

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

СОГЛАСОВАНО

С руководителем Управления

Роспотребнадзора по Алтайскому краю

\_\_\_\_\_ Пащенко 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: 7-11 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	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	150	6,33	5,93	28,59	191,40	0,22	0,00	29,50	0,45	10,60	149,95	100,00	3,36
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>14,38</b>	<b>9,35</b>	<b>101,03</b>	<b>547,88</b>	<b>0,35</b>	<b>4,82</b>	<b>42,86</b>	<b>1,28</b>	<b>145,21</b>	<b>311,50</b>	<b>138,12</b>	<b>7,18</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	200	4,78	7,20	19,38	121,66	0,21	13,76	47,20	0,29	29,47	98,51	35,17	1,78
600	Куры отварные	80	20,35	20,58	0,00	110,26	0,08	2,01	78,28	0,56	17,89	184,52	20,13	1,79
413	Макаронные изделия отварные	150	4,99	6,77	31,79	158,20	0,08	0,00	44,25	0,75	9,45	40,58	7,20	0,74
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>36,97</b>	<b>38,42</b>	<b>120,48</b>	<b>731,44</b>	<b>0,49</b>	<b>21,47</b>	<b>170,09</b>	<b>4,13</b>	<b>118,51</b>	<b>440,42</b>	<b>105,18</b>	<b>7,33</b>
<b>Всего за 1-й день:</b>			<b>51,35</b>	<b>47,77</b>	<b>221,51</b>	<b>1279,32</b>	<b>0,84</b>	<b>26,30</b>	<b>212,95</b>	<b>5,42</b>	<b>263,71</b>	<b>751,92</b>	<b>243,30</b>	<b>14,52</b>

### 2-й день

#### завтрак

5004	Яблоко	130	0,46	0,46	11,27	54,05	0,03	11,50	0,00	0,23	18,40	12,65	10,35	2,53
292	Вареники ленивые с творогом	150	15,84	8,81	31,11	227,46	0,07	0,30	65,40	0,51	106,44	163,00	18,22	0,70
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>24,97</b>	<b>13,03</b>	<b>106,12</b>	<b>607,97</b>	<b>0,22</b>	<b>12,20</b>	<b>78,76</b>	<b>1,23</b>	<b>247,76</b>	<b>349,25</b>	<b>73,07</b>	<b>5,90</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 с квашеной капустой	200	2,17	4,42	7,50	78,33	0,00	5,00	750,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
506	Рыба припущенная	80	15,67	7,32	3,73	143,70	0,11	0,47	9,49	3,18	38,93	232,55	53,07	0,82
679	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,56	8,75	37,08	191,20	0,04	0,00	59,00	0,30	5,20	76,90	25,00	0,52
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>28,17</b>	<b>26,64</b>	<b>115,16</b>	<b>743,27</b>	<b>0,26</b>	<b>10,03</b>	<b>818,85</b>	<b>5,98</b>	<b>99,85</b>	<b>413,94</b>	<b>110,71</b>	<b>3,95</b>
<b>Всего за 2-й день:</b>			<b>53,13</b>	<b>39,67</b>	<b>221,28</b>	<b>1351,24</b>	<b>0,48</b>	<b>22,23</b>	<b>897,61</b>	<b>7,22</b>	<b>347,61</b>	<b>763,19</b>	<b>183,77</b>	<b>9,84</b>

**3-й день****завтрак**

257	Каша кукурузная молочная	150	3,23	6,64	21,51	159,50	0,04	0,24	43,20	0,08	65,05	71,43	13,44	0,62
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	40	2,34	8,49	14,84	145,30	0,03	0,00	59,00	0,43	7,20	21,40	4,20	0,35
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>8,96</b>	<b>19,06</b>	<b>81,64</b>	<b>539,88</b>	<b>0,13</b>	<b>6,24</b>	<b>104,56</b>	<b>0,62</b>	<b>123,25</b>	<b>169,43</b>	<b>36,24</b>	<b>2,47</b>

