

СОГЛАСОВАНО:

И.С. Начальник территориального  
отдела Управления Роспотребнадзора  
по Красноярскому краю  
в Туруханском районе

 И.В. Халозова



УТВЕРЖДАЮ:

директор МКОУ «Вороговской СШ»  
Л. В. Вавилова



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Вороговская средняя школа»

**Циклическое 10 – дневное меню для школьников на 2018 – 2019 учебный год осенние зимний период для учащихся с 6 лет до 11 лет**

**1 день**

**завтрак**

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	пищевые вещества			Эн.д. ккал.	ВИТАМИНЫ, МГ			минеральные вещества, МГ				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
469	Запеканка из творога со сметаной	130/20	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
943	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	Кондитерские изделия	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
390	Каша манная молочная	150	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72		192,17	156,05	23,52	0,30
	Итого		43,01	26,48	117,54	882,51	0,31	1,79	36,85	1,32	467,56	628,79	98,48	3,61

**обед**

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	пищевые вещества			Эн.д. ккал.	ВИТАМИНЫ, МГ			минеральные вещества, МГ				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
170	Борщ со сметаной	200/10	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
245	Рыба припущенная (минтай)	80	14,52	13,47	5,61	205,32	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	209,76	37,84	0,93
679	Гречка	150	8,73	5,43	45,0	263,80	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
33	Салат из свеклы	60	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20
	Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
	Итого		27,775	37,14	90,755	792,12	0,37	20,24	0,78	8,36	171,92	493,27	143,14	8,64

Полдник

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
959	Какао с МОЛОКОМ	200	2,79	3,19	19,71	118,63	0,07	1,49	0,02	0,02	0,02	170,4	136,8	34,2	1,25
	Кондитерские изделия	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61	
	Итого		7,16	10,26	56,51	346,83	0,15	1,49	0,06	0,74	182,61	181,36	41,5	1,86	

2 день.

завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	пищевые вещества			Эн.д. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
424	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,5	0	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1
167	Каша рисовая молочная	150	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
943	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
	Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
14	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	5,48	8,19	10,34	136,99	0,027	-	-	0,6	155	104,5	10,87	0,2
	Итого		16,08	19,69	82,42	570,8	0,627	5,99	3,25	1,21	307,59	273,22	52,79	3,85

обед

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	пищевые вещества			Эн.д. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
201	Суп крестьянский	200	2,31	7,74	15,43	140,59	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	2,01
133	Картофель тушеный в соусе	150	37,2	45,33	41,05	747,09	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58
45	Винегрет овощной	60	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75
868	Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
	Итого		46,04	68,87	128,43	1334,62	0,38	16,9	1,78	9,41	190,13	654,43	206,05	9,39

Полдник

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
874	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03
	Кондитерские изделия	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61	
	Итого		5,73	7,07	65,82	344,39	0,08	-	0,04	0,72	22,11	63,04	7,35	0,64	

3 день.

завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	пищевые вещества			витамины, мг			минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	Эн.д. ккал.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
168	Каша пшеничная	150	9,27	5,325	36,87	231,78	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
959	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,7	39,45	1,31
3	Бутерброд с сыром	20/20	6,16	6,58	10,28	124,2	0,04	0,32	0,05	0	205	125,2	16	0,42
	Итого		20,28	16,945	79,88	551,69	0,19	5,2	0,11	0,15	394,79	333,6	74,00	2,4

обед

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	пищевые вещества			витамины, мг			минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	Эн.д. ккал.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
197	Рассольник со сметаной	200	5,03	11,30	32,38	143,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16
321	Рагу из овощей	150	15,38	19,59	18,20	308,58	0,17	10,3 5	0,39	3,18	28,59	185,54	39,38	2,20
281	Котлеты рубленые, запеченные с соусом	80	12,20	13,58	10,52	213,34	0,07	0,28	53,33		81,83	149,34	25,33	1,02
43	Салат из капусты и моркови	60	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3 0	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
	Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
	Итого		38,51	50,93	92,12	876,34	0,49	62,74	54,13	10,32	212,49	553,62	149,35	8,87



4 день.

завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	пищевые вещества			Эн.д. ккал.	витамины, мг					минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
63	Омлет	150	14,86	17,17	2,65	224,57	-	-	-	-	95,97	203,68	16,05	2,32		
943	Чай с сахаром	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,4	40,0	0,09	240,0	180,0	28,0	0,2		
14	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	5,48	8,19	10,34	136,99	0,027	-	-	0,6	155	104,5	10,87	0,2		
	Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86		
	Итого		26,42	30,64	48,14	579,8	0,137	6,0	40,00	0,93	505,81	499,27	63,58	4,58		

обед

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	пищевые вещества			Эн.д. ккал.	витамины, мг					минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
208	Суп с макаронными изделиями	200	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13		
413	Сосиска отварная	80	7,44	16,01	1,07	178,22	-	-	-	-	21,12	88,22	10,97	0,89		
679	Каша пшеничная	150	9,27	5,325	36,87	231,78	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67		
38	Салат из моркови с яблоками	60	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25			24,28	44,00	30,75	1,08		
874	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03		
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1		
	Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93		
	Кондитерские изделия	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61		
	Итого		31,06	37,105	169,88	1122,77	0,44	19,96	0,31	1,25	140,18	448,97	133,99	6,44		



Полдник

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	пищевые вещества			Эн.д. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	-	0,08	-	33,00	67,5	10,5	0,4	
	Кондитерские изделия	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0,04	0	12,21	44,56	7,35	0,61	
	Итого		5,77	8,67	53,2	314,2	0,08	0,12	-	45,21	112,06	17,85	1,01	

**5 день.**

**завтрак**

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	пищевые вещества			Эн.д. ккал.	ВИТАМИНЫ, МГ				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
168	Каша геркулесовая	150	9,80	13,94	41,73	331,58	0,06	1,91	0,04	0,62	84,23	102,24	16,2	0,54
943	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
42	Сыр	10	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
424	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,5	0	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1
	Итого		20,38	23,06	73,95	580,92	0,64	1,91	3,24	0,94	108,83	231,14	49,55	3,54

**обед**

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	пищевые вещества			Эн.д. ккал.	ВИТАМИНЫ, МГ				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
204	Супл картофельный с крупой	200	2,73	3,89	13,61	98,79	0,15	11,1 2	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13
245	Рыба припущенная	100	14,52	13,47	5,61	205,32	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	209,76	37,84	0,93
679	Гречка	150	8,73	5,43	45,0	263,805	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
33	Салат из свеклы	60	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20
	Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
	Итого		34,12	33,74	115,26	883,155	0,47	23,11	0,79	7,63	152,82	514,35	139,68	8,76

Полдник

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	пищевые вещества			Эн.д. ккал.	Витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
868	Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Кондитерские изделия	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
	Итого		4,93	7,07	64,69	341,99	0,11	1,22	0,22	2,4	61,71	89,09	39,38	1,63

## 6 день.

## завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	пищевые вещества			Эн.д. ккал.	ВИТАМИНЫ, МГ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
167	Каша рисовая молочная	150	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
943	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
14	Бутерброд с маслом	20/5/15	5,48	8,19	10,34	136,99	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
	фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
	Итого		11,00	15,09	80,14	508,00	0,127	5,99	0,05	1,01	305,14	261,32	51,39	2,75

## обед

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	пищевые вещества			Эн.д. ккал.	ВИТАМИНЫ, МГ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
170	Борщ со	200/10	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
286	Тефтели	50	9,16	13,53	9,44	196,14	0,07	1,50	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
133	Картофель тушеный с соусом	150	3,195	6,06	23,295	160,45	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
33	Салат из белокачанной капусты	50	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20
868	Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
	Итого		20,955	37,0	116,675	858,73	0,34	16,46	0,56	6,27	232,21	458,02	150,56	7,57

Полдник

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	пищевые вещества			Эн.д. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	8,0	2,80	
	Кондитерские изделия	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	
	Итого		6,37	7,27	42,6	264,2	0,1	4	0,04	0,92	26,21	58,56	15,35	3,41

7 день.

## завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	пищевые вещества			витамины, мг			минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	Эн.д. ккал.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
424	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,5	0	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1
943	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
42	Сыр	10	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
177	Каша «Дружба»	150	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03		20,00		5,90	67	21,80	0,47
	Итого		13,95	13,47	96,35	558,58	0,64	46,00	23,2	0,56	45,34	206,99	63,81	5,33

## обед

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	пищевые вещества			витамины, мг			минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	Эн.д. ккал.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
204	Суп картофельный с	200	2,73	3,89	13,61	98,79	0,15	11,12	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13
608	Котлета мясная	80	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
688	Макарон отварные	150	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
45	Винегр ет	60	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75
874	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
	Кондитерск ие изделия	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
	Итого		30,63	43,775	164,555	1164,175	0,53	20,05	0,57	6,84	129,3	493,08	121,37	7,37

Полдник

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	-	0,08	-	33,00	67,5	10,5	0,4	
	Кондитерские изделия	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61	
	Итого		5,77	8,67	53,2	314,2	0,08	0,12	0,72	45,21	112,06	17,85	1,01	

8 день.

## завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	пищевые вещества			Эн.д. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
390	Каша манная молочная	150	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54
959	Какао с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,63	0,07	1,49	0,02	0,02	170,4	136,8	34,2	1,25
42	Сыр	10	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
41	Масло	10	0,1	7,2	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5
	Итого		20,72	26,64	98,53	722,09	0,36	3,8	40,08	0,99	570,62	640,04	133,97	4,39

## обед

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	пищевые вещества			Эн.д. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
200	Суп картофельный	200	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
286	Тефтели	80	9,16	13,53	9,44	196,14	0,07	1,50	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
688	Макароны отварные	150	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
17	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,86	5,11	2,61	59,80	0,02	5,55			23,28	28,24	13,44	0,61
874	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
	Итого:		24,44	32,455	133,895	911,205	0,4	20,76	0,38	1,16	165,14	444,41	119,59	6,1



Полдник

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	пищевые вещества			Эн.д. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
	Итого		0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86

9 день.

завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	пищевые вещества			Эн.д. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
168	Каша гречневая молочная	150	7,94	8,21	35,13	246,17	0,09	1,25	0,07	0,25	125,14	151,2	31,2	0,54
943	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
14	Бутерброд с маслом	20/5/15	5,48	8,19	10,34	136,99	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
424	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,5	0	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1
	Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
	Итого		18,9	21,28	84,94	606,84	0,647	5,85	3,27	1,29	300,88	280,69	53,63	3,95

обед

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	пищевые вещества			Эн.д. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
197	Рассольник со сметаной	200	5,03	11,30	32,38	143,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16
304	Плов из отварной птицы	150	37,2	45,33	41,05	747,09	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58
45	Винегрет	60	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75
868	Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
	Итого		47,11	67,97	129,54	1238,54	0,44	18,47	1,75	10,3	169,9	653,5	205,52	7,61

Полдник

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	пищевые вещества			Эн.д. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	8,0	2,80	
	Кондитерские изделия	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	7,35	0,61	
	Итого		6,37	7,27	42,6	264,2	0,1	4	0,04	0,92	26,21	15,35	3,41	

10 день.

завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	пищевые вещества			Эн.д. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
469	Запеканка из творога со сметаной	130/20	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
63	Омлет	150	14,86	17,17	2,65	224,57	-	-	-	-	95,97	203,68	16,05	2,32
943	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
41	Масло	10	0,1	7,2	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5
	Итого		47,36	37,68	63,79	786,24	0,19	0,70	0,11	0,64	402,99	735,86	105,66	5,52

обед

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	пищевые вещества			Эн.д. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
170	Борщ со сметаной	200/10	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
637	Птица отварная	80	16,88	10,88		165,00	0,03		16,00		31,20	114,4	16,00	1,44
465	Рис отварной	130	3,885	5,085	37,77	225,18	0,02	0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33
43	Салат из капусты и Сок	60 200	0,84 2,0	5,06 0,20	5,32 5,80	70,02 36,0	0,03 0,02	38,30 4,0	0,20 0	4,52 0,20	43,17 14,0	31,74 14,0	17,24 8,0	0,59 2,80
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 16	3,06 1,65	1,2 4,46	19,9 15,84	104,8 99,09	0,06 0,03	0,0 50,55	0 16,46	0 6,44	14,8 148,77	87,2 346,1	26 106,11	1,1 7,27
	Итого		28,565	29,085	79,6	712,11	0,21	50,55	16,46	6,44	148,77	346,1	106,11	7,27

