



УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ СОШ с. Скатовка  
Г.В. Винокурова  
«31» 08 2023г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ СОШ с. СКАТОВКА  
РВЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
7 – 11 ЛЕТ.



### 1 день

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Энергетическая ценность Ккал	Витамины			Минеральные вещества							
			Б	Ж	У	В1	С		Са	P	Mg	Fe							
													В1	С	Са	P	Mg	Fe	
1	Приём пищи																		
	2																		
	Завтрак																		
171	каша молочная яичная с маслом сливочным	160	4,98	7,89	32,18	0,1	0	52,3	171,07	26	0,95								
377	чай с лимоном	200/7	0,07	0,02	15	0	60	11,1	2,8	1,4	0,28								
338	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	0,03	47	16	11	9	22,2								
1	булочка с маслом сливочным	100/10	2,36	7,49	14,89	0,34	136	8,4	22,5	4,2	0,35								
	<b>Итого</b>		<b>7,81</b>	<b>15,8</b>	<b>71,87</b>	<b>0,47</b>	<b>462,0</b>	<b>87,8</b>	<b>207,37</b>	<b>40,6</b>	<b>23,78</b>								
	Обед																		
70	соленый огурец	60	0,4	0,05	0,85	0,01	5	11,5	12	7	0,3								
103	суп из макаронных изделий на курином бульоне	250/15	2,15	2,27	13,96	0,09	94,6	23,36	54,06	21,82	0,9								
171	каша гречневая с маслом сливочным	160	8,85	9,55	39,86	0,21	280	26,39	210,35	140,52	4,73								
243	курица отварная в томатном соусе	80/15	21,7	7,5	0,4	0	87,9	9,6	49,3	5,3	0,6								
349	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	0,016	132,8	32,48	23,44	17,46	0,69								
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	93,52	9,2	34,8	13,2	0,44								
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	0,04	91,96	9,2	42,4	10	1,24								
	<b>Итого</b>		<b>39,16</b>	<b>20,26</b>	<b>126,16</b>	<b>0,406</b>	<b>785,78</b>	<b>121,73</b>	<b>426,35</b>	<b>215,3</b>	<b>8,9</b>								
	Полдник																		
386	ряженка	200	5,8	5	8,4	0,04	102	248	184	28	0,2								
646	бантики с корицей	100	8,5	8,83	65,67	0,93	376,67	0,565	0	0	7,11								
	<b>Итого</b>		<b>17,53</b>	<b>13,83</b>	<b>74,07</b>	<b>0,97</b>	<b>478,67</b>	<b>248,565</b>	<b>184</b>	<b>28</b>	<b>7,31</b>								
	<b>Итого за день</b>		<b>64,5</b>	<b>49,89</b>	<b>272,1</b>	<b>1,846</b>	<b>1726,45</b>	<b>458,095</b>	<b>817,72</b>	<b>283,9</b>	<b>39,99</b>								

### 2 день

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Энергетическая ценность Ккал	Витамины			Минеральные вещества							
			Б	Ж	У	В1	С		Са	P	Mg	Fe							
													В1	С	Са	P	Mg	Fe	
1	Приём пищи																		
	2																		
	Завтрак																		
173	каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	160	8,31	13,12	47,61	0,18	342	149,92	234,98	70,82	1,76								



383	какао напиток на цельном молоке	200	3,66	2,6	25,08	138,4	0,65	0,38	127,99	117,86	17,99	0,64
2	булочка с повидлом	100/10	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49
пр	вафли	45	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0	8,2	17,4	3	0,2
338	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	19	16	12	2,3
	<b>Итого</b>		<b>19,87</b>	<b>26,58</b>	<b>111,76</b>	<b>767,3</b>	<b>0,91</b>	<b>6,45</b>	<b>444,31</b>	<b>482,24</b>	<b>113,26</b>	<b>5,39</b>
	<b>Обед</b>											
52	салат из отварной свеклы	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,01	6,65	35,46	40,63	20,69	1,32
102	суп гороховый на мясо-костном говяжьем бульоне	250	9,39	9,22	17,23	123,6	0,23	9,16	34,14	70,48	28,46	1,64
259	жаркое по домашнему из мяса говядины	175	16,2	19,09	16,58	295	0,12	6,76	30,5	205,75	42,48	3,86
342	компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	14,18	4,4	5,14	0,952
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>32,55</b>	<b>35,28</b>	<b>109,03</b>	<b>811,48</b>	<b>0,452</b>	<b>23,47</b>	<b>132,68</b>	<b>398,46</b>	<b>119,97</b>	<b>9,452</b>
	<b>Полдник</b>											
212	омлет с сосиской	150	7,09	14,46	1,05	163	0,06	0,1	45,5	111,8	9,09	1,32
389	сок натуральный яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	14	14	8	2,8
	<b>Итого</b>		<b>8,09</b>	<b>14,46</b>	<b>21,25</b>	<b>247,8</b>	<b>0,082</b>	<b>4,1</b>	<b>59,5</b>	<b>125,8</b>	<b>17,09</b>	<b>4,12</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>60,51</b>	<b>76,32</b>	<b>242,04</b>	<b>1826,58</b>	<b>1,444</b>	<b>34,02</b>	<b>636,49</b>	<b>1006,5</b>	<b>250,32</b>	<b>18,962</b>

