

Согласовано  
Восточный ТО  
Управления Роспотребнадзора  
по Саратовской обл.  
«    »                    20    г.



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ  
Кочетное  
А.С. Сарсенова

**Примерное 10-дневное меню  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа с. Кочетное  
Ровенского муниципального района Саратовской области»**

Согласовано  
Восточный ТО  
Управления Роспотребнадзора  
по Саратовской обл.  
«    »                    20    г.

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ  
с. Кочетное  
\_\_\_\_\_ М.С. Сарсенова

**Примерное 10-дневное меню  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа с. Кочетное  
Ровенского муниципального района Саратовской области»**

Сборник технических нормативов-  
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников  
/Под ред. М.П.Могильного. М: ДеЛипринт,2007.- 628с. ISDN 978-5-94343-089

Сборник рецептур на хлеб и хлебобулочные изделия/сост.П.С.Ершов-СПБ

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд.**

**День: 1**

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

<b>№ РЕЦЕПТА</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Витамины</b>	<b>Минеральные вещества (мг)</b>
------------------	---------------------------	--------------------	-------------------------	--------------------------------	-----------------	----------------------------------

	Завтрак:		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша молочная ячневая с слив. маслом	150	6.28	9.86	40.23	273.75	0.3	0	63.37	213.84	32.5	1.19
377	Чай с лимоном	200+10	0.07	0.02	15	62	0	0.03	11.1	2.8	1.4	0.28
1	Булочка с слив. маслом	50+10	2.36	7.49	14.89	136	0.34	0	8.4	22.5	4.2	0.35
338	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	16	11	9	22.2
	Итого	520	9.06	17.77	79.89	518.75	0.5	10.03	98.87	250.14	47.1	24.32
	Обед:											
70	Соленый огурец	60	0.53	0.06	1.13	6.6	6.6	2.33	15.3	16	9.33	0.4
103	Суп из макаронный изделий на курином бульоне	200	2.15	1.27	13.96	94.6	0.09	6.6	23.36	54.06	21.82	0.9
171	Каша гречневая с слив. маслом	160	8.85	9.55	39.86	280	0.21	0	26.39	210.35	140.52	4.73
243	Курица отварная в томатном соусе	90+20	27.4	9.4	0.5	111.03	0	0	0.12	62.27	6.69	0.75
349	Компот из смеси сухофрук	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
	Итого	810	44.99	22.17	126.74	810.51	6.0	9.69	116.05	443.32	219.02	9.15
	Полдник:											
386	Ряженка	200	5.8	5	8.4	102	0.04	0.6	248	184	28	0.2
55	Вареники ленивые	200	16.74	8.22	16.77	206	0.07	0.26	0.41	0	141.6	0.74
	Итого	400	22.54	13.22	25.17	308	0.11	0.86	248.41	290	161.6	0.94
	Итого за день	1730	76.59	53.16	231.63	1637.26	1013.22	19.69	379.76	671.36	734.99	287.71

День: 2

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ РЕЦЕПТА	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Mg
	Завтрак:											
173	Каша молочная геркулесовая с слив. маслом	150	10.39	16.4	59.51	427.5	0.23	1.2	187.4	293.73	88.53	2.2
383	Какао напиток на цельном	200	3.66	2.6	25.08	138.4	0.65	0.38	127.99	117.86	17.99	0.64

	молоке											
2	Булочка с повидлом	50+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
	Итого	555	22.03	29.86	123.66	852.8	0.96	6.69	481.79	540.96	130.97	5.83
	Обед:											
52	Салат из отварной свеклы	80	1.12	4.8	6.61	74.24	0.008	5.32	28.37	32.5	16.55	1.06
102	Суп гороховый на мясо-костном говяжьем бульоне	200	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	200	18.51	21.82	18.95	337.14	0.14	7.73	34.86	235.14	48.55	4.41
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
	Итого	760	34.86	36.8	109.78	835.06	0.47	23.11	129.95	419.72	121.9	9.74
	Полдник:											
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
	Итого	350	8.09	14.46	21.25	247.8	0.82	4.1	59.5	125.8	17.09	4.12
	Итого за день	1665	64.98	81.12	254.69	1935.66	1.512	33.9	671.24	1086.48	269.96	19.69

День: 3

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ РЕЦЕПТА	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:												
181	Каша молочная манная с слив. маслом	160	7.64	13.4	52.95	363.75	0.1	1.46	167.59	147.74	25.38	0.63	
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	
3	Бутерброд с сыром	50+10	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	139.2	96	9.45	0.49	

