

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 12-18 ЛЕТ

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ 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: Осенне-зимний 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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 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 |
| 855 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 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 |
| 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 |
| всего за завтрак | | | 17,46 | 12,01 | 110,53 | 623,24 | 0,44 | 9,25 | 52,69 | 1,27 | 151,20 | 383,26 | 185,79 | 9,10 |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 55 | Огурцы свежие порционные | 62 | 0,44 | 3,06 | 1,20 | 33,96 | 0,02 | 5,79 | 0,00 | 1,41 | 13,70 | 18,83 | 9,24 | 0,31 |
| 2041 | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 2,48 | 8,66 | 20,65 | 170,88 | 0,11 | 15,60 | 59,00 | 0,29 | 15,80 | 70,94 | 28,30 | 0,93 |
| 591 | Гуляш | 100 | 22,58 | 22,40 | 2,57 | 302,12 | 0,09 | 2,22 | 0,00 | 2,07 | 20,66 | 243,40 | 37,53 | 3,47 |
| 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 |
| 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 |
| всего за обед | | | 35,98 | 40,11 | 101,52 | 919,42 | 0,44 | 63,03 | 94,07 | 4,80 | 183,81 | 533,59 | 144,08 | 10,38 |
| Всего за 1-й день: | | | 53,44 | 52,12 | 212,05 | 1542,66 | 0,88 | 72,28 | 146,77 | 6,07 | 335,01 | 916,86 | 329,87 | 19,48 |

2-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 |
| 7209 | Каша пшеничная молочная | 200 | 6,47 | 13,46 | 34,19 | 285,13 | 0,17 | 0,40 | 73,00 | 0,30 | 110,26 | 162,55 | 40,95 | 1,04 |
| 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 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| 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 завтрак | | | 13,90 | 14,74 | 115,81 | 659,86 | 0,32 | 12,15 | 73,36 | 1,45 | 159,91 | 265,65 | 74,95 | 5,69 |

| № 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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 58 | Помидоры в нарезке | 60 | 0,64 | 3,10 | 2,04 | 39,85 | 0,03 | 14,70 | 0,00 | 1,75 | 19,88 | 14,62 | 10,92 | 0,52 |
| 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 |
| 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 |
| 299 | Картофельное пюре | 200 | 4,44 | 5,97 | 28,09 | 184,75 | 0,21 | 32,20 | 36,00 | 0,23 | 66,60 | 133,25 | 42,75 | 1,48 |
| 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 |
| всего за обед | | | 33,74 | 26,24 | 117,39 | 846,09 | 0,59 | 71,60 | 98,48 | 6,99 | 226,09 | 620,67 | 186,89 | 7,18 |
| Всего за 2-й день: | | | 47,64 | 40,97 | 233,19 | 1505,95 | 0,91 | 83,75 | 171,84 | 8,43 | 386,00 | 886,32 | 261,84 | 12,86 |

3-й день**завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 467 | Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком | 200 | 31,00 | 20,04 | 38,12 | 282,90 | 0,60 | 1,80 | 145,27 | 0,62 | 394,25 | 453,37 | 53,15 | 1,16 |
| 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 |
| 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 |
| всего за завтрак | | | 39,84 | 23,32 | 108,83 | 633,05 | 0,74 | 2,20 | 158,63 | 1,26 | 515,05 | 610,52 | 82,75 | 3,12 |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 88 | Свекла 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 |
| 2042 | Суп картофельный с гречневой крупой | 250 | 3,04 | 8,92 | 18,96 | 168,38 | 0,14 | 15,60 | 59,00 | 0,33 | 17,00 | 85,74 | 43,30 | 1,50 |
| 541 | Котлета из говядины домашняя | 100 | 19,80 | 21,59 | 6,59 | 259,80 | 0,08 | 1,39 | 33,05 | 1,82 | 39,94 | 219,12 | 27,15 | 2,92 |
| 708 | Капуста тушеная | 180 | 3,68 | 2,90 | 10,23 | 84,16 | 0,07 | 87,17 | 0,00 | 1,43 | 94,46 | 66,64 | 33,97 | 1,28 |
| 861 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,14 | 0,14 | 18,50 | 76,77 | 0,01 | 3,60 | 0,00 | 0,07 | 6,21 | 3,96 | 3,24 | 0,84 |
| 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 | | | 32,80 | 36,60 | 98,81 | 820,16 | 0,40 | 113,53 | 92,41 | 5,13 | 196,19 | 468,74 | 135,96 | 9,02 |
| Всего за 3-й день: | | | 72,64 | 59,92 | 207,64 | 1453,21 | 1,14 | 115,73 | 251,03 | 6,39 | 711,24 | 1079,27 | 218,71 | 12,14 |