### 3 ДЕНЬ

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Ca	P	Mg	Fe		
1	<b>Приём пищи</b>													
	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	17	
	<b>Завтрак</b>													
181	каша молочная манная с маслом сливочным	160	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	134,07	118,19	20,3	0,5		
3	бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49		
380	кофейный напиток на цельном молоке	200	2,94	1,98	20,9	113,4	0,02	0,38	128,78	86,56	12,88	0,08		
338	банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	8	28	42	0,6		
	<b>Итого</b>		<b>16,35</b>	<b>21,5</b>	<b>99,09</b>	<b>657,4</b>	<b>0,18</b>	<b>11,66</b>	<b>410,05</b>	<b>328,75</b>	<b>84,63</b>	<b>1,67</b>		
	<b>Обед</b>													
315	салат из отварной моркови с растительным маслом	100	2,63	5,18	10,35	98,6	0,13	7,37	47,2	106,2	68	1,26		
88	щи со свежей капустой на мясо-костном говяжьем бульоне	250	5,41	8,96	11,32	78,8	0,55	14,62	39,4	39,2	17,7	0,66		



309	макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,05	0	4,86	37,17	21,12	1,1
268	котлета говяжья	90	8,05	9,19	8,6	151	0,04	0,4	13,98	92,19	18,24	1,45
933	в томатном соусе	30	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	2,58	8,07	4,65	0,17
868	чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	14,2	5,4	2,4	0,36
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>27,54</b>	<b>30,13</b>	<b>113,23</b>	<b>768,15</b>	<b>0,86</b>	<b>26,24</b>	<b>140,62</b>	<b>365,43</b>	<b>155,31</b>	<b>6,68</b>
	<b>Подник</b>											
223	запеканка из творога	150	10,23	7,74	19,6	189	0,42	0,33	136,91	150,61	18,59	0,45
389	сок натуральный яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	14	8	8	2,8
	<b>Итого</b>		<b>10,372</b>	<b>7,86</b>	<b>44,5</b>	<b>273,8</b>	<b>0,424</b>	<b>4,35</b>	<b>152,49</b>	<b>161,05</b>	<b>23,47</b>	<b>0,602</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54,262</b>	<b>59,49</b>	<b>256,82</b>	<b>1699,35</b>	<b>1,464</b>	<b>42,25</b>	<b>703,16</b>	<b>855,23</b>	<b>263,41</b>	<b>8,952</b>

#### 4 день

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества						
				В1	С	Ca	P	Mg	Fe			
		Б	Ж	У	Ккал	7	8	9	10	11	12	
1	<b>Приём пищи</b>			5	6							
	2											
	<b>Завтрак</b>											
175	каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	160	6,08	11,18	43,46	195	0,1	0,96	133,68	156,72	37,22	0,84
383	какао напиток на цельном молоке	200	3,66	2,6	25,08	138,4	0,65	0,38	127,99	117,86	17,99	0,64
2	булочка с повидлом	100/10	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49
338	апельсин	100	0,96	0,21	8,68	40,5	0,04	64,29	36,43	24,64	13,93	0,32
	<b>Итого</b>		<b>16,5</b>	<b>22,29</b>	<b>92,05</b>	<b>530,9</b>	<b>0,83</b>	<b>65,74</b>	<b>437,3</b>	<b>395,22</b>	<b>78,59</b>	<b>2,29</b>
	<b>Обед</b>											
52	салат из отварной свеклы	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,01	6,65	35,46	40,63	20,69	1,32
96	рассольник "Лениградский" на мясо-костном говяжьем бульоне	250	5,61	14,07	14,58	99,4	5,07	25,32	6,7	45,38	19,34	0,91
229	рыба "Минтай"	90	13	8,2	7,05	140	1,25	4,93	40,27	163,39	49,73	2,05
128	в томатном соусе	160	3,09	9,15	17,98	172,85	0,14	17,79	41,65	87,02	27,39	1,02
337	картофельное пюре с маслом сливочным	10	0,08	7,23	0,14	66	0	0	2,4	3	0	0,02
389	сок натуральный яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	14	8	8	2,8
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24