338	банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10	8	28	42	0.6
	Итого	520	17.88	24.18	109.68	730.15	0.2	11.95	443.57	358.3	89.71	1.8
	Обед:											
315	Салат из отварной моркови с растительным маслом	80	2.1	4.15	8.28	78.88	0.11	5.9	37.76	84.96	54.4	1.01
88	Щи со свежей капустой на мясо-костном говяжьем бульоне	200	5.41	8.96	11.32	78.8	0.55	14.62	39.4	39.2	17.7	0.66
309	Макаронные изделия с слив. маслом	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	Томатный соус	30	0.41	1.47	2.24	23.82	0.01	1.02	2.58	8.07	4.65	0.17
377	Чай с лимоном	200+10	0.07	0.02	15	62	0	0.03	11.1	2.8	1.4	0.28
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
	Итого	840	27.01	29.1	111.16	748.43	0.84	24.77	131.18	344.19	141.71	6.43
	Полдник:											
223	Запеканка из творога	150	10.23	7.74	19.6	189	0.42	0.33	136.91	150.61	18.59	0.45
351	Кисель	200	0.142	0.12	24.9	114.4	0.004	4.02	15.58	10.44	4.88	0.152
	Итого	350	10.372	7.86	44.5	303.4	0.424	4.35	152.49	161.05	23.47	0.602
	Итого за день	1710	55.262	61.14	265.34	1781.98	1.464	41.07	727.24	863.74	254.89	8.832

День: 4

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ РЕЦЕПТА	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:												
175	Каша молочная «дружба» с слив. маслом	150	10.39	16.4	59.51	427.5	0.23	1.2	187.4	293.73	88.53	2.2	
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	50+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	
	Итого	510	18.22	25.09	102.92	763.4	0.86	65.98	470.72	434.4	87.9	2.5	



315	Салат из отварной моркови с растительным маслом	80	2.1	4.15	8.28	78.88	0.11	5.9	37.76	84.96	54.4	1.01
82	Борщ на мясокостном говяжьем бульоне	200	1.44	3.94	8.75	138	0.04	8.54	39.78	43.68	20.9	0.98
265	Плов из мяса говядины	180	21.11	7.93	0.16	402.5	0.14	1.6	17.79	25.18	45	0
349	Компот из смеси сухофрук	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
	Итого	740	30.71	16.9	88.28	937.66	0.386	16.76	146.21	254.46	160.96	4.36
	Полдник:											
67	Сырники с изюмом	150	28.98	19.01	33.51	329.31	0.09	0.26	139.2	153.3	1.2	0
351	Кисель	200	0.142	0.12	24.9	114.4	0.004	4.02	15.58	10.44	4.88	0.152
	Итого	350	29.122	19.18	53.41	443.71	0.034	4.26	154.78	163.34	6.08	0.152
	Итого за день	1650	82.152	47.35	237.1	2067.04	0.77	32.77	540.99	747.02	279.35	33.502

День: 6

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ РЕЦЕПТА	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:												
174	Каша молочная рисовая с слив. маслом	150	7.5	13.56	66.16	417.5	0.075	1.2	163.71	196.8	45.58	0.79	
378	Чай с цельным молоком	200	1.52	1.35	15.9	81	0.04	1.33	126.6	92.8	15.4	0.41	
452	Печенье ленинградское	50	4.17	1.99	38.54	187.5	0.6	0	14.15	53.75	11	0.91	
338	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	19	16	12	2.3	
	Итого	500	13.59	17.2	130.9	733	0.74	7.53	323.46	359.35	83.98	4.41	
	Обед:												
52	Салат из отварной свеклы	80	1.12	4.8	6.61	74.24	0.008	5.32	28.37	32.5	16.55	1.06	
119	Суп фасолевый на мясокостном говяжьем бульоне	200	5.72	38.52	12.49	238.4	0.13	0.8	59.5	147.46	33.82	1.84	

309	Макаронные изделия с слив. маслом	150+10	5.51	4.51	26.44	168.45	0.05	0	4.86	37.17	21.12	1.1
279	Тефтели из мяса говядины	90	12.12	13.47	15.34	230.75	0.08	0.66	38.43	135.1	26.8	1.11
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
	Итого	810	36.42	69.53	128.21	982.12	0.58	10.78	191.69	669.2	284.02	14.4
	Полдник:											
212	Омлет с сосиской	150	7.09	14.46	1.05	163	0.06	0.1	45.5	111.8	9.09	1.32
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	11.1	2.8	1.4	0.28
Пр	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	9.2	34.8	13.2	0.44
	Итого	400	10.32	14.88	35.37	316.52	0.1	0.13	65.8	149.4	23.69	2.04
	Итого за день	1710	60.33	101.61	294.39	2031.64	1.42	18.44	580.95	1177.95	391.69	20.85

