

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 12-18 ЛЕТ

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

СОГЛАСОВАНО

С руководителем Управления

Роспотребнадзора по Алтайскому краю

\_\_\_\_\_ Пашенко И.Г.


«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

ЧОУ «Барнаульская классическая школа»

Приказ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 №

 Исаева О.Ф.



## Десятидневное цикличное меню.

Сезон: Зимне-весенний сезон

Возрастная категория: 12-18 лет

Стр. 1 из 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

### 1-й день

#### завтрак

5003	Груша	130	0,46	0,35	11,85	54,05	0,02	5,75	0,00	0,46	21,85	18,40	13,80	2,65
855	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,44	7,90	38,12	255,20	0,29	0,00	39,33	0,60	14,13	199,93	133,33	4,48
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
<b>всего за завтрак</b>			<b>16,60</b>	<b>11,41</b>	<b>113,30</b>	<b>624,15</b>	<b>0,42</b>	<b>6,15</b>	<b>52,69</b>	<b>1,54</b>	<b>153,78</b>	<b>365,73</b>	<b>174,63</b>	<b>8,92</b>

#### обед

89	Маринад овощной без томата	60	0,92	3,08	8,52	65,67	0,02	5,20	0,00	1,40	24,04	30,16	13,96	0,91
206	Суп гороховый	250	5,97	8,99	24,23	202,08	0,27	17,20	59,00	0,37	36,84	123,14	43,96	2,22
600	Куры отварные	100	25,44	25,72	0,00	137,83	0,10	2,52	97,85	0,70	22,37	230,65	25,16	2,24
413	Макаронные изделия отварные	180	5,99	8,13	38,14	249,84	0,09	0,00	53,10	0,90	11,34	48,69	8,64	0,88
867	Компот из кураги	200	0,65	0,04	21,35	88,85	0,01	0,50	0,00	0,69	20,45	18,25	13,13	0,45
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
<b>всего за обед</b>			<b>44,25</b>	<b>46,72</b>	<b>131,68</b>	<b>931,07</b>	<b>0,58</b>	<b>25,42</b>	<b>210,31</b>	<b>4,50</b>	<b>132,24</b>	<b>519,29</b>	<b>120,45</b>	<b>8,37</b>
<b>Всего за 1-й день:</b>			<b>60,85</b>	<b>58,12</b>	<b>244,97</b>	<b>1555,22</b>	<b>1,00</b>	<b>31,57</b>	<b>263,01</b>	<b>6,04</b>	<b>286,02</b>	<b>885,03</b>	<b>295,08</b>	<b>17,29</b>

### 2-й день

#### завтрак

5004	Яблоко	100	0,35	0,35	8,67	41,58	0,03	8,85	0,00	0,18	14,15	9,73	7,96	1,95
292	Вареники ленивые с творогом	200	21,11	11,75	41,48	256,61	0,09	0,40	87,20	0,68	141,92	217,33	24,29	0,93
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
<b>всего за завтрак</b>			<b>30,14</b>	<b>15,87</b>	<b>113,89</b>	<b>624,64</b>	<b>0,24</b>	<b>9,65</b>	<b>100,56</b>	<b>1,35</b>	<b>278,99</b>	<b>400,66</b>	<b>76,75</b>	<b>5,54</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**обед**

5020	Икра из кабачков.	60	1,14	5,34	4,62	49,40	0,01	4,20	0,00	1,86	24,60	22,20	9,00	0,42
7201	Щи из свежей капусты	250	2,71	5,52	9,38	97,92	0,00	6,25	937,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
506	Рыба припущенная	100	19,59	9,15	4,66	179,63	0,14	0,59	11,87	3,98	48,67	290,69	66,33	1,03
679	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,27	10,50	44,50	289,56	0,05	0,00	70,80	0,36	6,24	92,28	30,00	0,62
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
<b>всего за обед</b>			<b>33,34</b>	<b>31,32</b>	<b>125,39</b>	<b>897,14</b>	<b>0,30</b>	<b>11,40</b>	<b>1020,53</b>	<b>6,84</b>	<b>110,63</b>	<b>487,46</b>	<b>128,97</b>	<b>4,26</b>
<b>Всего за 2-й день:</b>			<b>63,48</b>	<b>47,19</b>	<b>239,28</b>	<b>1521,79</b>	<b>0,54</b>	<b>21,05</b>	<b>1121,09</b>	<b>8,19</b>	<b>389,62</b>	<b>888,12</b>	<b>205,72</b>	<b>9,80</b>

