

сво

УТВЕРЖДАЮ:  
СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ СОШ № 16 \_\_\_\_\_

*с. Массундовское*

(город, село)

*Трагеева Т.В.*  
(подпись, Ф.И.О.)



« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202 г.

Начальник ТОУ

Роспотребнадзора по СК

в Буденновском районе

*В.В. Пронькин*

В.В. Пронькин

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202 г.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений

на весенний сезон

(бесплатное)

1 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
10	Омлет натуральный	212/5	21,06	31,37	22,31	455,81	0,76	0,14	0,48	-	170,8	39,85	341,3	5,2
0	Икра кабачковая	100	1,70	8,8	7,70	116,8	-	0,06	-	8,0	41,0	35,0	67,0	7,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	-	0,03	0,60	-	5,2	7,0	16,6	0,32
76	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,06	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
38	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2
	<b>Итого:</b>	<b>797</b>	<b>29,06</b>	<b>48,85</b>	<b>99,47</b>	<b>954,97</b>	<b>0,76</b>	<b>0,366</b>	<b>1,74</b>	<b>40,092</b>	<b>266,88</b>	<b>119,85</b>	<b>495,53</b>	<b>14,95</b>
	<b>Обед</b>													
02	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,03	0,042	6,25	47,5	17,5	48	2,25
34	Котлета из филе минтая с соусом красным	100/50	15,28	12,3	15,6	234,22	0,06	0,15	5,75	2,1	16	39,39	203,52	0,8
12	Каша вязкая рисовая	180	2,7	5,53	29,7	179,37	0,03	0,03	0,81	-	10,44	7,72	73,13	0,47
06	Горошек зеленый консервированный	100	3,20	0,20	6,50	40,60		0,08	0,06	8,33	16,67	16,67	51,67	0,58
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
49	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
38	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2
	<b>Итого:</b>	<b>1130</b>	<b>28,54</b>	<b>24,43</b>	<b>138,82</b>	<b>890,51</b>	<b>0,09</b>	<b>0,39</b>	<b>8,652</b>	<b>50,4</b>	<b>144,42</b>	<b>116,31</b>	<b>434,28</b>	<b>6,53</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1927</b>	<b>57,6</b>	<b>73,28</b>	<b>238,29</b>	<b>1845,48</b>	<b>0,85</b>	<b>0,756</b>	<b>10,392</b>	<b>90,492</b>	<b>411,3</b>	<b>236,16</b>	<b>929,81</b>	<b>21,48</b>

2 день

Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
268/82 4	Шницель из говядины с соусом красным основным	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,74	3,09
303	Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132,0	-	0,08	0,05	5,60	30,16	40,0	51,66	1,23
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	-	0,03	0,60	-	5,2	7,0	16,6	0,32
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,038	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>29,68</b>	<b>29,01</b>	<b>117,97</b>	<b>851,52</b>	<b>0,03</b>	<b>0,54</b>	<b>2,57</b>	<b>9,12</b>	<b>214,89</b>	<b>125,27</b>	<b>436,02</b>	<b>8,59</b>
	<b>Обед</b>													
54	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,05	0,05	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3
294/82 4	Котлета из филе бройлера-цыпленка с соусом	100/50	17,4	19,8	20,0	327,80	0,01	0,01	0,14	-	21,71	26,14	158,0	2,07
303	Гарнир каша вязкая перловая	180	5,496	6,552	29,7	199,752	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,3	131,04	2,93
50	Икра кабачковая	100	1,70	8,8	7,70	116,8	-	0,06	-	8,0	41,0	35,0	67,0	7,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
389	Сок фруктовый	200	1	-	18,2	76,8	-	0,04	0,2	4	40	18	24	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>31,73</b>	<b>39,31</b>	<b>114,36</b>	<b>938,002</b>	<b>0,064</b>	<b>0,466</b>	<b>2,262</b>	<b>47,34</b>	<b>191,78</b>	<b>185,41</b>	<b>478,74</b>	<b>15,4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1600</b>	<b>61,41</b>	<b>68,32</b>	<b>232,33</b>	<b>1789,52</b>	<b>0,09</b>	<b>1,01</b>	<b>4,83</b>	<b>56,46</b>	<b>406,67</b>	<b>310,68</b>	<b>914,76</b>	<b>23,99</b>