День: 7

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ РЕЦЕПТА	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Mg
	Завтрак:											
173	Каша молочная геркулесовая с слив. маслом	150	10.39	16.4	59.51	427.5	0.23	1.2	187.4	293.73	88.53	2.2
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
1	Булочка с слив. маслом	50+10	2.36	7.49	14.89	136	0.34	0	8.4	22.5	4.2	0.35
338	Апельсин	100	0.96	0.21	8.68	40.5	0.04	64.29	36.43	24.64	13.93	0.32
	Итого	510	17.37	26.7	108.16	742.4	1.26	65.87	360.22	458.73	124.65	3.51
	Обед:											
315	Салат из отварной моркови с растительным маслом	80	2.1	4.15	8.28	78.88	0.11	5.9	37.76	84.96	54.4	1.01
103	Суп из макаронный изделий на курином бульоне	200	2.15	1.27	13.96	94.6	0.09	6.6	23.36	54.06	21.82	0.9
143	Рагу из овощей	160	18.84	9.22	9.22	243.43	0.01	21.45	63.7	77.14	27.87	5.72

280	Гуляш из мяса говядины в томатном соусе	90+20	20.02	23.09	3.97	303.88	0.04	1.27	29.99	211.96	30.29	4.21
349	Компот из смеси сухофрук	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
	Итого	830	49.17	39.62	106.52	1039.07	0.346	35.94	205.69	528.76	175.04	14.21
	Полдник:											
223	Запеканка из творога	150	10.23	7.74	19.6	189	0.42	0.33	136.91	150.61	18.59	0.45
351	Кисель	200	0.142	0.12	24.9	114.4	0.004	4.02	15.58	10.44	4.88	0.152
	Итого	350	10.372	7.86	44.5	303.4	0.424	4.35	152.49	161.05	23.47	0.602
	Итого за день	1690	76.91	74.18	259.18	2084.87	2.03	106.16	718.4	1148.54	323.16	18.322

День: 8

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ РЕЦЕПТА	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Ca	P	Mg
	Завтрак:											
182	Каша молочная пшеничная с слив. маслом	150	9.39	14.65	58.79	368.75	0.24	1.46	173	230.46	59.5	1.58
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
209	Яйцо отварное	60	29.64	4.6	0.28	63	0.03	0	22	76.8	4.8	1
2	Булочка с повидлом	50+10	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	139.2	96	9.45	0.49
338	банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10	8	28	42	0.6
	Итого	570	45.87	25.6	128.8	798.15	0.35	11.96	232.8	391.02	129.5	7.06
	Обед:											
52	Салат из отварной свеклы	80	1.12	4.8	6.61	74.24	0.008	5.32	28.37	32.5	16.55	1.06
82	Борщ на мясокостном говяжьём бульоне	200	1.44	3.94	8.75	138	0.04	8.54	39.78	43.68	20.9	0.98
265	Плов из мяса говядины	150	21.11	7.93	0.16	402.5	0.14	1.6	17.79	25.18	45	0
377	Чай с лимоном	200+10	0.07	0.02	15	62	0	0.03	11.1	2.8	1.4	0.28
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
	Итого	720	34.2	22.49	74.8	862.22	0.768	19.29	118.54	182.96	108.05	4.08
	Полдник:											
223	Запеканка из творога	150	10.23	7.74	19.6	189	0.42	0.33	136.91	150.61	18.59	0.45
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
Пр	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	9.2	34.8	13.2	0.44
	Итого	390	17.05	10.74	64	420.92	1.11	0.71	274.1	303.27	49.78	1.53
	Итого за день	1680	97.12	58.83	267.6	2081.29	2.23	31.96	625.44	1634.77	287.33	12.67

День: 9

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ РЕЦЕПТА	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Ca	P	Mg
	Завтрак:											
181	Каша молочная манная с слив. маслом	150	7.64	13.4	52.95	363.75	0.1	1.46	167.59	147.74	25.38	0.63
378	Чай с цельным молоком	200	1.52	1.35	15.9	81	0.04	1.33	126.6	92.8	15.4	0.41
1	Булочка с слив. маслом	50+10	2.36	7.49	14.89	136	0.34	0	8.4	22.5	4.2	0.35
338	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	16	11	9	22.2
	Итого	510	11.92	22.64	93.54	627.75	0.51	12.79	318.59	274.04	53.98	23.59
	Обед:											
315	Салат из отварной моркови с растительным маслом	80	2.1	4.15	8.28	78.88	0.11	5.9	37.76	84.96	54.4	1.01
96	Рассольник «Ленинградский» на мясокостном говяжьем бульоне	200	5.61	14.07	14.58	99.4	5.07	25.32	6.7	45.38	19.34	0.91
229	Рыба «минтай» в томатном соусе	90+20	17.88	9.08	6.97	192.5	0.09	6.84	71.63	297.35	88.97	1.56
128	Картофельное пюре с слив. маслом	150+10	3.48	10.29	20.23	194.46	0.16	20.01	46.86	97	30.81	1.15
349	Компот из смеси сухофрук	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>830</b>	<b>35.21</b>	<b>45.71</b>	<b>121.29</b>	<b>883.52</b>	<b>5.53</b>	<b>58.79</b>	<b>21.62</b>	<b>629.23</b>	<b>234.18</b>	<b>7.02</b>
	<b>Полдник:</b>											
<b>386</b>	<b>Ряженка</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8.4</b>	<b>102</b>	<b>0.04</b>	<b>0.6</b>	<b>248</b>	<b>184</b>	<b>28</b>	<b>0.2</b>
<b>445</b>	<b>Блинчики с джемом</b>	<b>150</b>	<b>7.4</b>	<b>6.94</b>	<b>46.6</b>	<b>278.5</b>	<b>0.15</b>	<b>1.5</b>	<b>95</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25</b>
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>13.2</b>	<b>11.94</b>	<b>55</b>	<b>380.5</b>	<b>0.19</b>	<b>2.1</b>	<b>34</b>	<b>184</b>	<b>28</b>	<b>2.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1690</b>	<b>56.16</b>	<b>77.45</b>	<b>257.38</b>	<b>1891.77</b>	<b>6.12</b>	<b>72.19</b>	<b>791.37</b>	<b>1117.62</b>	<b>326.46</b>	<b>31.42</b>