4-й день**завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 384 | Каша рисовая молочная | 230 | 5,63 | 7,91 | 42,38 | 264,71 | 0,06 | 0,46 | 48,88 | 0,26 | 119,15 | 152,32 | 33,81 | 0,50 |
| 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 |
| 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 |
| всего за завтрак | | | 11,93 | 12,14 | 101,91 | 568,74 | 0,16 | 0,46 | 51,24 | 0,78 | 172,00 | 251,62 | 56,21 | 2,37 |

| № 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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 58 | Овощи внарезке свежие | 60 | 0,64 | 3,10 | 2,04 | 39,85 | 0,03 | 14,70 | 0,00 | 1,75 | 19,88 | 14,62 | 10,92 | 0,52 |
| 204 | Суп картофельный с пшеничной крупой | 250 | 2,93 | 8,89 | 19,90 | 171,78 | 0,14 | 15,60 | 59,00 | 0,28 | 17,70 | 79,24 | 31,60 | 1,10 |
| 621 | Биточки мясные в томатном соусе | 100 | 17,40 | 19,28 | 7,02 | 270,98 | 0,07 | 1,00 | 36,88 | 0,57 | 14,23 | 179,61 | 22,40 | 2,59 |
| 715 | Рагу овощное | 210 | 4,90 | 5,87 | 20,38 | 155,93 | 0,14 | 41,32 | 40,50 | 0,46 | 119,52 | 137,69 | 52,97 | 1,39 |
| 867 | Комлот 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 | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 116,00 | 0,06 | 0,00 | 0,45 | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 |
| всего за обед | | | 32,36 | 38,04 | 115,07 | 937,39 | 0,49 | 73,12 | 136,83 | 4,19 | 211,28 | 508,41 | 149,12 | 8,03 |
| Всего за 4-й день: | | | 44,29 | 50,18 | 216,99 | 1506,12 | 0,65 | 73,58 | 188,06 | 4,98 | 383,28 | 760,03 | 205,33 | 10,40 |

5-й день**завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 5041 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 0,80 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 36,80 | 7,50 | 2,20 | 0,29 |
| 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 |
| 1068 | Сырники творожно-морковные с соусом молочным | 200 | 31,44 | 34,31 | 123,16 | 265,10 | 0,29 | 0,36 | 227,20 | 3,26 | 562,00 | 467,90 | 61,00 | 3,15 |
| всего за завтрак | | | 40,16 | 38,87 | 186,91 | 591,56 | 0,41 | 0,76 | 240,56 | 3,75 | 721,72 | 649,00 | 107,70 | 6,11 |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 92 | Морковь отварная порционная | 60 | 0,69 | 6,05 | 9,63 | 15,36 | 0,03 | 2,64 | 0,00 | 2,85 | 14,44 | 29,16 | 20,06 | 0,39 |
| 197 | Рассольник Петербургский со сметаной | 250 | 7,58 | 11,47 | 19,72 | 213,06 | 0,11 | 13,54 | 33,50 | 1,51 | 29,38 | 138,98 | 29,59 | 1,62 |
| 601 | Плов с мясом | 200 | 14,69 | 14,89 | 36,49 | 338,66 | 0,08 | 0,96 | 0,00 | 2,58 | 12,95 | 192,13 | 40,53 | 2,20 |
| 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 |
| всего за обед | | | 28,84 | 33,17 | 129,87 | 857,88 | 0,31 | 19,74 | 33,86 | 7,59 | 93,96 | 448,66 | 117,78 | 7,08 |
| Всего за 5-й день: | | | 69,00 | 72,04 | 316,78 | 1449,44 | 0,72 | 20,50 | 274,42 | 11,34 | 815,68 | 1097,66 | 225,48 | 13,19 |