3 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
824	Птица, тушенная в соусе красном основном	100/50	21,12	18,67	4,36	269,95	0,05	0,06	0,07	3,5	20,04	24,24	83	2,85
04	Гарнир рис отварной	180	4,51	7,32	49,68	282,64	0,018	0,17	0,13	-	10,44	7,72	73,12	0,47
0	Огурцы консервированные соленые	100	0,80	0,20	3,20	18,0	-	0,03	0,066	8,3	41,7	16,7	33,0	2,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	-	0,03	0,60	-	5,2	7,0	16,6	0,32
82	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,02	0,034	0,28	1,0	122,12	17,6	85	0,63
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>37,41</b>	<b>57,83</b>	<b>100,24</b>	<b>1071,07</b>	<b>0,08</b>	<b>0,314</b>	<b>1,66</b>	<b>14,92</b>	<b>200,22</b>	<b>87,33</b>	<b>471,9</b>	<b>4,98</b>
	<b>Обед</b>													
01	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	0,025	0,06	1	8,25	25,9	26,5	115	1,01
8/82 4	Биточек из говядины с соусом красным основным	100/50	15,46	12,6	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,5	15,31	23	173,74	3,09
03	Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,3	131,04	2,93
21	Капуста тушеная	100	2,08	2,68	13,40	86,03	-	0,02	0,20	17,1	58,0	20,0	54,13	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
649	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
838	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2
	<b>Итого:</b>	<b>1130</b>	<b>31,02</b>	<b>25,95</b>	<b>164,95</b>	<b>1018,61</b>	<b>0,055</b>	<b>0,56</b>	<b>4,58</b>	<b>59,9</b>	<b>179,06</b>	<b>149</b>	<b>549,84</b>	<b>10,4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1800</b>	<b>68,43</b>	<b>83,78</b>	<b>265,19</b>	<b>2089,68</b>	<b>0,135</b>	<b>0,874</b>	<b>6,24</b>	<b>74,82</b>	<b>379,28</b>	<b>236,33</b>	<b>1021,7</b>	<b>15,38</b>

4 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
234/ 824	Котлета из филе рыбы с соусом красным основным	100/50	15,28	12,30	15,60	234,22	0,05	0,14	5,18	2,40	19,54	48,90	183,1 7	1,02
303	Гарнир каша вязкая пшениная	180	5,02	6,01	28,73	189,10	0,025	0,14	0,02	-	13,16	35,87	102,6	1,18
50	Икра кабачковая	100	1,70	8,8	7,70	116,8	-	0,06	-	8,0	41,0	35,0	67,0	7,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	-	0,03	0,60	-	5,2	7,0	16,6	0,32
376	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	Шоколад «Аленка»	1/20	1,64	6,66	10,7	109,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>26,5</b>	<b>34,15</b>	<b>96,13</b>	<b>798,08</b>	<b>0,07</b>	<b>0,44</b>	<b>5,88</b>	<b>10,4</b>	<b>84,9</b>	<b>132,</b>	<b>390,9</b>	<b>10,7</b>
	<b>Обед</b>													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,2	77,38	-	0,03	0,04	17,6	40	17,4	38,1	0,6
279/ 824	Тефтеля из говядины с соусом красным основным	100/50	15,28	22,14	17,93	332,04	0,01	0,06	0,08	4,44	29,94	30,3	84,8	1,36
312	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,04	0,23	2,04	-	14,4	21,6	104,4	1,88
75	Икра свекольная	100	2,30	6,80	15,4	132,0	-	0,08	0,05	5,60	30,16	40,0	51,7	1,23
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
359	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60	-	0,01	0,01	1,09	15,7	3,36	16,31	0,37
	Шоколад «Аленка»	1/20	1,64	6,66	10,7	109,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого:</b>	<b>950</b>	<b>29,47</b>	<b>39,22</b>	<b>130,4</b>	<b>992,23</b>	<b>0,054</b>	<b>0,526</b>	<b>2,25</b>	<b>28,7</b>	<b>144</b>	<b>127,2</b>	<b>340,6</b>	<b>6,74</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1640</b>	<b>56,06</b>	<b>73,37</b>	<b>226,53</b>	<b>1790,31</b>	<b>0,129</b>	<b>0,966</b>	<b>8,13</b>	<b>39,2</b>	<b>228,9</b>	<b>260,0</b>	<b>731,5</b>	<b>17,47</b>