День: 10

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ РЕЦЕПТА	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Ca	P	Mg
	<b>Завтрак:</b>											
<b>175</b>	<b>Каша молочная «дружба» с слив. маслом</b>	<b>150</b>	<b>10.39</b>	<b>16.4</b>	<b>59.51</b>	<b>427.5</b>	<b>0.23</b>	<b>1.2</b>	<b>187.4</b>	<b>293.73</b>	<b>88.53</b>	<b>2.2</b>
<b>380</b>	<b>Кофейный напиток на цельном молоке</b>	<b>200</b>	<b>2.94</b>	<b>1.98</b>	<b>20.9</b>	<b>113.4</b>	<b>0.02</b>	<b>0.38</b>	<b>128.78</b>	<b>86.56</b>	<b>12.88</b>	<b>0.08</b>
<b>3</b>	<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>50+10</b>	<b>5.8</b>	<b>8.3</b>	<b>14.83</b>	<b>157</b>	<b>0.04</b>	<b>0.11</b>	<b>139.2</b>	<b>96</b>	<b>9.45</b>	<b>0.49</b>
<b>338</b>	<b>Груша</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>10.3</b>	<b>47</b>	<b>0.02</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>2.3</b>
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>16.94</b>	<b>24.56</b>	<b>100.36</b>	<b>744.9</b>	<b>0.15</b>	<b>6.71</b>	<b>345.1</b>	<b>340.86</b>	<b>83.58</b>	<b>7.12</b>
	<b>Обед:</b>											
<b>52</b>	<b>Салат из отварной свеклы</b>	<b>80</b>	<b>1.12</b>	<b>4.8</b>	<b>6.61</b>	<b>74.24</b>	<b>0.008</b>	<b>5.32</b>	<b>28.37</b>	<b>32.5</b>	<b>16.55</b>	<b>1.06</b>
<b>102</b>	<b>Суп гороховый на мясокостном говяжьем бульоне</b>	<b>200</b>	<b>9.39</b>	<b>9.22</b>	<b>17.23</b>	<b>123.6</b>	<b>0.23</b>	<b>9.16</b>	<b>34.14</b>	<b>70.48</b>	<b>28.46</b>	<b>1.64</b>
<b>279</b>	<b>Тефтели из мяса говядины в томатном соусе</b>	<b>90+20</b>	<b>12.12</b>	<b>13.47</b>	<b>15.34</b>	<b>230.75</b>	<b>0.08</b>	<b>0.66</b>	<b>38.43</b>	<b>135.1</b>	<b>26.8</b>	<b>1.11</b>
<b>139</b>	<b>Капуста тушеная</b>	<b>150</b>	<b>4.08</b>	<b>7.32</b>	<b>15.77</b>	<b>154</b>	<b>0.05</b>	<b>34.16</b>	<b>117.49</b>	<b>81.37</b>	<b>41.69</b>	<b>1.65</b>
<b>389</b>	<b>Сок натуральный яблочный</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20.2</b>	<b>84.8</b>	<b>0.022</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>2.8</b>
<b>Пр</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3.16</b>	<b>0.4</b>	<b>19.32</b>	<b>93.52</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>9.2</b>	<b>34.8</b>	<b>13.2</b>	<b>0.44</b>
<b>Пр</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2.24</b>	<b>0.4</b>	<b>19.76</b>	<b>91.96</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>9.2</b>	<b>42.4</b>	<b>10</b>	<b>1.24</b>
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>33.39</b>	<b>36.82</b>	<b>116.88</b>	<b>852.87</b>	<b>0.822</b>	<b>50.45</b>	<b>262.92</b>	<b>418.78</b>	<b>148.84</b>	<b>10.2</b>
	<b>Полдник:</b>											
<b>пр</b>	<b>йогурт</b>	<b>200</b>	<b>5.13</b>	<b>1.88</b>	<b>7.38</b>	<b>66.88</b>	<b>0.04</b>	<b>0.75</b>	<b>155</b>	<b>118.75</b>	<b>18.75</b>	<b>0.13</b>