6-й день**завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 330 | Котлета картофельная | 200 | 6,07 | 11,58 | 39,59 | 287,28 | 0,27 | 41,60 | 51,47 | 2,78 | 27,28 | 144,00 | 50,08 | 2,18 |
| 5046 | Сметана | 10 | 0,25 | 2,00 | 0,34 | 20,60 | 0,00 | 0,03 | 15,00 | 0,04 | 8,60 | 6,00 | 0,80 | 0,02 |
| 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 |
| всего за завтрак | | | 14,02 | 16,74 | 103,26 | 622,78 | 0,39 | 42,03 | 79,83 | 3,30 | 153,68 | 297,40 | 78,38 | 3,99 |

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 7501 | Икра кабачковая | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 1,86 | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| 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 | | | 22,31 | 25,42 | 134,90 | 860,90 | 0,36 | 39,09 | 68,21 | 5,99 | 111,43 | 298,46 | 85,00 | 5,59 |
| Всего за 6-й день: | | | 36,33 | 42,17 | 238,17 | 1483,68 | 0,75 | 81,12 | 148,04 | 9,28 | 265,11 | 595,86 | 163,38 | 9,58 |

7-й день

| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Са | Р | Mg | Fe |
| 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 |
| 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 |
| всего за завтрак | | | 12,04 | 19,35 | 108,37 | 664,97 | 0,25 | 15,35 | 113,11 | 0,94 | 169,85 | 258,02 | 66,90 | 4,50 |

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 |
| 200 | Суп картофельный | 250 | 3,63 | 3,78 | 28,04 | 161,33 | 0,21 | 35,75 | 22,13 | 0,33 | 29,72 | 110,96 | 46,80 | 1,68 |
| 561 | Бефстроганов из говядины в томатно-сметанном соусе | 100 | 23,65 | 24,80 | 3,85 | 250,28 | 0,10 | 3,33 | 0,00 | 2,88 | 26,03 | 261,70 | 44,20 | 3,72 |
| 855 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,59 | 7,11 | 34,31 | 147,68 | 0,26 | 0,00 | 35,40 | 0,54 | 12,72 | 179,94 | 120,00 | 4,03 |
| 1008 | Напиток из лимонов | 180 | 0,16 | 0,02 | 20,50 | 85,92 | 0,01 | 7,20 | 0,00 | 0,04 | 7,80 | 3,96 | 2,16 | 0,11 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| 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 | | | 42,07 | 36,65 | 136,50 | 882,91 | 0,69 | 47,78 | 57,89 | 4,48 | 104,37 | 645,16 | 235,76 | 11,62 |
| Всего за 7-й день: | | | 54,11 | 56,00 | 244,87 | 1547,88 | 0,94 | 63,13 | 171,00 | 5,42 | 274,22 | 903,17 | 302,66 | 16,13 |

8-й день

| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Са | Р | Mg | Fe |
| 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 |
| 7208 | Каша кукурузная молочная | 200 | 6,47 | 13,46 | 34,19 | 285,13 | 0,17 | 0,40 | 73,00 | 0,30 | 110,26 | 162,55 | 40,95 | 1,04 |
| 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 |
| всего за завтрак | | | 14,52 | 16,89 | 106,63 | 641,61 | 0,31 | 5,22 | 86,36 | 1,13 | 244,87 | 324,10 | 79,07 | 4,86 |