**3-й день****завтрак**

257	Каша кукурузная молочная	200	4,30	8,86	28,68	212,66	0,05	0,32	57,60	0,11	86,73	95,24	17,92	0,83
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
1	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,50	12,74	22,26	217,95	0,05	0,00	88,50	0,65	10,80	32,10	6,30	0,53
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
7502	Сыр порционный	10	0,98	3,47	5,04	55,40	0,01	0,00	2,00	0,08	35,20	30,90	6,80	0,15
<b>всего за завтрак</b>			<b>11,20</b>	<b>25,52</b>	<b>96,23</b>	<b>665,69</b>	<b>0,17</b>	<b>6,32</b>	<b>148,46</b>	<b>0,87</b>	<b>148,53</b>	<b>203,94</b>	<b>42,82</b>	<b>2,85</b>

**обед**

100	Икра мукровная	60	1,01	2,27	5,85	48,27	0,04	7,11	0,00	1,04	14,24	30,43	14,36	0,56
207	Суп овощной с зеленым горошком	250	2,03	4,87	12,45	101,98	0,10	15,25	14,75	1,28	15,60	57,48	22,68	0,82
621	Биточки мясные в томатном соусе	100	17,40	19,28	7,02	230,98	0,07	1,00	36,88	0,57	14,23	179,61	22,40	2,59
470	Картофель отварной	180	3,73	2,23	30,33	156,68	0,22	37,20	10,62	0,20	18,82	108,22	42,78	1,68
883	Напиток из шиповника	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
<b>всего за обед</b>			<b>29,48</b>	<b>29,40</b>	<b>122,69</b>	<b>835,11</b>	<b>0,53</b>	<b>60,56</b>	<b>62,61</b>	<b>3,54</b>	<b>80,08</b>	<b>444,14</b>	<b>117,82</b>	<b>7,33</b>
<b>Всего за 3-й день:</b>			<b>40,69</b>	<b>54,92</b>	<b>218,92</b>	<b>1500,80</b>	<b>0,69</b>	<b>66,88</b>	<b>211,07</b>	<b>4,41</b>	<b>228,61</b>	<b>648,08</b>	<b>160,64</b>	<b>10,18</b>

**4-й день****завтрак**

235	Сырники творожно-морковные	230	5,31	10,16	27,74	224,89	0,07	0,37	66,24	0,54	98,49	98,44	15,36	0,52
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
201	Джем	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
<b>всего за завтрак</b>			<b>15,13</b>	<b>14,04</b>	<b>98,86</b>	<b>586,60</b>	<b>0,21</b>	<b>0,77</b>	<b>79,60</b>	<b>1,20</b>	<b>224,41</b>	<b>281,79</b>	<b>61,96</b>	<b>3,35</b>

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**обед**

5021	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
173	Свекольник вегетарианский со сметаной	250	3,44	7,21	20,37	161,23	0,12	23,74	50,25	0,39	59,83	99,81	43,25	1,96
590	Жаркое по-домашнему	250	23,58	21,00	29,40	401,65	0,28	38,13	24,58	0,76	34,24	309,76	67,42	4,67
869	Кисель из клюквы	200	0,11	0,04	31,16	127,26	0,00	3,00	0,00	0,20	6,35	7,59	3,00	0,20
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
<b>всего за обед</b>			<b>32,65</b>	<b>29,04</b>	<b>120,88</b>	<b>880,84</b>	<b>0,49</b>	<b>66,37</b>	<b>75,19</b>	<b>1,82</b>	<b>124,51</b>	<b>492,77</b>	<b>133,47</b>	<b>8,69</b>
<b>Всего за 4-й день:</b>			<b>47,78</b>	<b>43,08</b>	<b>219,73</b>	<b>1467,44</b>	<b>0,70</b>	<b>67,14</b>	<b>154,79</b>	<b>3,02</b>	<b>348,92</b>	<b>774,56</b>	<b>195,43</b>	<b>12,05</b>