55	Вареники ленивые	200	16.74	8.22	16.77	206	0.07	0.26	0.41	0	141.6	0.74
	Итого	400	21.87	10	24.15	272.88	0.11	1.01	155.41	118.75	48.5	0.87
	Итого за день	1730	59.63	65.25	263.18	1870.65	1.652	57.91	777.17	932.14	262.17	18.36
	Итого за 10 дней средняя	1693,5	67.84	69.43	260.56	1938.12	3.17	54.28	677.12	1085.57	304.02	210.42

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд.**

День: 1

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 и старше

№ РЕЦЕПТА	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Ca	P	Mg
	<b>Завтрак:</b>											
182	Каша молочная ячневая с слив. маслом	200	7.78	12.33	50.28	342.19	0.16	0	79.21	263.3	40.63	1.49
377	Чай с лимоном	200+10	0.07	0.02	15	62	0	0.03	11.1	2.8	1.4	0.28
1	Булочка с слив. маслом	50+10	2.36	7.49	14.89	136	0.34	0	8.4	22.5	4.2	0.35
338	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	16	11	9	22.2
	Итого	570	10.61	20.24	89.97	587.19	0.53	10.03	114.74	303.6	55.23	24.32
	<b>Обед:</b>											
70	Соленый огурец	100	0.66	0.08	1.45	7.33	8.33	2.9	19.17	20	11.67	0.5
103	Суп из макаронный изделий на курином бульоне	250	2.58	2.73	16.75	113.52	0.108	7.92	28.03	64.87	26.18	1.08
171	Каша гречневая с слив. маслом	200	11.06	11.94	49.83	350	0.26	0	32.99	262.94	175.69	5.91
243	Курица отварная в томатном соусе	100+20	34.26	11.84	0.63	138.79	0	0	0.15	71.84	8.37	0.95
349	Компот из смеси сухофрукт	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.016	0.72	32.48	23.44	17.46	0.69
Пр	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	9.2	34.8	13.2	0.44
Пр	Хлеб ржаной	50	2.24	0.4	19.76	91.96	0.04	0	9.2	42.4	10	1.24
	Итого	970	54.62	27.18	139.72	927.92	8.8	11.54	131.22	526.29	262.57	10.81
	<b>Полдник:</b>											
386	Ряженка	200	5.8	5	8.4	102	0.04	0.6	248	184	28	0.2
55	Вареники ленивые	220	18.41	9.04	18.45	226.6	0.08	0.23	0.45	0	155.76	0.81
	Итого	420	24.21	14.04	148.12	328.6	0.12	0.89	248.45	184	189.76	1.01

	Итого за день	1960	74.26	56.82	272.24	1843.71	9.41	22.18	502.54	1044.24	356.1	35.94
--	---------------	------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	---------	-------	-------

День: 2

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 и старше

№ РЕЦЕПТА	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Mg
	<b>Завтрак:</b>											
173	Каша молочная геркулесовая с слив. маслом	200	12.98	20.5	74.39	534.38	0.28	1.5	234.25	367.16	110.66	2.75
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	50+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>605</b>	<b>24.54</b>	<b>33.96</b>	<b>138.54</b>	<b>959.68</b>	<b>1.01</b>	<b>6.99</b>	<b>535.63</b>	<b>614.42</b>	<b>153.1</b>	<b>6.38</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 мясокостном говяжьем бульоне	250	14.24	11.06	20.68	148.3	0.28	10.99	40.96	84.58	34.15	1.97
259	Жаркое по-домашнему из мяса говядины	200	23.14	27.28	23.69	466.43	0.175	91.25	43.58	239.93	60.69	5.52
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	50	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	9.2	34.8	13.2	0.44
Пр	Хлеб ржаной	50	2.24	0.4	19.76	91.96	0.04	0	9.2	42.4	10	1.24
	<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>34.43</b>	<b>37.12</b>	<b>112.48</b>	<b>1007.61</b>	<b>0.502</b>	<b>25.3</b>	<b>139.5</b>	<b>412.56</b>	<b>125.66</b>	<b>9.782</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>350</b>	<b>8.09</b>	<b>14.46</b>	<b>21.25</b>	<b>247.8</b>	<b>0.82</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>1805</b>	<b>67.06</b>	<b>85.54</b>	<b>272.27</b>	<b>2215.09</b>	<b>1.594</b>	<b>36.39</b>	<b>734.63</b>	<b>1152.78</b>	<b>295.85</b>	<b>20.282</b>

