

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник Северо-Западного территориального отдела  
Управления Федеральной службы по надзору в сфере  
защиты прав потребителей и благополучия человека по  
Оренбургской области, главный государственный  
санитарный врач по городу Бугуруслану,  
Бугурусланскому, Асекеевскому и Северному районам  
Н.Н.Прояева

« dd » *12* 2020 год



**УТВЕРЖДАЮ**

директор МБОУ «Бакаевская СОШ»  
Р.Р.Мурзаханов

2020 год



**Примерное 10-дневное меню  
для организации питания учащихся 7-11 лет  
общеобразовательных организаций  
на 2020-2021 учебный год  
осенне-зимний период**

## Примерное меню и пищевая ценность приготовления блюд

### 1-ый день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			№ рец	
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний		Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша молочная рисовая со сливочным маслом	150	5,6	14,2	5,56	380	0,156	3,9	0,08	0,01	3,4	365,2	34,24	0,25	<b>14</b>
Чай с лимоном	200	0,18	0	10	62	0,002	2	0	0,3	0,005	12,4	0,6	0,07	<b>270</b>
Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	48,7	71,6	0,048	0	0		28,5	8,9	9,4	0,5	<b>878</b>
Масло сливочное порциями	10	0,02	5,12	4,43	72,1	0,001	0	0,03	0,01	254,5	14,7	0	0,02	<b>149</b>
<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>13,4</b>	<b>20,12</b>	<b>68,69</b>	<b>585,7</b>	<b>0,207</b>	<b>5,9</b>	<b>0,10</b>	<b>0,32</b>	<b>286,41</b>	<b>401,2</b>	<b>44,24</b>	<b>0,84</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49,14	0,03	4,17	0	0	25,4	12,71	14,4	0,29	<b>41M16г</b>
Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	18,16	108	0,11	7,85	0,2	1,94	151,24	28,08	23,72	0,53	<b>132*</b>
Котлеты особые	80	12,59	12,13	16,87	276,8	0,13	0	0,04	0,53	196,79	9,88	14,55	1,63	<b>269M11г</b>
Рагу овощное (3-й вариант)	150	3,45	7,35	17,25	145,5	0,09	9,18	0,04	2,34	67	40,8	21,4	0,31	<b>541*</b>
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	1,4	<b>518****</b>
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	23,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,32	9	6,3	0,44	<b>108****</b>
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	18,6	81,45	0,08	0	0	0	74,3	15,75	21,15	1,76	<b>110****</b>
<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>26,35</b>	<b>27,31</b>	<b>98,94</b>	<b>858,64</b>	<b>0,51</b>	<b>25,2</b>	<b>0,28</b>	<b>5,31</b>	<b>544,05</b>	<b>130,22</b>	<b>101,52</b>	<b>6,36</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1170</b>	<b>39,75</b>	<b>47,4</b>	<b>167,6</b>	<b>1444,34</b>	<b>0,71</b>	<b>31,10</b>	<b>0,38</b>	<b>5,63</b>	<b>830,46</b>	<b>531,42</b>	<b>145,76</b>	<b>7,2</b>	