**5-й день****завтрак**

5003	Груша	100	0,35	0,27	9,11	41,58	0,02	4,42	0,00	0,35	16,81	14,15	10,62	2,03
7215	Каша манная молочная жидкая	250	5,53	12,60	35,09	277,30	0,07	0,40	73,00	0,64	106,90	106,50	17,30	0,40
1008	Напиток из лимонов	200	0,18	0,02	22,78	95,47	0,01	8,00	0,00	0,04	8,67	4,40	2,40	0,13
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
<b>всего за завтрак</b>			<b>11,34</b>	<b>13,65</b>	<b>106,42</b>	<b>601,14</b>	<b>0,18</b>	<b>12,82</b>	<b>73,36</b>	<b>1,47</b>	<b>149,57</b>	<b>193,45</b>	<b>45,92</b>	<b>4,24</b>

**обед**

88	Свинца отварная порционная	60	0,87	2,28	5,08	44,24	0,01	5,78	0,00	1,04	21,38	24,89	12,71	0,81
270	Суп рыбный из консервов	250	8,04	6,47	20,11	170,90	0,11	13,75	19,75	1,74	59,50	113,58	33,68	1,06
619	Тефтели с рисом	100	17,79	17,05	12,44	274,12	0,07	0,84	32,32	0,49	14,94	199,97	28,49	2,67
715	Рагу овощное	180	4,20	5,03	17,47	133,65	0,12	35,41	34,71	0,39	102,45	118,02	45,40	1,19
5016	Яблочно-виноградный сок	200	0,60	0,00	24,60	104,00	0,00	2,60	0,00	0,20	20,00	20,00	12,00	1,20
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
<b>всего за обед</b>			<b>36,78</b>	<b>31,59</b>	<b>119,14</b>	<b>913,72</b>	<b>0,41</b>	<b>58,38</b>	<b>87,14</b>	<b>4,30</b>	<b>235,46</b>	<b>544,86</b>	<b>147,88</b>	<b>8,60</b>
<b>Всего за 5-й день:</b>			<b>48,13</b>	<b>45,24</b>	<b>225,56</b>	<b>1514,86</b>	<b>0,59</b>	<b>71,21</b>	<b>160,50</b>	<b>5,77</b>	<b>385,03</b>	<b>738,31</b>	<b>193,79</b>	<b>12,85</b>

**6-й день****завтрак**

415	Макаронные изделия отварные	200	9,72	12,94	40,36	287,95	0,10	0,10	86,19	1,04	152,00	134,38	16,29	1,03
5041	Масло сливочное	10	0,05	0,80	0,01	74,80	0,00	0,00	0,00	0,00	36,80	7,50	2,20	0,29
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
<b>всего за завтрак</b>			<b>17,47</b>	<b>16,90</b>	<b>103,70</b>	<b>677,65</b>	<b>0,22</b>	<b>0,50</b>	<b>99,55</b>	<b>1,52</b>	<b>306,60</b>	<b>289,28</b>	<b>45,99</b>	<b>3,11</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>обед</b>														
63	Морковь отварная порционная	60	0,73	3,88	3,88	54,09	0,03	2,81	0,00	1,91	15,17	30,97	21,34	0,39
170	Борщ вегетарианский со сметаной	250	2,39	7,28	11,67	122,98	0,08	27,85	33,50	1,36	44,84	61,09	25,85	1,05
541	Котлета из говядины домашняя	100	19,80	21,59	6,59	209,80	0,08	1,39	33,05	1,82	39,94	219,12	27,15	2,92
409	Пюре гороховое	150	12,36	9,45	29,78	233,60	0,49	0,00	59,00	0,52	70,20	199,30	64,20	4,10
881	Клюквенно-яблочный компот	200	0,17	0,12	45,13	109,01	0,00	1,20	0,00	0,12	9,10	10,99	3,60	0,23
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
<b>всего за обед</b>			<b>40,72</b>	<b>43,09</b>	<b>136,49</b>	<b>916,28</b>	<b>0,77</b>	<b>33,25</b>	<b>125,91</b>	<b>6,18</b>	<b>196,45</b>	<b>589,87</b>	<b>157,74</b>	<b>10,37</b>
<b>Всего за 6-й день:</b>			<b>58,19</b>	<b>59,99</b>	<b>240,19</b>	<b>1593,93</b>	<b>0,99</b>	<b>33,75</b>	<b>225,46</b>	<b>7,69</b>	<b>503,05</b>	<b>879,15</b>	<b>203,73</b>	<b>13,49</b>