5

5 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
22	Пудинг из творога со сметаной	200/50	33,0	20,0	75,17	612,68	0,11	0,12	0,78	2,0	360,95	76,0	416,54	2,2
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,06	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
82	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,02	0,034	0,28	1,0	122,12	17,6	85	0,63
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>39,12</b>	<b>30,72</b>	<b>116,89</b>	<b>900,52</b>	<b>0,134</b>	<b>0,2</b>	<b>1,12</b>	<b>3,042</b>	<b>493,27</b>	<b>104,4</b>	<b>529,44</b>	<b>3,33</b>
	<b>Обед</b>													
01	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,2	2,83	20,58	116,6	0,025	0,06	1	7,75	32,5	34,28	115	1,25
274	Зраза, рубленая из говядины с соусом	100/50	13,36	17,74	18,33	286,42	0,03	0,13	0,08	5,1	30,5	32,4	126,4	1,6
312	Каша вязкая пшеничная	180	5,02	6,65	31,41	199,6	0,038	0,29	0,16	-	20,9	24,69	51,37	2,6
70	Огурцы соленые консервированные	100	0,80	0,20	3,20	18,0	-	0,03	0,066	8,3	41,7	16,7	33,0	2,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
889	Сок фруктовый	200	1	-	18,2	76,8	-	0,04	0,2	4	40	18	24	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>25,99</b>	<b>27,89</b>	<b>115,09</b>	<b>809,42</b>	<b>0,097</b>	<b>0,666</b>	<b>1,538</b>	<b>25,192</b>	<b>179,4</b>	<b>140,67</b>	<b>395,07</b>	<b>6,95</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1420</b>	<b>65,11</b>	<b>58,61</b>	<b>231,98</b>	<b>1709,94</b>	<b>0,231</b>	<b>0,866</b>	<b>2,658</b>	<b>28,234</b>	<b>672,67</b>	<b>245,07</b>	<b>924,51</b>	<b>10,28</b>

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
Омлет натуральный	212	21,06	31,37	22,31	455,81	0,76	0,14	0,48	-	170,8	39,85	341,3	5,2
Икра кабачковая	100	1,7	8,80	7,70	116,8	-	0,05	0,35	5	10	10	31	0,35
Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,06	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	-	0,03	0,60	-	5,2	7,0	16,6	0,32
Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2
<b>Итого:</b>	<b>792</b>	<b>29,63</b>	<b>48,96</b>	<b>102,96</b>	<b>972,05</b>	<b>0,768</b>	<b>0,412</b>	<b>1,522</b>	<b>37,13</b>	<b>239,28</b>	<b>95,45</b>	<b>471,63</b>	<b>8,96</b>
<b>Обед</b>													
Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,12	0,91	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3
Биточек из филе рыбы с соусом красным основ	100/50	15,28	12,3	15,6	234,22	0,06	0,15	0,05	2,1	16	39,39	203,52	0,8
Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,19	0,04	0,17	0,13	21,36	44,58	28,19	99	0,98
Горошек зеленый консервированный	100	3,20	0,20	6,50	40,60	-	0,08	0,06	8,33	16,67	16,67	51,67	0,58
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17	9	12	2,2
<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>28,43</b>	<b>22,78</b>	<b>104,96</b>	<b>738,46</b>	<b>0,134</b>	<b>0,726</b>	<b>1,182</b>	<b>69,38</b>	<b>153,55</b>	<b>161,22</b>	<b>464,89</b>	<b>7,16</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1722</b>	<b>58,06</b>	<b>71,74</b>	<b>207,92</b>	<b>1710,51</b>	<b>0,90</b>	<b>1,14</b>	<b>2,70</b>	<b>106,5</b>	<b>392,83</b>	<b>256,67</b>	<b>936,52</b>	<b>16,1</b>