День: 3

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 и старше

№ РЕЦЕПТА	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Ca	P	Mg
	<b>Завтрак:</b>											
181	Каша молочная манная с слив. маслом	200	9.55	16.75	66.19	454.69	0.125	1.83	209.48	184.67	31.72	0.78
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
3	Бутерброд с сыром	50/10	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	139.2	96	9.45	0.49
338	банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10	8	28	42	0.6
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>19.79</b>	<b>27.53</b>	<b>122.92</b>	<b>821.09</b>	<b>0.23</b>	<b>12.32</b>	<b>485.46</b>	<b>395.23</b>	<b>96.05</b>	<b>1.95</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	8.12	13.14	16.98	118.2	0.83	21.93	59.4	58.8	26.55	0.99
309	Макаронные изделия с слив. маслом	200	7.35	6.01	35.25	224.6	0.067	0	6.48	49.56	28.16	1.47
268	Котлета говяжья	90	10.06	11.47	10.75	188.75	0.05	0.05	17.48	115.24	22.8	1.81
933	Томатный соус	50	0.68	2.45	3.73	39.7	0.017	1.7	4.3	13.45	7.75	0.28
377	Чай с лимоном	200/10	0.07	0.02	15	62	0	0.03	11.1	2.8	1.4	0.28
Пр	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	9.2	34.8	13.2	0.44
Пр	Хлеб ржаной	50	2.24	0.4	19.76	91.96	0.04	0	9.2	42.4	10	1.24
	<b>Итого</b>	<b>1000</b>	<b>34.37</b>	<b>39.37</b>	<b>131.34</b>	<b>917.33</b>	<b>1.174</b>	<b>33.88</b>	<b>167.46</b>	<b>425.85</b>	<b>178.86</b>	<b>7.85</b>
	<b>Полдник:</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
351	Кисель	200	0.142	0.12	24.9	114.4	0.004	4.02	15.58	10.44	4.88	0.152
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>10.372</b>	<b>7.86</b>	<b>44.5</b>	<b>303.4</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>1910</b>	<b>64.532</b>	<b>74.76</b>	<b>298.76</b>	<b>2041.82</b>	<b>1.828</b>	<b>50.59</b>	<b>805.41</b>	<b>982.13</b>	<b>298.38</b>	<b>10.402</b>

День: 4

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 и старше

№ РЕЦЕПТА	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Мg
	<b>Завтрак:</b>											
175	Каша молочная «дружба» с слив. маслом	200	9.5	17.17	54.33	304.69	0.16	1.5	208.88	244.88	58.16	1.31
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	50/10	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>560</b>	<b>19.92</b>	<b>28.58</b>	<b>102.92</b>	<b>640.59</b>	<b>0.89</b>	<b>66.28</b>	<b>512.5</b>	<b>483.38</b>	<b>99.53</b>	<b>2.76</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 «Ленинградский» на мясо-костном говяжьем бульоне	250	8.42	21.11	21.87	149.1	7.61	37.98	10.05	68.07	29.01	1.37
229	Рыба «минтай» в томатном соусе	100+30	21.13	10.73	8.23	227.5	0.11	8.08	84.65	351.14	105.15	1.84
128	Картофельное пюре с слив. маслом	200	3.86	11.44	22.48	216.06	0.18	22.24	52.06	108.78	34.24	1.28
389	Сок натуральный яблочный	200	1	0	20.2	84.8	0.022	4	14	14	8	2.8
Пр	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	9.2	34.8	13.2	0.44
Пр	Хлеб ржаной	50	2.24	0.4	19.76	91.96	0.04	0	9.2	42.4	10	1.24
	<b>Итого</b>	<b>980</b>	<b>41.29</b>	<b>57.32</b>	<b>120.26</b>	<b>955.74</b>	<b>8.012</b>	<b>78.95</b>	<b>217.01</b>	<b>662.82</b>	<b>220.29</b>	<b>10.49</b>
	<b>Полдник:</b>											
386	Ряженка	200	5.8	5	8.4	102	0.04	0.6	248	184	28	0.2
445	Блинчики с джемом	200	9.8	9.2	62.13	371.33	0.2	2	126.67	0	0	3.33
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>15.6</b>	<b>14.2</b>	<b>70.53</b>	<b>473.33</b>	<b>0.24</b>	<b>2.6</b>	<b>374.67</b>	<b>184</b>	<b>28</b>	<b>3.53</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1940</b>	<b>71.18</b>	<b>92.89</b>	<b>270.12</b>	<b>2069.66</b>	<b>9.542</b>	<b>145.83</b>	<b>991.67</b>	<b>1383.95</b>	<b>358.82</b>	<b>14.36</b>

День: 5

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 и старше

№ РЕЦЕПТА	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины	Минеральные вещества (мг)
-----------	--------------------	-------------	------------------	-------------------------	----------	---------------------------

