

УТВЕРЖДАЮ:
СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ СОШ № 16 _____

С. Магурова

(город, село)

Магурова С.В.

(подпись, Ф.И.О.)

« _____ 2023 г.

Начальник ТОУ

Роспотребнадзора по СК

в Буденновском районе



В.В. Пронькин

В.В. Пронькин

« _____ 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений

(бесплатное возрастная категория 12-18 лет)

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АБМР

1 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 ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
210	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
50	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64
376	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
	Итого:	557	27,58	44,53	76,79	818,25	0,76	0,276	1,19	4,092	214,38	84,35	440,03	10,25
	Обед													
102	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
234/ 824	Котлета из минтая с соусом красным основным	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
312	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
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,8	-	0,02	0,14	6	30	12	24	1,44
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Итого:	890	27,42	23,75	117,74	794,51	0,09	0,31	7,492	14,4	119,42	96,31	394,28	6,17
	Итого за день:	1447	55	68,28	194,53	1612,76	0,85	0,586	8,682	18,492	333,8	180,66	834,31	16,42

2 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци н	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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
52	Свекла отварная с маслом	60	0,96	3,6	6,6	62,4	-	0,01	0,023	5,7	21,09	12,54	24,58	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64
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
	Итого:	630	28,53	25,79	110,65	788,58	0,03	0,434	2,541	9,22	207,42	101,01	408,14	7,68
	Обед													
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
279/82 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	2,85
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	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	-	4	20,5	17,5	33,5	3,5
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
389	Сок фруктовый	200	1	-	18,2	76,8	-	0,04	0,2	4	40	18	24	0,8
	Итого:	890	34,96	34,64	97,12	840,082	0,1	0,45	2,91	46,8	168,81	168,91	366,44	12,18
	Итого за день:	1520	63,49	60,43	207,77	1628,66	0,13	0,884	5,451	56,02	376,23	269,92	774,58	19,86

3 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(мг)							
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
291	Плов из бройлер-цыпленка	100/180	29,81	54,27	50,22	808,55	0,06	0,18	0,08	3,92	44,7	41,73	311,7	3,11
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,02	6,00	30,00	12,00	24,00	1,44
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64
382	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
	Итого:	580	37,09	57,95	98,76	1065,07	0,08	0,294	0,98	10,92	207,22	85,33	453,9	5,82
	Обед													
101	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
268/82 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
303	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
321	Капуста тушеная	60	1,25	1,61	8,04	51,62	-	0,012	0,018	10,26	34,8	12	31,38	0,48
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	142,38	-	0,09	0,9	-	15,6	21	49,8	0,96
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
338	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
	Итого:	1090	30,19	24,88	159,59	984,2	0,055	0,552	4,398	53,06	155,86	141	527,09	10,08
	Итого за день:	1670	67,28	82,83	258,35	2049,27	0,135	0,846	5,378	63,98	363,08	226,33	980,99	15,9

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 ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
234/ 824	Котлета из минтая 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	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	Итого:	630	24,74	27,62	76,2	652,35	0,065	0,47	4,35	4,05	106,0	188,7	300,6	7,83
	Обед													
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	Тефгеля 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	60	1,38	4,08	9,24	79,2	-	0,05	0,03	3,36	18,1	24	31	0,74
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
948	Кисель из концентрата	200	0,3	-	24,25	98,2	-	-	-	-	2,4	сл	19	0,06
	Итого:	890	28,47	36,42	119,77	920,68	0,05	0,45	2,94	25,4	117,8	110,8	318,8	5,44
	Итого за день:	1520	53,21	64,04	195,97	1573,03	0,115	0,92	7,29	29,4	223,8	299,5	619,4	13,27

5 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			(г)	Б	Ж		У	А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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
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
382	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
338	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
	Итого:	690	39,92	31,52	136,49	990,52	0,134	0,26	1,72	35,042	525,27	122,4	551,44	4,53
	Обед													
101	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 красным основным	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 консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,02	6,00	30,00	12,00	24,00	1,44
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
389	Сок фруктовый	200	1	-	18,2	76,8	-	0,04	0,2	4	40	18	24	0,8
	Итого:	890	25,86	27,79	115,29	808,87	0,093	0,62	2,21	22,85	166,9	138,87	382,27	8,49
	Итого за день:	1580	65,78	59,31	251,78	1799,39	0,227	0,88	3,93	57,892	692,17	261,27	933,71	13,02

6 день

№ Ре- сеп- ты	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(мг)							
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
10	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
50	Икра кабачковая	65	1,11	5,72	5,01	75,92		0,03		3,61	18,50	15,80	30,25	3,16
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
76	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,01	-	10,4	14,0	33,2	0,64
	Итого:	557	30,99	45,34	76,76	839,06	0,82	0,3	0,53	3,49	341,76	86,53	489,95	9,81
	Обед													
54	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
34/ 624	Биточек из минтая 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
112	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
306	Горошек зеленый консервированный	60	1,92	0,12	3,9	24,36	-	0,05	0,035	5	10	10	31	0,35
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,01	-	13	17,5	41,5	0,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17	9	12	2,2
	Итого:	890	27,34	22,68	103,84	728,87	0,13	0,66	1,135	66,01	146,08	157,45	440,42	6,43
	Итого за день:	1447	58,33	68,02	180,6	1567,93	0,95	0,96	1,665	69,5	487,84	243,98	930,37	16,2