7 день

№ Ре- цеп- уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
8/82 4	Котлета из говядины с соусом красным основным	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,74	3,09
103	Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93
70	Огурцы соленые консервированные	100	0,80	0,20	3,20	18,0	-	0,03	0,066	8,3	41,7	16,7	33,0	2,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	-	0,03	0,60	-	5,2	7,0	16,6	0,32
179	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,03	0,38	1,02	130,8	13,17	45,58	0,22
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>28,18</b>	<b>22,41</b>	<b>105,77</b>	<b>737,52</b>	<b>0,03</b>	<b>0,49</b>	<b>2,926</b>	<b>11,82</b>	<b>226,3</b>	<b>101,9</b>	<b>417,36</b>	<b>9,36</b>
	<b>Обед</b>													
101	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,2	2,83	20,58	116,60	0,025	0,06	1,0	7,75	32,5	34,28	115,0	1,25
8/82 4	Птица отварная с соусом красным основным	100/50	21,12	18,67	4,36	269,95	0,05	0,06	0,07	3,5	20,04	24,24	83,0	2,85
103	Гарнир каша вязкая перловая	180	5,496	6,552	29,7	199,75	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93
50	Икра кабачковая	100	1,70	8,8	7,70	116,8	-	0,06	-	8,0	41,0	35,0	67,0	7,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,04	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
89	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,8	-	0,4	0,2	4,0	40,0	18,0	24,0	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>35,13</b>	<b>37,32</b>	<b>103,91</b>	<b>891,90</b>	<b>0,10</b>	<b>0,89</b>	<b>3,14</b>	<b>23,29</b>	<b>177,1</b>	<b>164,4</b>	<b>465,34</b>	<b>16,13</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1600</b>	<b>63,31</b>	<b>59,73</b>	<b>209,68</b>	<b>1629,42</b>	<b>0,13</b>	<b>1,38</b>	<b>6,07</b>	<b>35,11</b>	<b>403,5</b>	<b>266,4</b>	<b>882,70</b>	<b>25,49</b>



8 день

№ Ре- сп- ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
00/ 24	Котлета из филе птицы с соусом красным основным	100/50	21,81	24,59	5,30	329,75	0,05	0,06	0,09	1,80	47,80	23,85	207,4	1,70
09	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,012	0,04	0,03	-	14,4	21,6	65,0	1,90
40	Икра кабачковая	100	1,7	8,80	7,70	116,8	-	0,05	0,35	5	10	10	31	0,35
76	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	90,8	0,01	0,015	0,09	0,55	63,27	9,2	49,62	0,51
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	-	0,03	0,60	-	5,2	7,0	16,6	0,32
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>34,19</b>	<b>41,18</b>	<b>83,4</b>	<b>840,82</b>	<b>0,072</b>	<b>0,265</b>	<b>1,16</b>	<b>7,35</b>	<b>144,27</b>	<b>75,45</b>	<b>387,02</b>	<b>5,58</b>
	<b>Обед</b>													
02	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,31	0,25	6,25	47,5	37,5	48	2,25
08 4	Тефтеля из говядины с соусом красным основным	100/50	15,28	22,14	17,93	332,04	0,01	0,06	0,08	4,44	29,94	30,3	84,8	1,36
03	Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,58	-	20,9	24,68	106,8	2,63
01	Капуста тушеная	100	2,08	2,68	13,40	86,03	-	0,02	0,20	17,10	58,00	20,00	54,13	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60	-	0,01	0,01	1,09	15,7	3,36	16,31	0,37
08	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2
	<b>Итого:</b>	<b>1130</b>	<b>32,44</b>	<b>37,15</b>	<b>159,75</b>	<b>1104,07</b>	<b>0,03</b>	<b>0,70</b>	<b>1,75</b>	<b>60,92</b>	<b>217,84</b>	<b>148,44</b>	<b>377,34</b>	<b>9,91</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1800</b>	<b>66,63</b>	<b>78,33</b>	<b>243,15</b>	<b>1944,89</b>	<b>0,11</b>	<b>0,96</b>	<b>2,91</b>	<b>68,27</b>	<b>362,11</b>	<b>223,89</b>	<b>764,36</b>	<b>15,49</b>