**7-й день****завтрак**

5004	Яблоко	100	0,35	0,35	8,67	41,58	0,03	8,85	0,00	0,18	14,15	9,73	7,96	1,95
7209	Каша пшеничная молочная	250	8,08	16,82	42,74	356,41	0,22	0,50	91,25	0,37	137,83	203,19	51,19	1,30
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
<b>всего за завтрак</b>			<b>13,76</b>	<b>17,93</b>	<b>105,90</b>	<b>646,62</b>	<b>0,33</b>	<b>9,35</b>	<b>91,61</b>	<b>0,99</b>	<b>169,63</b>	<b>281,32</b>	<b>74,75</b>	<b>4,97</b>

**обед**

5021	Огурцы соленные	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	280	3,35	3,31	24,22	140,49	0,14	19,60	19,82	0,36	17,99	75,01	28,22	1,16
504	Рыба припущенная в молочном соусе	120	19,34	7,44	5,08	165,24	0,15	1,96	33,48	2,54	92,98	309,46	66,45	1,17
299	Картофельное пюре	230	5,10	6,86	32,30	212,46	0,24	37,03	41,40	0,26	76,59	153,24	49,16	1,70
1008	Напиток из лимонов	200	0,18	0,02	22,78	95,47	0,01	8,00	0,00	0,04	8,67	4,40	2,40	0,13
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
5045	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45		11,50	53,00	12,50	1,55
<b>всего за обед</b>			<b>35,05</b>	<b>18,64</b>	<b>134,69</b>	<b>854,97</b>	<b>0,65</b>	<b>69,59</b>	<b>95,15</b>	<b>3,82</b>	<b>231,52</b>	<b>642,00</b>	<b>174,14</b>	<b>6,61</b>
<b>Всего за 7-й день:</b>			<b>48,80</b>	<b>36,57</b>	<b>240,59</b>	<b>1501,59</b>	<b>0,98</b>	<b>78,94</b>	<b>186,76</b>	<b>4,80</b>	<b>401,15</b>	<b>923,32</b>	<b>248,88</b>	<b>11,58</b>

**8-й день****завтрак**

311	Запеканка рисовая с творогом	200	14,29	8,00	56,69	255,53	0,08	0,30	50,40	0,36	95,87	199,30	41,19	1,14
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
201	Джем	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
<b>всего за завтрак</b>			<b>24,10</b>	<b>11,88</b>	<b>127,81</b>	<b>617,24</b>	<b>0,21</b>	<b>0,70</b>	<b>63,76</b>	<b>1,01</b>	<b>221,79</b>	<b>382,65</b>	<b>87,79</b>	<b>3,98</b>



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**обед**

89	Маринад овощной без томата	60	0,92	3,08	8,52	65,67	0,02	5,20	0,00	1,40	24,04	30,16	13,96	0,91
197	Рассольник Петербургский со сметаной	280	8,49	12,84	22,08	238,63	0,13	15,16	37,52	1,70	32,90	155,65	33,14	1,81
413	Макаронные изделия отварные	180	5,99	8,13	38,14	219,84	0,09	0,00	53,10	0,90	11,34	48,69	8,64	0,88
636	Голубцы ленивые	100	6,00	6,12	7,62	110,05	0,04	19,28	0,00	1,08	24,77	74,81	18,24	1,07
5014	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
<b>всего за обед</b>			<b>27,68</b>	<b>31,13</b>	<b>136,01</b>	<b>912,99</b>	<b>0,39</b>	<b>43,65</b>	<b>90,98</b>	<b>5,72</b>	<b>124,25</b>	<b>391,71</b>	<b>97,58</b>	<b>9,15</b>
<b>Всего за 8-й день:</b>			<b>51,78</b>	<b>43,00</b>	<b>263,82</b>	<b>1530,22</b>	<b>0,60</b>	<b>44,35</b>	<b>154,74</b>	<b>6,74</b>	<b>346,04</b>	<b>774,35</b>	<b>185,37</b>	<b>13,12</b>

