35
	Итого:		**13,74**	**11,92**	**78,81**	**470,97**								
День № 6- обед														
142	Суп с рыбными консервами (в масле раст)	250	8,6	11,36	19,6	223,8	0,1	9,1	0,09	2,4	51,3	195	26,8	1,34
161	Пюре гороховое	180	17,28	4,18	37,36	259,1	0,36				132,9			5,16
451	Котлета из говядины	100	18,0	14,58	14,5	262,5	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5
п/п	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75,0			29,5		1,0	2,0		
639	Компот из урюка	200	0,46	0	49,2	201,0					25,5			1,5
п/п	Хлеб обогащенный	60	3,68	1,28	25,12	128,66	0,18				19,8			3,36
п/п	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
п/п	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0	0,2	14,0	17,0	18,0	0,8
	Итого:		**51,62**	**40,28**	**167,13**	**1314,46**								
	Итого за день:		**65,36**	**52,2**	**245,94**	**1785,43**								

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральтные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День № 7-завтрак														
297	Каша «Дружба»	200	6,2	8,6	42,7	284,3	0,1	0,19	0,05	0,7	122,98	72,3	32,49	0,1
п/п	Батон	50	3,7	1,45	25,7	125,0	0,03				18,5			0,5
п/п	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75,0			29,5		1,0	2,0		
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	0,05	2,06	0,01	0,17	158,7	126,3	15,2	0,67
	Итого:		**14,52**	**22,27**	**112,3**	**661,86**								
День № 7- обед														
8	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	14,0	0,03	5,0			23,0	0,2	14,0	0,6
136	Суп картофельный с крупой с мясом куры	250	10,0	8,63	7,9	167,3	0,09	9,67	0		64,3	75,6	19,2	2,37
436	Жаркое по - домашнему	80/160	9,78	14,1	19,88	326,2	0,11	7,17	0,22	0,8	17,5	278,0	35,2	2,19
631	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	0,2	0	35,8	142								
п/п	Хлеб обогащенный	60	3,68	1,28	25,12	128,66	0,18				19,8			3,36
п/п	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
	Итого:		**27,06**	**24,59**	**92,35**	**850,56**								
	Итого за день:		**41,58**	**46,86**	**204,65**	**1512,42**								

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральтные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День № 8 -завтрак														
75	Суп молочный с макаронами (вермишелью)	250	5,5	4,9	12,3	331,2	0,1	0,81	0,05	0,38	147,2	161	27,9	0,38
п/п	Хлеб обогащенный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0.01	34,8	13,2	1,01
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39,0		132,0	75,0	5,25	0,15
685	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69,0	0,02		0,08		33,0	67,5	10,5	0,4
	Итого:		**12,98**	**11,93**	**41,4**	**540,5**								
День № 8 - обед														
110	Борщ из свежей капусты с мясом птицы	250	9,5	7,25	13,5	154,0	0,08	12,0	1,0		42,75	128,75	35,0	2,5
170	Греча отварная	180	3,97	6,26	41,69	220,59	0,22	1,68	0,03	0,74	20,25	178,2	14,94	0,92
451	Биточки из говядины	100	18,0	14,58	14,5	262,5	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5
639	Компот из смеси сухофруктов	200	10,0	0,06	35,2	110,0	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
п/п	Хлеб обогащенный	60	3,68	1,28	25,12	128,66	0,18				19,8			3,36
п/п	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
п/п	Фрукт свежий (мандарин)	200	0,8	0	8,6	38	0	26,6	0		24,5	11,9	7,7	0,1
	Итого:		**48,55**	**29,91**	**139,66**	**986,15**								
	Итого за день:		**61,53**	**41,84**	**181,06**	**1526,65**								

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральтные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День № 9 - завтрак														
4	Каша рисовая с м/сл	200	7,7	10,0	68,9	308,6	0,08	0,86	0,05	0,83	195,0	96,0	43,06	0,62
694	Какао с молоком сгущенным	200	4,7	5,0	31,8	187,0								
п/п	Батон	50	3,7	1,45	25,7	125,0	0,03				18,5			0,5
	Итого:		**16,1**	**16,45**	**126,4**	**620,6**								
День № 9 - обед														
	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,0			14,0	0,5	20,0	0,9
138	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	250	5,5	7,5	12,5	135,75	0,15	7,0	0,75		56,5	86,25	30,0	2,25
489	Рагу из овощей с мясом птицы	300	9,08	14,56	20,3	296,5	0,1	12,3	0,07	0,51	32,59	301,5	22,03	1,68
648	Кисель с витамином «С»	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2,0	0
п/п	Хлеб обогащенный	60	3,68	1,28	25,12	128,66	0,18				19,8			3,36
п/п	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
	Итого:		**21,96**	**24,02**	**78,07**	**706,91**								
	Итого за день:		**38,06**	**40,47**	**204,47**	**1327,51**								

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральтные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День № 10-завтрак														
209	Омлет натуральный с м/сл	110	9,31	13,65	1,6	166,6	0,02	0,02			55,67			1,37
п/п	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75,0			29,5		1,0	2,0		
п/п	Хлеб обогащенный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0.01	34,8	13,2	1,01
273	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,7	1,4	16,1	81,0	0,01	0,1			18,0			
	Итого:		**13,41**	**24,05**	**34,5**	**408,3**								
День № 10- обед														
64	Суп-пюре из картофеля с гренками	250	5,33	7,68	28,0	205,0	0,12	6,)8			68,63	76,8	31,13	1,23
511	Рис отварной	180	4,28	7,07	2,12	202,14	0,02	0	0,04	1,04	6,16	270	32,44	0,59
451	Котлета из говядины	100	18,0	14,58	14,5	262,5	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5
223	Соус красный основной	30	1,47	1,01	1,22	23,3	0,02	1,87			4,63			0,42
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	0	6,0	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34
п/п	Хлеб обогащенный	60	3,68	1,28	25,12	128,66	0,18				19,8			3,36
п/п	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
п/п	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0	0,2	14,0	17,0	18,0	0,8
	Итого:		**45,26**	**35,36**	**118,21**	**1044,0**								
	Итого за день:		**58,67**	**59,41**	**152,71**	**1452,3**								