7 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 ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268/82 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
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
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,04	5,00	25,0	10,0	20,0	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,01	-	10,4	14,0	33,2	0,64
379	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
	Итого:	630	28,05	22,31	105,97	736,98	0,03	0,45	2,31	8,52	211,2	98,47	403,56	8,08
	Обед													
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
288/82 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
303	Гарнир каша вязкая пепловая	180	5,496	6,552	29,7	199,752	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	-	0,05	0,03	3,36	18,1	24,0	31,0	0,74
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,8	-	0,4	0,2	4,0	40,0	18,0	24,0	0,8
	Итого:	890	35,80	33,38	126,53	950,95	0,10	0,90	4,49	50,61	185,4	174,3	447,54	10,57
	Итого за день:	1520	63,85	55,69	232,5	1687,93	0,13	1,35	6,8	59,13	396,6	272,7	851,1	18,65

Р

8 день

г. № Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			(г)	Б	Ж		У	А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
290/ 824	Цыпленок-бройлер, тушеный в соусе красном	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
309	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
50	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5
376	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 пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,06	-	10,4	14,0	33,2	0,64
	Итого:	630	33,7	37,64	81,8	800,76	0,072	0,205	0,32	6,35	156,37	86,15	388,72	8,25
	Обед													
102	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
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
303	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
321	Капуста тушеная	60	1,25	1,61	8,04	51,62	-	0,01	0,12	10,26	34,8	12	32,48	0,48
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,8	-	0,4	0,2	4,0	40,0	18,0	24,0	0,8
338	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
	Итого:	1090	32,23	36	143,87	1029,51	0,03	1,04	2,58	56,95	218,14	157,98	359,58	9,52
	Итого за день:	1720	65,93	73,64	225,67	1830,27	0,102	1,245	2,9	63,3	374,51	244,13	748,3	17,77

9 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(г)				(мг)				(мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268/ 824	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
303	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
316	Морковь, припущенная с маслом	60	0,90	4,02	6,24	64,80	-	0,01	0,023	1,4	14,28	19,2	24,58	0,37
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	-	0,04	0,01	-	5,20	7,00	16,60	0,32
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,06	-	10,4	14,0	33,2	0,64
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	Итого:	650	26,04	22,81	108,59	743,86	0,03	0,37	0,293	3,95	68,57	90,08	359,05	7,46
	Обед													
88	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
229	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
312	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
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,02	6,00	30,00	12,00	24,00	1,44
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,05	-	13	17,5	41,5	0,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17,0	9,0	12,0	2,20
	Итого:	940	27,58	20,23	89,67	651,22	0,06	0,77	0,34	56,25	196,02	175,59	430,6	7,56
	Итого за день:	1590	53,62	43,04	198,26	1395,08	0,09	1,14	0,633	60,2	264,59	265,67	789,65	15,02

10 день

№ Ре- цеп- тура	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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	200	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2
	Итого:	690	39,74	31	138,09	991,52	0,114	0,26	1,87	35,02	534	117,97	512,02	4,12
	Обед													
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
274/824	Зраза, рубленая из говядины с соусом красным основным	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
52	Свекла отварная с маслом	60	0,96	3,6	6,6	62,4	0,01	0,12	5,70	21,10	12,54	24,58	0,80	0,01
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,05	-	13	17,5	41,5	0,8
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,8	-	0,4	0,2	4,0	40,0	18,0	24,0	0,8
	Итого:	890	28,1	30,38	126,76	892,62	0,105	0,99	11,17	34,95	129,66	132,88	412,1	6,1
	Итого за день:	1580	67,84	61,38	264,85	1884,14	0,219	1,25	13,04	69,97	663,66	250,85	924,12	10,22

11

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Итого: за 10 дней			6244	316,38	346,51	1010,1	8426,9	2,139	3,319	16,104	120,654	2572,31	1061,06	4307,4
среднедневное значение			624,4	31,64	34,65	101,01	842,70	0,21	0,33	1,61	12,07	257,23	106,11	430,74
отношение Б : Ж : У			1	1	4									
Обед														
Итого: за 10 дней			9350	297,95	290,15	1200,18	8601,5	0,813	6,742	39,665	427,28	1604,13	1454,09	4079,1
среднедневное значение			935	29,80	29,02	120,02	860,15	0,08	0,67	3,97	42,73	160,41	145,41	407,91
отношение Б: Ж: У			1	1	4									
Итого: за 10 дней (завтрак и обед)			15594	614,33	636,66	2210,28	17028,5	2,952	10,061	55,769	547,934	4176,44	2515,15	8386,56
среднедневное значение			1559,4	61,43	63,67	221,03	1702,85	0,30	1,01	5,58	54,79	417,64	251,52	838,66
отношение Б: Ж: У			1	1	4									