**обед**

100	Икра морковная	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	200	1,62	3,89	9,96	81,58	0,08	12,20	11,80	1,02	12,48	45,98	18,14	0,65
621	Биточки мясные в томатном соусе	80	13,92	15,42	5,62	192,48	0,06	0,80	29,50	0,46	11,38	143,69	17,92	2,07
470	Картофель отварной	150	3,11	1,86	25,28	130,57	0,19	31,00	8,85	0,17	15,68	90,19	35,65	1,40
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>24,97</b>	<b>24,20</b>	<b>113,74</b>	<b>750,10</b>	<b>0,45</b>	<b>51,11</b>	<b>50,51</b>	<b>3,13</b>	<b>70,98</b>	<b>378,68</b>	<b>101,67</b>	<b>6,37</b>
<b>Всего за 3-й день:</b>			<b>33,93</b>	<b>43,26</b>	<b>195,38</b>	<b>1289,98</b>	<b>0,59</b>	<b>57,35</b>	<b>155,07</b>	<b>3,76</b>	<b>194,22</b>	<b>548,11</b>	<b>137,91</b>	<b>8,84</b>

**4-й день****завтрак**

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
1068	Сырники творожно-морковные	150	23,58	25,73	92,37	214,08	0,22	0,27	170,40	2,45	421,50	350,93	45,75	2,37
<b>всего за завтрак</b>			<b>33,39</b>	<b>29,61</b>	<b>163,49</b>	<b>575,79</b>	<b>0,35</b>	<b>0,67</b>	<b>183,76</b>	<b>3,10</b>	<b>547,42</b>	<b>534,28</b>	<b>92,35</b>	<b>5,20</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**

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	200	2,76	5,77	16,29	128,98	0,09	19,00	40,20	0,31	47,86	79,85	34,60	1,57
590	Жаркое по-домашнему	180	16,98	15,12	21,17	289,19	0,20	27,45	17,70	0,55	24,65	223,03	48,54	3,37
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>25,36</b>	<b>21,72</b>	<b>108,57</b>	<b>736,13</b>	<b>0,39</b>	<b>50,95</b>	<b>58,26</b>	<b>1,53</b>	<b>102,96</b>	<b>386,07</b>	<b>105,94</b>	<b>6,99</b>
<b>Всего за 4-й день:</b>			<b>58,75</b>	<b>51,33</b>	<b>272,06</b>	<b>1311,92</b>	<b>0,75</b>	<b>51,62</b>	<b>242,02</b>	<b>4,63</b>	<b>650,38</b>	<b>920,35</b>	<b>198,29</b>	<b>12,19</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	150	3,32	7,56	21,05	166,38	0,04	0,24	43,80	0,38	64,14	63,90	10,38	0,24
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>9,13</b>	<b>8,61</b>	<b>92,38</b>	<b>490,22</b>	<b>0,16</b>	<b>12,66</b>	<b>44,16</b>	<b>1,22</b>	<b>106,81</b>	<b>150,85</b>	<b>39,00</b>	<b>4,08</b>

**обед**

88	Свекла 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	200	6,44	5,18	16,09	136,72	0,09	11,00	15,80	1,39	47,60	90,86	26,94	0,85
619	Тефтели с рисом	80	14,24	13,64	9,95	119,30	0,06	0,67	25,85	0,39	11,95	159,98	22,79	2,14
715	Рагу овощное	150	3,50	4,19	14,56	111,38	0,10	29,51	28,93	0,33	85,37	98,35	37,84	0,99
5016	Яблонно-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>30,92</b>	<b>26,05</b>	<b>109,72</b>	<b>702,44</b>	<b>0,35</b>	<b>49,56</b>	<b>70,94</b>	<b>3,78</b>	<b>203,50</b>	<b>462,48</b>	<b>127,88</b>	<b>7,66</b>
<b>Всего за 5-й день:</b>			<b>40,05</b>	<b>34,66</b>	<b>202,10</b>	<b>1192,66</b>	<b>0,50</b>	<b>62,23</b>	<b>115,10</b>	<b>5,00</b>	<b>310,31</b>	<b>613,33</b>	<b>166,87</b>	<b>11,74</b>