9

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		(г)				(мг)				(мг)			
		Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
Шницель из говядины с соусом красным основн	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,74	3,09
Гарнир каша вязкая пшениная	180	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,08	-	20,90	24,68	106,8	2,63
Горошек зеленый консервированный	100	3,20	0,20	6,50	40,60		0,08	0,06	8,33	16,67	16,67	51,67	0,58
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	-	0,03	0,60	-	5,2	7,0	16,6	0,32
Чай с сахаром	200	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>26,63</b>	<b>18,83</b>	<b>97,43</b>	<b>665,54</b>	<b>0,03</b>	<b>0,44</b>	<b>0,86</b>	<b>10,88</b>	<b>64,16</b>	<b>77,35</b>	<b>370,34</b>	<b>7,83</b>
<b>Обед</b>													
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,20	77,38	-	0,06	0,05	17,6	40,0	27,40	38,1	0,6
Минтай, тушеный в томате с овощами	100/100	18,20	9,6	9,6	197,60	0,02	0,35	0,09	9,04	51,44	81,50	216,00	1,54
Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,19	0,04	0,17	0,13	21,36	44,58	28,19	99,00	0,98
Огурцы соленые консервированные	100	0,80	0,20	3,20	18,0	-	0,03	0,066	8,3	41,7	16,7	33,0	2,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17,0	9,0	12,0	2,20
Шоколад «Аленка»	1/20	1,64	6,66	10,7	109,3	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого:</b>	<b>1000</b>	<b>29,35</b>	<b>26,99</b>	<b>100,17</b>	<b>761,07</b>	<b>0,06</b>	<b>0,82</b>	<b>0,37</b>	<b>58,59</b>	<b>208,52</b>	<b>177,39</b>	<b>443,40</b>	<b>8,62</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1670</b>	<b>55,98</b>	<b>45,82</b>	<b>197,60</b>	<b>1426,61</b>	<b>0,09</b>	<b>1,26</b>	<b>1,23</b>	<b>69,47</b>	<b>272,68</b>	<b>254,74</b>	<b>813,74</b>	<b>16,45</b>

10 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
222	Пудинг из творога со сметаной	200/50	33,0	20,0	75,17	612,68	0,11	0,12	0,78	2,0	360,95	76,0	416,54	2,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,03	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,46	-	10,2	10,8	27,9	0,50
338	Яблоко свежее	170	0,75	0,75	18,33	83,03	-	0,056	0,56	29,92	29,9	16,83	20,57	1,12
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>39,82</b>	<b>31,08</b>	<b>140,05</b>	<b>999,2</b>	<b>0,114</b>	<b>0,266</b>	<b>1,93</b>	<b>38,22</b>	<b>537,2</b>	<b>119,77</b>	<b>514,22</b>	<b>4,24</b>
	<b>Обед</b>													
101	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	0,025	0,06	1,0	8,25	25,9	26,50	115,0	1,01
4/824	Зраза, рубленая из говядины с соусом	100/50	13,36	17,74	18,33	286,42	0,03	0,1	2,18	1,6	23,82	24,7	126,4	1,6
312	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,04	0,23	2,04	-	14,40	21,60	104,40	1,88
75	Икра свекольная	100	2,30	6,80	15,4	132,0	-	0,08	0,05	5,60	30,16	40,0	51,7	1,23
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,8	-	0,4	0,2	4,0	40,0	18,0	24,0	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>29,25</b>	<b>33,6</b>	<b>134,08</b>	<b>955,57</b>	<b>0,099</b>	<b>0,986</b>	<b>5,502</b>	<b>19,492</b>	<b>148,08</b>	<b>145,4</b>	<b>466,8</b>	<b>7,82</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1590</b>	<b>68,94</b>	<b>64,55</b>	<b>270,9</b>	<b>1940,12</b>	<b>0,213</b>	<b>1,242</b>	<b>7,332</b>	<b>52,432</b>	<b>679,98</b>	<b>262,2</b>	<b>977,39</b>	<b>11,86</b>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- с-кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
количество за 10 дней	7029,0	321,11	363,82	1079,91	8881,29	2,10	3,79	21,97	215,03	2503,53	1057,61	4506,36	79,75
суточное потребление	702,90	32,11	36,38	107,99	888,13	0,21	0,38	2,20	21,50	250,35	105,76	450,64	7,98
соотношение Б : Ж : У		1	1	4									
<b>Обед</b>													
количество за 10 дней	9990,0	301,35	314,64	1266,49	9099,84	0,78	6,73	31,23	443,28	1743,75	1515,50	4416,31	95,66
суточное потребление	999,00	30,14	31,46	126,65	909,98	0,08	0,67	3,12	44,33	174,38	151,55	441,63	9,57
соотношение Б : Ж : У		1	1	4									
количество за 10 дней (завтрак и обед)	17019	622,46	678,46	2346,4	17981,13	2,88	10,52	53,2	658,31	4247,28	2573,11	8922,67	175,4
суточное потребление	1701,9	62,25	67,85	234,64	1798,11	0,29	1,05	5,32	65,83	424,73	257,31	892,27	17,54
соотношение Б : Ж : У		1	1	4									

Пропушено, пронумеровано и  
скреплено печатью

Всего двадцать

( 2 ) листов

Директор школы: [подпись]

Гладкова Т.В. СОШ №16  
6.ТОМУЗЛОВСКОГО