	<b>Итого</b>		<b>29,58</b>	<b>45,46</b>	<b>107,29</b>	<b>841,33</b>	<b>6,572</b>	<b>58,69</b>	<b>158,88</b>	<b>430,62</b>	<b>148,35</b>	<b>9,8</b>
386	Полдник											
	ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	248	184	28	0,2
555,1	косичка с сахаром	100	7,17	5,54	61,19	318,57	0,6	0	14,15	53,75	11	0,91
	<b>Итого</b>		<b>12,97</b>	<b>10,54</b>	<b>69,59</b>	<b>420,57</b>	<b>0,64</b>	<b>0,6</b>	<b>262,15</b>	<b>237,75</b>	<b>39</b>	<b>1,11</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>59,05</b>	<b>78,29</b>	<b>268,93</b>	<b>1792,80</b>	<b>8,042</b>	<b>125,03</b>	<b>858,33</b>	<b>1063,59</b>	<b>265,94</b>	<b>13,2</b>

5 день												
№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества					
				В1	С	Ca	P	Mg	Fe			
	Приём пищи	Б	Ж	У	Кккал	В1	С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<b>Завтрак</b>											
182	каша молочная пшеница с маслом сливочным	160	7,51	11,72	47,03	295	0,19	1,17	184,37	47,6	1,26	
380	кофейный напиток на цельном молоке	200	2,94	1,98	20,9	113,4	0	0,4	32,96	17,6	3,28	
209	яйцо отварное	40	29,64	4,6	0,28	63	0,03	0	76,8	4,8	1	
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	34,8	13,2	0,44	
338	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	11	9	22,2	
	<b>Итого</b>		<b>43,65</b>	<b>19,1</b>	<b>97,33</b>	<b>611,92</b>	<b>0,29</b>	<b>11,57</b>	<b>339,93</b>	<b>92,2</b>	<b>28,18</b>	
	<b>Обед</b>											
315	салат из отварной моркови с растительным маслом	100	2,63	5,18	10,35	98,6	0,13	7,37	106,2	68	1,26	
82	борщ на мясо-костном говяжьим бульоне	250	1,44	3,94	8,75	138	0,04	8,54	43,68	20,9	0,98	
265	шлов из мяса говядины	160	16,89	6,34	0,13	322	0,11	1,28	20,14	39,2	0	
349	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72	23,44	17,46	0,69	
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	34,8	13,2	0,44	
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	42,4	10	1,24	
	<b>Итого</b>		<b>27,02</b>	<b>16,35</b>	<b>90,32</b>	<b>876,88</b>	<b>0,376</b>	<b>17,91</b>	<b>270,66</b>	<b>168,76</b>	<b>4,61</b>	
	<b>Полдник</b>											
573	гребешок с повидлом	100	9,71	3,18	72,33	355,15	0,04	0,11	96	9,45	0,49	
389	сок натуральный яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	14	8	2,8	
	<b>Итого</b>		<b>9,855</b>	<b>3,3</b>	<b>97,23</b>	<b>439,95</b>	<b>0,044</b>	<b>4,13</b>	<b>106,44</b>	<b>14,33</b>	<b>0,642</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>80,525</b>	<b>38,75</b>	<b>227,38</b>	<b>1928,75</b>	<b>0,71</b>	<b>33,61</b>	<b>717,03</b>	<b>275,29</b>	<b>33,432</b>	