	Завтрак:		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша молочная пшеничная с слив. маслом	200	11.73	18.31	73.48	460.94	0.3	1.83	216.25	288.08	74.38	1.97
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
209	Яйцо отварное	60	29.64	4.6	0.28	63	0.03	0	22	76.8	4.8	1
Пр	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	9.2	34.8	13.2	0.44
338	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	16	11	9	22.2
	Итого	610	47.83	25.69	123.78	777.86	0.4	12.23	283.25	443.64	118.98	28.89
	Обед:											
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
82	Борщ на мясо-костном говяжьем бульоне	250	2.16	5.91	13.13	207	0.06	12.81	59.67	65.52	31.35	1.47
265	Плов из мясо говядины	230	26.39	9.91	0.2	503.13	0.17	2	22.23	31.47	61.25	0
349	Компот из смеси сухофрук	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.016	0.72	32.48	23.44	17.46	0.69
Пр	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	9.2	34.8	13.2	0.44
Пр	Хлеб ржаной	50	2.24	0.4	19.76	91.96	0.04	0	9.2	42.4	10	1.24
	Итого	880	35	21.89	94.77	1127.01	0.456	22.9	179.98	303.83	201.26	5.1
	Полдник:											
67	Сырники с изюмом	200	38.64	25.35	44.68	439.08	0.12	0.35	185.6	204.4	1.6	0
351	Кисель	200	0.142	0.12	24.9	114.4	0.004	4.02	15.58	10.44	4.88	0.152
	Итого	400	38.782	25.47	69.58	553.48	0.016	4.37	210.18	214.84	6.48	0.152
	Итого за день	1890	88.772	55.59	258.28	2458.35	0.9	39.26	618.01	853.91	334.57	34.632

День: 6

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-17 лет

№ РЕЦЕПТА	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Mg
174	Каша молочная рисовая с слив. маслом	200	9.38	16.95	82.7	521.88	0.09	1.5	204.64	246	56.96	0.98

378	Чай с цельным молоком	200	1.52	1.35	15.9	81	0.04	1.33	126.6	92.8	15.4	0.41
452	Печенье ленинградское	50	4.17	1.99	38.54	187.5	0.6	0	14.15	53.75	11	0.91
338	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	19	16	12	2.3
	Итого	550	15.47	20.59	147.44	837.38	0.75	7.83	364.35	408.55	95.36	4.6
	Обед:											
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
119	Суп фасолевый на мяско-костном говяжьем бульоне	250	8.58	57.78	18.74	357.6	0.195	1.2	89.25	221.19	50.73	2.76
309	Макаронные изделия с слив. маслом	200	7.35	6.01	35.25	224.6	0.067	0	6.48	49.56	28.16	1.47
279	Тефтели из мяса говядины в томатном соусе	100+30	12.13	13.42	15.34	230.75	0.08	0.67	38.43	135.1	26.81	1.11
389	Сок натуральный яблочный	200	1	0	20.2	84.8	0.022	4	14	14	8	2.8
Пр	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	9.2	34.8	13.2	0.44
Пр	Хлеб ржаной	50	2.24	0.4	19.76	91.96	0.04	0	9.2	42.4	10	1.24
	Итого	980	35.86	84.02	136.87	1176.03	0.454	12.52	202.02	537.68	157.59	11.14
	Полдник:											
212	Омлет с сосиской	150	7.09	14.46	1.05	163	0.06	0.1	45.5	111.8	9.09	1.32
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	11.1	2.8	1.4	0.28
Пр	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	9.2	34.8	13.2	0.44
	Итого	400	10.32	14.88	35.37	316.52	0.1	0.13	65.8	149.4	23.69	2.04
	Итого за день	1930	61.65	119.49	182.54	2329.93	1.304	20.48	632.17	1095.63	276.64	17.78

День: 7

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 и старше

№ РЕЦЕПТА	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Mg
	Завтрак:											
173	Каша молочная геркулесовая с слив. маслом	200	12.98	20.5	74.39	534.38	0.28	1.5	234.25	367.16	110.66	2.75
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