**9-й день****завтрак**

5003	Груша	100	0,35	0,27	9,11	41,58	0,02	4,42	0,00	0,35	16,81	14,15	10,62	2,03
855	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,44	7,90	38,12	255,20	0,29	0,00	39,33	0,60	14,13	199,93	133,33	4,48
945	Чай с молоком	200	2,94	2,50	19,85	115,83	0,04	1,30	20,00	0,00	120,45	90,00	14,00	0,15
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
<b>всего за завтрак</b>			<b>17,01</b>	<b>11,43</b>	<b>106,52</b>	<b>599,41</b>	<b>0,43</b>	<b>5,72</b>	<b>59,69</b>	<b>1,39</b>	<b>168,59</b>	<b>372,49</b>	<b>173,55</b>	<b>8,34</b>

**обед**

7501	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	49,40	0,01	4,20	0,00	1,86	24,60	22,20	9,00	0,42
213	Суп картофельный с клецками со сметаной	280	8,60	11,50	19,18	215,17	0,12	12,92	53,48	0,52	30,87	122,52	28,15	1,68
716	Рагу овощное с мясом и зеленым горошком	250	15,75	15,42	23,70	297,65	0,22	55,83	0,00	2,75	57,88	222,37	59,93	3,37
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
5045	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45		11,50	53,00	12,50	1,55
<b>всего за обед</b>			<b>32,45</b>	<b>33,26</b>	<b>119,60</b>	<b>889,56</b>	<b>0,47</b>	<b>73,32</b>	<b>53,93</b>	<b>5,89</b>	<b>148,77</b>	<b>466,48</b>	<b>124,62</b>	<b>8,07</b>
<b>Всего за 9-й день:</b>			<b>49,46</b>	<b>44,69</b>	<b>226,12</b>	<b>1488,97</b>	<b>0,91</b>	<b>79,04</b>	<b>113,62</b>	<b>7,28</b>	<b>317,36</b>	<b>838,96</b>	<b>298,17</b>	<b>16,41</b>

**10-й день****завтрак**

5004	Яблоко	100	0,35	0,35	8,67	41,58	0,03	8,85	0,00	0,18	14,15	9,73	7,96	1,95
7385	Каша пшенично-рисовая молочная	250	6,94	10,06	44,61	298,41	0,13	0,50	53,75	0,30	132,70	181,19	42,94	0,86
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
<b>всего за завтрак</b>			<b>15,00</b>	<b>13,57</b>	<b>116,61</b>	<b>654,89</b>	<b>0,27</b>	<b>9,75</b>	<b>67,11</b>	<b>0,96</b>	<b>264,65</b>	<b>338,32</b>	<b>78,40</b>	<b>4,59</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>обед</b>														
63	Морковь отварная порционная	60	0,73	3,88	3,88	54,09	0,03	2,81	0,00	1,91	15,17	30,97	21,34	0,39
170	Борщ со сметаной	250	2,39	7,28	11,67	122,98	0,08	27,85	33,50	1,36	44,84	61,09	25,85	1,05
532	Мясо отварное	100	42,43	27,63	0,00	229,69	0,08	0,00	0,00	0,82	49,33	302,58	50,98	2,47
7320	Картофель тушеный по домашнему	180	14,62	8,90	21,64	225,41	0,25	23,94	0,00	2,28	33,66	201,66	48,30	2,56
867	Компот из кураги	200	0,65	0,04	21,35	88,85	0,01	0,50	0,00	0,69	20,45	18,25	13,13	0,45
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
	всего за обед		66,09	48,49	97,97	907,81	0,54	55,10	33,86	7,50	180,65	682,95	175,20	8,60
	Всего за 10-й день:		81,09	62,06	214,58	1562,70	0,81	64,84	100,97	8,46	445,30	1021,26	253,60	13,19
	Итого:		550,24	494,86	2333,76	15237,52	7,81	558,76	2692,01	62,38	3651,10	8371,14	2240,41	129,95