173	квас молочный творожный с маслом сливочным	160	8,31	13,12	47,61	215	0,18	0,96	140,92	234,98	70,82	1,76
1	булочка с маслом сливочным	40/10	2,36	7,69	14,89	136	0,34	0	8,4	22,5	4,2	0,35
383	квас напиток из пельменного молока	200	3,66	2,6	25,38	138,4	0,65	0,38	127,99	117,86	17,99	0,64
338	взвесь	100	0,96	0,21	8,68	40,3	0,04	64,29	36,41	24,64	13,93	0,32
	<b>Итого</b>		<b>15,29</b>	<b>23,42</b>	<b>96,26</b>	<b>529,9</b>	<b>1,21</b>	<b>65,63</b>	<b>322,74</b>	<b>399,98</b>	<b>106,94</b>	<b>3,07</b>
	<b>Обед</b>											
315	салат из отварной моркови с растительным маслом	100	2,63	5,38	10,35	38,6	0,11	7,37	47,2	106,2	68	1,26
103	суп с макаронными изделиями на мяско-костном бульоне	250	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6	23,96	54,06	21,82	0,9
143	рыба из овощей	150	14,99	8,98	8,98	189	0,38	16,68	49,66	60	21,68	0,8
280	булочки из мяса говядины в томатном соусе	80/15	14,86	16,79	2,89	221	0,03	0,32	21,81	134,13	22,03	3,06
349	компот из сухофруктов	200	0,06	0,09	32,10	112,8	0,036	0,72	32,48	23,44	17,46	0,69
гр	хлеб пшеничный	40	5,16	6,4	19,32	49,32	0,36	0	9,2	34,8	11,2	0,44
гр	хлеб ржаной	40	2,24	3,4	18,76	31,96	0,34	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>29,99</b>	<b>54,11</b>	<b>107,27</b>	<b>921,48</b>	<b>0,626</b>	<b>32,39</b>	<b>192,71</b>	<b>475,05</b>	<b>174,19</b>	<b>8,39</b>
	<b>Полдник</b>											
223	запеканка творожная	180	10,29	7,76	19,6	149	0,42	0,33	136,91	130,61	18,99	0,45
389	сок пастеризованный клубничный	200	1	0	20,2	40,8	0,022	4	14	14	8	2,8
	<b>Итого</b>		<b>10,29</b>	<b>7,76</b>	<b>44,8</b>	<b>273,8</b>	<b>0,424</b>	<b>4,35</b>	<b>152,49</b>	<b>161,05</b>	<b>23,47</b>	<b>0,602</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>65,652</b>	<b>65,39</b>	<b>248,03</b>	<b>1754,78</b>	<b>2,06</b>	<b>102,27</b>	<b>667,94</b>	<b>1036,08</b>	<b>307,6</b>	<b>12,062</b>

### 8 день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Питательные вещества					Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	А	С		В1	С	Ca	P	Mg	Fe					
1	<b>Приём пищи</b> 2		3	4	5	6	8	7	8										
	<b>Завтрак</b>																		
182	квас молочный пшеница с маслом сливочным	160	7,81	11,72	47,05	205	0,19	1,17	138,4	184,37	47,6	1,26							
2	булочка с повидлом	100/10	2,4	3,87	27,83	136	0,28	0,1	10	22,8	3,6	0,6							
380	кофейный напиток на пельменном молоке	200	2,98	1,98	20,3	113,4	0	0,4	19,8	32,96	17,6	3,28							
209	мёд вареное	40	29,04	4,6	0,28	63	0,03	0	22	76,8	4,8	1							
338	сыр	100	1,3	0,3	21	96	0,04	10	8	28	4,2	0,9							



<b>Итого</b>											
№ рецепта	Обед	43,99	22,67	117,04	693,4	0,3	11,67	198,2	344,93	117,6	6,74
82	борщ на мясо-костном говяжьём бульоне				250						
291	шлов из мяса говядины	6,44	8,94	13,75	18,9	0,54	9,54	39,78	43,68	20,9	0,98
52	салат из отварной свеклы	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	34,76	131,5	40,53	1,48
377	чай с лимоном	1,4	6,01	8,26	92,8	0,01	6,65	35,46	40,63	20,69	1,32
пр	хлеб пшеничный	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	14,2	4,4	2,4	0,36
пр	хлеб ржаной	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
<b>Итого</b>		<b>26,08</b>	<b>23,62</b>	<b>103,09</b>	<b>588,18</b>	<b>0,71</b>	<b>23,54</b>	<b>142,6</b>	<b>297,41</b>	<b>107,72</b>	<b>5,82</b>
<b>Полдник</b>											
223	запеканка из творога	10,23	7,74	19,6	189	0,42	0,33	136,91	150,61	18,59	0,45
пр	хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
383	какао напиток на цельном молоке	3,66	2,6	25,08	138,4	0,65	0,38	127,99	117,86	17,99	0,64
<b>Итого</b>		<b>17,05</b>	<b>10,74</b>	<b>64</b>	<b>420,92</b>	<b>1,11</b>	<b>0,71</b>	<b>274,1</b>	<b>303,27</b>	<b>49,78</b>	<b>1,53</b>
<b>Итого за день</b>		<b>87,12</b>	<b>57,03</b>	<b>284,13</b>	<b>1702,5</b>	<b>2,12</b>	<b>35,92</b>	<b>614,9</b>	<b>945,61</b>	<b>275,1</b>	<b>14,09</b>