1	Булочка с слив. маслом	50+10	2.36	7.49	14.89	136	0.34	0	8.4	22.5	4.2	0.35
338	Апельсин	100	0.96	0.21	8.68	40.5	0.04	64.29	36.43	24.64	13.93	0.32
	Итого	560	19.96	30.8	118.04	849.28	1.37	66.23	407.07	532.16	146.78	4.06
	Обед:											
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
103	Суп из макаронный изделий на курином бульоне	250	2.58	2.73	16.75	113.52	0.108	7.92	28.03	64.87	26.18	1.08
143	Рагу из овощей	200	20.93	10.25	10.25	272.38	0.11	23.83	70.78	85.71	30.97	0.013
280	Гуляш из мясо говядины в томатном соусе	100+30	23.66	27.28	4.69	359.13	0.05	1.5	35.44	250.19	35.8	4.97
349	Компот из смеси сухофрук	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.016	0.72	32.48	23.44	17.46	0.69
Пр	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	9.2	34.8	13.2	0.44
Пр	Хлеб ржаной	50	2.24	0.4	19.76	91.96	0.04	0	9.2	42.4	10	1.24
	Итого	980	55.86	46.33	113.13	1161.91	0.494	41.34	232.33	607.91	201.67	9.69
	Полдник:											
223	Запеканка из творога	150	10.23	7.74	19.6	189	0.42	0.33	136.91	150.61	18.59	0.45
351	Кисель	200	0.142	0.12	24.9	114.4	0.004	4.02	15.58	10.44	4.88	0.152
	Итого	350	10.372	7.86	44.5	303.4	0.424	4.35	152.49	161.05	23.47	0.602
	Итого за день	1890	86.192	84.99	275.67	2314.59	2.28	111.92	421.25	1301.12	371.86	14.36

День: 8

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 и старше

№ РЕЦЕПТА	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Ca	P	Mg
	Завтрак:											
182	Каша молочная пшеничная с слив. маслом	200	11.73	18.31	73.48	460.94	0.3	1.83	216.25	288.08	74.38	1.97
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
209	Яйцо отварное	60	29.64	4.6	0.28	63	0.03	0	22	76.8	4.8	1
2	Булочка с повидлом	50/10	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	139.2	96	9.45	0.49



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
96	Рассольник «Ленинградский» на мясо-костном говяжьем бульоне	250	8.42	21.11	21.87	149.1	7.61	37.98	10.05	68.07	29.01	1.37
229	Рыба «минтай» в томатном соусе	100+30	21.13	10.73	8.23	227.5	0.11	8.08	84.65	351.14	105.15	1.84
128	Картофельное пюре с слив. маслом	200	3.86	11.44	22.48	216.06	0.18	22.24	52.06	108.78	34.24	1.28
349	Компот из смеси сухофрук	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.016	0.72	32.48	23.44	17.46	0.69
Пр	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	9.2	34.8	13.2	0.44
Пр	Хлеб ржаной	50	2.24	0.4	19.76	91.96	0.04	0	9.2	42.4	10	1.24
	Итого	980	42.18	56.58	240.94	1009.54	8.128	76.39	247.24	737.83	277.06	8.14
	Полдник:											
386	Ряженка	200	5.8	5	8.4	102	0.04	0.6	248	184	28	0.2
445	Блинчики с джемом	200	9.8	9.2	62.13	371.33	0.2	2	126.67	0	0	3.33
	Итого	400	15.6	14.2	76.53	473.33	0.24	2.6	374.67	184	28	3.53
	Итого за день	1940	65.04	91.67	390.27	2201.56	8.741	90.155	864.27	1263.15	375.68	32.65

День: 10

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 и старше

№ РЕЦЕПТА	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Mg
	Завтрак:											
175	Каша молочная «дружба» с слив. маслом	200	9.5	17.17	54.33	304.69	0.16	1.5	208.88	244.88	58.16	1.31
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
3	Бутерброд с сыром	50/10	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	139.2	96	9.45	0.49
338	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	19	16	12	2.3
	Итого	560	18.64	27.75	100.36	622.09	0.22	7.01	386.88	389.84	97.21	7.38
	Обед:											
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 мяско-костном говяжьем бульоне	250	14.24	11.06	20.68	148.3	0.28	10.99	40.96	84.58	34.15	1.97
279	Тефтели из мяско говядины в томатном соусе	100+30	12.13	13.42	15.34	230.75	0.08	0.67	38.43	135.1	26.81	1.11
139	Капуста тушеная	200	4.08	7.32	15.77	154	0.05	34.16	117.49	81.37	41.69	1.65
389	Сок натуральный яблочный	200	1	0	20.2	84.8	0.022	4	14	14	8	2.8
Пр	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	9.2	34.8	13.2	0.44
Пр	Хлеб ржаной	50	2.24	0.4	19.76	91.96	0.04	0	9.2	42.4	10	1.24
	Итого	980	38.67	39.73	121.7	896.13	0.532	26.33	282.37	445.09	160.8	10.78
	Полдник:											
пр	йогурт	200	5.13	1.88	7.38	66.88	0.04	0.75	155	118.75	18.75	0.13
55	Вареники ленивые	220	18.41	10.92	18.45	226.6	0.08	0.23	0.45	0	155.76	0.81
	Итого	420	23.54	12.8	25.83	293.48	0.12	1.04	155.45	118.75	174.48	0.94
	Итого за день	1960	80.83	78.42	247.89	1811.7	0.872	34.38	824.7	953.68	432.49	19.1
	Итого за 10 дней средняя	1913,5	76.03	83.21	275.17	2164.81	3.744	58.85	708.45	1100.25	343.34	21.33