| № 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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|----------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 56 | Помидоры в нарезке | 60 | 0,58 | 3,08 | 1,72 | 37,64 | 0,02 | 11,64 | 0,00 | 1,65 | 20,39 | 15,30 | 9,90 | 0,45 |
| 170 | Борщ вегетарианский со сметаной | 280 | 2,67 | 8,16 | 13,07 | 137,73 | 0,09 | 31,19 | 37,52 | 1,52 | 50,22 | 68,42 | 28,95 | 1,18 |
| 504 | Рыба запеченная 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 |
| 7299 | Картофельное пюре | 230 | 5,08 | 7,81 | 32,25 | 220,74 | 0,24 | 37,03 | 41,98 | 0,29 | 76,25 | 153,30 | 49,16 | 1,70 |
| 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 |
| всего за обед | | | 33,95 | 27,44 | 111,76 | 840,16 | 0,60 | 85,82 | 113,34 | 6,65 | 271,03 | 628,87 | 178,06 | 8,97 |
| Всего за 8-й день: | | | 48,47 | 44,33 | 218,39 | 1481,77 | 0,91 | 91,04 | 199,70 | 7,78 | 515,90 | 952,97 | 257,13 | 13,83 |

9-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 |
| 469 | Запеканка творожная с морковью | 200 | 18,09 | 17,61 | 37,20 | 281,79 | 0,37 | 5,07 | 141,00 | 0,78 | 234,33 | 293,61 | 58,87 | 1,62 |
| 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 |
| всего за завтрак | | | 27,23 | 21,83 | 112,21 | 662,30 | 0,52 | 16,97 | 154,36 | 1,50 | 375,65 | 479,86 | 113,72 | 6,82 |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 88 | Свекла порционная | 60 | 0,87 | 2,28 | 5,08 | 25,24 | 0,01 | 5,78 | 0,00 | 1,04 | 21,38 | 24,89 | 12,71 | 0,81 |
| 138 | Суп фасолевый | 250 | 6,22 | 8,99 | 24,30 | 205,14 | 0,21 | 18,55 | 59,00 | 0,26 | 51,80 | 156,88 | 45,10 | 2,17 |
| 621 | Биточки мясные в томатном соусе | 100 | 17,40 | 19,28 | 7,02 | 215,98 | 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 |
| 869 | Напиток клюквенный | 200 | 0,11 | 0,04 | 31,16 | 80,26 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,20 | 6,35 | 7,59 | 3,00 | 0,20 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,20 | 0,07 | 0,00 | 0,54 | | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
| всего за обед | | | 33,96 | 33,72 | 142,30 | 893,00 | 0,62 | 65,53 | 107,04 | 2,60 | 132,37 | 560,29 | 145,19 | 9,63 |
| Всего за 9-й день: | | | 61,19 | 55,55 | 254,51 | 1555,31 | 1,14 | 82,50 | 261,40 | 4,10 | 508,02 | 1040,16 | 258,91 | 16,45 |

10-й день**завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 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 |
| 5041 | Масло сливочное порционное | 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 |
| 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 |
| 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 завтрак | | | 11,04 | 14,18 | 95,03 | 625,78 | 0,16 | 6,40 | 73,36 | 1,11 | 167,50 | 185,70 | 36,90 | 2,48 |

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 92 | Морковь отварная порционная | 60 | 0,69 | 6,05 | 9,63 | 15,36 | 0,03 | 2,64 | 0,00 | 2,85 | 14,44 | 29,16 | 20,06 | 0,39 |
| 7204 | Суп вермишелевый с мясом | 250 | 4,50 | 3,07 | 30,84 | 168,25 | 0,07 | 11,67 | 0,00 | 0,06 | 5,83 | 33,83 | 13,42 | 0,53 |
| 601 | Плов с мясом | 230 | 16,90 | 17,13 | 41,96 | 389,45 | 0,09 | 1,10 | 0,00 | 2,97 | 14,89 | 220,95 | 46,61 | 2,53 |
| 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 | 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 | | 28,48 | 27,14 | 149,59 | 877,20 | 0,30 | 15,77 | 0,36 | 6,63 | 68,28 | 372,73 | 105,13 | 5,73 |
| | Всего за 10-й день: | | 39,51 | 41,31 | 244,62 | 1502,98 | 0,47 | 22,17 | 73,72 | 7,74 | 235,78 | 558,43 | 142,03 | 8,21 |
| | Итого: | | 526,63 | 514,59 | 2387,20 | 15029,00 | 8,49 | 705,80 | 1885,96 | 71,54 | 4430,24 | 8790,73 | 2365,33 | 132,27 |