**6-й день****завтрак**

415	Макаронные изделия отварные	150	7,29	9,71	30,27	188,46	0,08	0,08	64,64	0,78	114,00	100,79	12,21	0,78
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>15,04</b>	<b>13,67</b>	<b>93,61</b>	<b>578,16</b>	<b>0,19</b>	<b>0,48</b>	<b>78,00</b>	<b>1,26</b>	<b>268,60</b>	<b>255,69</b>	<b>41,91</b>	<b>2,86</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**

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	200	1,91	5,83	9,33	98,38	0,06	22,28	26,80	1,09	35,87	48,87	20,68	0,84
541	Котлета из говядины домашняя	80	15,84	17,28	5,28	139,84	0,07	1,11	26,44	1,46	31,95	175,29	21,72	2,33
855	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,93	28,59	148,05	0,22	0,00	29,50	0,45	10,60	149,95	100,00	3,36
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>30,25</b>	<b>33,79</b>	<b>131,65</b>	<b>736,17</b>	<b>0,47</b>	<b>27,40</b>	<b>83,10</b>	<b>5,47</b>	<b>119,89</b>	<b>484,47</b>	<b>182,94</b>	<b>8,84</b>
<b>Всего за 6-й день:</b>			<b>45,30</b>	<b>47,46</b>	<b>225,26</b>	<b>1314,34</b>	<b>0,66</b>	<b>27,88</b>	<b>161,10</b>	<b>6,73</b>	<b>388,49</b>	<b>740,16</b>	<b>224,86</b>	<b>11,69</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	150	4,85	10,09	25,64	213,85	0,13	0,30	54,75	0,22	82,70	121,91	30,71	0,78
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>10,52</b>	<b>11,21</b>	<b>88,80</b>	<b>504,05</b>	<b>0,25</b>	<b>9,15</b>	<b>55,11</b>	<b>0,84</b>	<b>114,50</b>	<b>200,04</b>	<b>54,27</b>	<b>4,45</b>

**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
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,39	2,36	17,30	100,35	0,10	14,00	14,16	0,26	12,85	53,58	20,16	0,83
504	Рыба запеченная в молочном соусе	100	16,12	6,20	4,23	137,70	0,12	1,64	27,90	2,12	77,48	257,88	55,37	0,97
7299	Картофельное пюре	200	4,42	6,79	28,05	191,95	0,21	32,20	36,50	0,26	66,30	133,30	42,75	1,48
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 обед</b>			<b>28,63</b>	<b>16,16</b>	<b>112,30</b>	<b>716,17</b>	<b>0,53</b>	<b>57,34</b>	<b>78,92</b>	<b>3,14</b>	<b>189,39</b>	<b>524,76</b>	<b>140,48</b>	<b>5,26</b>
<b>Всего за 7-й день:</b>			<b>39,15</b>	<b>27,37</b>	<b>201,10</b>	<b>1220,23</b>	<b>0,77</b>	<b>66,48</b>	<b>134,03</b>	<b>3,98</b>	<b>303,89</b>	<b>724,80</b>	<b>194,76</b>	<b>9,71</b>