### 9 день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества										
		Б	Ж	У	Ккал		В1	С	Са	Р	Мg	Fe									
1	Приём пищи																				
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12										
<b>Завтрак</b>																					
181	каша молочная манная	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	134,07	118,19	20,3	0,5										
	с маслом сливочным	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	126,6	92,8	15,4	0,41										
378	чай с цельным молоком	2,36	7,49	14,89	136	0,34	0	8,4	22,5	4,2	0,35										
1	булочка с маслом сливочным	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	22,2										
338	яблоко	<b>10,39</b>	<b>19,96</b>	<b>82,95</b>	<b>555,0</b>	<b>0,49</b>	<b>12,5</b>	<b>285,07</b>	<b>244,49</b>	<b>48,9</b>	<b>23,46</b>										
<b>Итого</b>																					
<b>Обед</b>																					
315	салат из отварной моркови с растительным маслом	2,63	5,18	10,35	98,6	0,13	7,37	47,2	106,2	68	1,26										
96	рассольник "Ленинградский" на мясо-костном говяжьём бульоне	5,61	14,07	14,58	99,4	5,07	25,32	6,7	45,38	19,34	0,91										
229	рыба "Мингай" в томатном соусе	13	8,2	7,05	140	1,25	4,93	40,27	163,39	49,73	2,05										



128	каргофельное пюре	160	3,09	9,15	17,98	172,85	0,14	17,79	41,65	87,02	27,39	1,02
337	с маслом сливочным	10	0,08	7,23	0,14	66	0	0	2,4	3	0	0,02
349	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72	32,48	23,44	17,46	0,69
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>27,22</b>	<b>41,47</b>	<b>117,94</b>	<b>860,13</b>	<b>5,486</b>	<b>54,93</b>	<b>187,9</b>	<b>504,43</b>	<b>203,92</b>	<b>6,43</b>
386	ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	248	184	28	0,2
540	ватрушка с повидлом	100	6,17	2,83	68,17	328,28	0,04	0,005	8,55	30,35	10,3	0,61
	<b>Итого</b>		<b>11,97</b>	<b>7,83</b>	<b>76,57</b>	<b>430,28</b>	<b>0,08</b>	<b>0,605</b>	<b>256,55</b>	<b>214,35</b>	<b>38,3</b>	<b>0,81</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49,58</b>	<b>69,26</b>	<b>277,46</b>	<b>1845,41</b>	<b>6,056</b>	<b>68,035</b>	<b>729,52</b>	<b>963,27</b>	<b>291,12</b>	<b>30,7</b>

<b>10 день</b>															
№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества					Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Са	Р	Мg	Fe			
1	<b>Приём пищи</b> 2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
	<b>Завтрак</b>														
175	каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	160	6,08	11,18	43,46	195	0,1	0,96	133,68	156,72	37,22	0,84			
3	бургерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49			
380	кофейный напиток на цельном молоке	200	2,94	1,98	20,9	113,4	0	0,4	19,8	32,96	17,6	3,28			
338	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	19	16	12	2,3			
	<b>Итого</b>		<b>15,22</b>	<b>21,76</b>	<b>89,49</b>	<b>512,4</b>	<b>0,16</b>	<b>6,47</b>	<b>311,68</b>	<b>301,68</b>	<b>76,27</b>	<b>6,91</b>			
	<b>Обед</b>														
52	салат из отварной свеклы	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,01	6,65	35,46	40,63	20,69	1,32			
102	суп гороховый на мясо-костном говяжьим бульоне	250	9,39	9,22	18,23	123,6	0,58	4,98	39,14	70,48	28,46	1,64			
279	тефтели из мяса говядины	110	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	23,65	83,14	16,5	0,68			
139	капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,83	115,5	0,04	25,62	88,12	61,03	31,27	1,24			
389	сок натуральный яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	14	14	8	2,8			
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44			
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24			
	<b>Итого</b>		<b>27,71</b>	<b>29,84</b>	<b>107,04</b>	<b>744,18</b>	<b>0,782</b>	<b>41,66</b>	<b>218,77</b>	<b>346,48</b>	<b>128,12</b>	<b>9,36</b>			
	<b>Полдник</b>														
пр	йогурт	200	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	155	118,75	18,75	0,13			



560	булочка "Нежная"	100	8,36	14,76	57,68	394,75	0,6	0	14,15	53,75	11	0,91
	<b>Итого</b>		<b>13,49</b>	<b>16,64</b>	<b>65,06</b>	<b>461,63</b>	<b>0,64</b>	<b>0,75</b>	<b>169,15</b>	<b>172,5</b>	<b>29,75</b>	<b>1,04</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>52,23</b>	<b>55,47</b>	<b>242,45</b>	<b>1718,21</b>	<b>1,582</b>	<b>48,88</b>	<b>699,6</b>	<b>820,66</b>	<b>234,14</b>	<b>17,31</b>