**8-й день****завтрак**

311	Запеканка рисовая с творогом	150	10,72	6,00	42,52	206,64	0,06	0,23	37,80	0,27	71,90	149,47	30,89	0,86
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	Днем	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>20,53</b>	<b>9,88</b>	<b>113,63</b>	<b>568,35</b>	<b>0,19</b>	<b>0,63</b>	<b>51,16</b>	<b>0,93</b>	<b>197,82</b>	<b>332,82</b>	<b>77,49</b>	<b>3,69</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	200	6,06	9,17	15,77	150,45	0,09	10,83	26,80	1,21	23,50	111,18	23,67	1,29
413	Макаронные изделия отварные	150	4,99	6,77	31,79	188,20	0,08	0,00	44,25	0,75	9,45	40,58	7,20	0,74
636	Голубцы ленивые	80	4,80	4,89	6,10	88,04	0,03	15,43	0,00	0,87	19,82	59,85	14,59	0,85
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>23,06</b>	<b>24,88</b>	<b>121,82</b>	<b>771,16</b>	<b>0,33</b>	<b>35,46</b>	<b>71,41</b>	<b>4,87</b>	<b>108,01</b>	<b>324,16</b>	<b>83,02</b>	<b>8,27</b>
<b>Всего за 8-й день:</b>			<b>43,59</b>	<b>34,76</b>	<b>235,45</b>	<b>1339,51</b>	<b>0,52</b>	<b>36,08</b>	<b>122,57</b>	<b>5,80</b>	<b>305,83</b>	<b>656,98</b>	<b>160,51</b>	<b>11,96</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	150	6,33	5,93	28,59	191,40	0,22	0,00	29,50	0,45	10,60	149,95	100,00	3,36
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>14,90</b>	<b>9,45</b>	<b>96,99</b>	<b>535,61</b>	<b>0,36</b>	<b>5,72</b>	<b>49,86</b>	<b>1,24</b>	<b>165,06</b>	<b>322,50</b>	<b>140,22</b>	<b>7,22</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	250	7,68	10,27	17,12	162,12	0,11	11,54	47,75	0,46	27,56	109,39	25,13	1,50
716	Рагу овощное с мясом и зеленым горошком	200	12,60	12,33	18,96	218,12	0,18	44,67	0,00	2,20	46,31	177,89	47,95	2,69
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>27,05</b>	<b>28,76</b>	<b>102,94</b>	<b>710,28</b>	<b>0,39</b>	<b>60,76</b>	<b>48,11</b>	<b>5,17</b>	<b>129,59</b>	<b>391,78</b>	<b>105,72</b>	<b>6,79</b>
<b>Всего за 9-й день:</b>			<b>41,96</b>	<b>38,21</b>	<b>199,93</b>	<b>1245,88</b>	<b>0,75</b>	<b>66,49</b>	<b>97,97</b>	<b>6,41</b>	<b>294,65</b>	<b>714,28</b>	<b>245,93</b>	<b>14,01</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	150	4,17	6,03	26,77	179,05	0,08	0,30	32,25	0,18	79,62	108,71	25,76	0,51
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>12,22</b>	<b>9,55</b>	<b>98,77</b>	<b>535,52</b>	<b>0,22</b>	<b>9,55</b>	<b>45,61</b>	<b>0,84</b>	<b>211,57</b>	<b>265,84</b>	<b>61,22</b>	<b>4,25</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>														
100	Икра морковная	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
170	Борщ со сметаной	200	1,91	5,83	9,33	98,38	0,06	22,28	26,80	1,09	35,87	48,87	20,68	0,84
532	Мясо отварное	80	33,94	22,10	0,00	154,15	0,07	0,00	0,00	0,66	39,47	242,06	40,78	1,97
7320	Картофель тушеный по домашнему	150	12,18	7,42	18,03	147,84	0,20	19,95	0,00	1,90	28,05	168,05	40,25	2,13
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		54,98	38,41	94,00	724,30	0,47	49,84	27,16	5,82	155,27	576,06	144,80	7,64
	Всего за 10-й день:		67,20	47,96	192,77	1259,82	0,69	59,39	72,77	6,65	366,85	841,90	206,02	11,89
	Итого:		474,40	412,44	2166,86	12804,90	6,56	476,04	2211,20	55,59	3425,95	7275,03	1962,23	116,40