## 2-ой день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы				№ рец
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша молочная манная со сливочным маслом	150	4,57	13,9	17	286	0,08	2,3	0,1		186,85	268,6	19,06	0,19	<b>132</b>
Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,16	25,03	108	0,02	0,43	0,003	0,05	178,00	69,20	6	0,15	<b>395</b>
Хлеб пшеничный	30	7,4	0,8	16,7	71,6	0,13	0,00	0	0,19	35,8	0,01	9,2	0,84	<b>878</b>
Сыр порциями	30	3,9	5	0	65,2	0,01	7,3	0,1	1,2	0,1	8,3	11,6	0,5	<b>7</b>
<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>18,03</b>	<b>21,86</b>	<b>78,85</b>	<b>530,8</b>	<b>0,24</b>	<b>10,03</b>	<b>0,20</b>	<b>1,44</b>	<b>400,75</b>	<b>346,11</b>	<b>45,86</b>	<b>1,68</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Винегрет овощной	60	0,93	3,86	4,8	57,8	0,02	4,04	0,07	1,9	24,0	26,8	7,8	0,38	<b>55 Диет</b>
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,43	8	70,4	0,06	10,23	0,05	0,14	42,9	48,6	16,3	0,46	<b>124*</b>
Котлеты рыбные любительские	80	9,76	2,88	4,96	84,8	0,056	0,8	0,04	0,05	121,6	34,6	19,6	0,51	<b>346****</b>
Каша вязкая (пшеничная)	150	4,5	6,25	24,9	178,5	0,12	4,5	0,05	2,19	159,38	57,6	21,9	1,06	<b>510*</b>
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,4	0	0,11	6,16	9,41	5,04	1,07	<b>280**</b>
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,46	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	11	6,3	0,41	<b>108****</b>
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,64	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,8	19,75	21,15	1,63	<b>110****</b>
<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>23,51</b>	<b>18,52</b>	<b>102,76</b>	<b>670,63</b>	<b>0,406</b>	<b>24,97</b>	<b>0,21</b>	<b>4,89</b>	<b>455,09</b>	<b>207,76</b>	<b>98,09</b>	<b>5,52</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1190</b>	<b>41,54</b>	<b>40,3</b>	<b>181,61</b>	<b>1201,43</b>	<b>0,64</b>	<b>35</b>	<b>0,41</b>	<b>6,33</b>	<b>855,84</b>	<b>553,87</b>	<b>143,95</b>	<b>7,2</b>	

### 3-ий день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы				№ рец
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша молочная Дружба со сливочным маслом	150	5,18	6,85	2,83	198,6	0,189	2,3	0,1	0,2	187,36	250,65	15,71	0,13	<b>134</b>
Какао	200	2,36	7,1	4,76	156	0,074	2,3	0,11	0,3	0,282	242,6	18,64	0,362	<b>397</b>
Хлеб пшеничный	30	7,3	0,8	48,7	71,6	0,032	0	0		27,1	6,9	7,9	0,3	<b>878</b>
Бутерброд с повидлом	18,5/20	1,48	0,17	6,86	75,6	0,02	0,08	0	0,4	14,3	5,1	1	0,1	<b>2</b>
<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>16,32</b>	<b>14,92</b>	<b>63,15</b>	<b>501,8</b>	<b>0,315</b>	<b>4,68</b>	<b>0,21</b>	<b>0,9</b>	<b>229,042</b>	<b>505,25</b>	<b>43,25</b>	<b>0,892</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат витаминный	60	0,66	6,06	7,36	82,8	0,013	6,24	0	2,06	23,4	18	9,8	0,24	<b>2****</b>
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,23	2,63	16,87	104,76	0,06	7,13	0,16	2,09	143,85	30,64	24,27	0,48	<b>90M16г</b>
Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом	200	17	21,56	39,3	435,11	0,19	11,5	0,048	0,63	326,1	34,47	49,24	2	<b>478*</b>
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	1,7	<b>518****</b>
Хлеб пшеничный	45	3,32	0,36	25,14	105,75	0,05	0	0	0,3	32,25	9	6,3	0,34	<b>108****</b>
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,67	0,54	17,3	81,45	0,08	0	0	0	73,1	15,75	17,15	1,41	<b>110****</b>
<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>28,88</b>	<b>31,35</b>	<b>106,17</b>	<b>901,87</b>	<b>0,413</b>	<b>28,87</b>	<b>0,208</b>	<b>5,08</b>	<b>598,7</b>	<b>121,86</b>	<b>106,76</b>	<b>6,17</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1150</b>	<b>45,2</b>	<b>46,27</b>	<b>169,32</b>	<b>1403,67</b>	<b>0,72</b>	<b>33,55</b>	<b>0,41</b>	<b>5,98</b>	<b>827,75</b>	<b>627,11</b>	<b>150</b>	<b>7,06</b>	

### 4-ый день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы				№ рец
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша гречневая молочная	150	2,7	6,9	5,56	121,4	0,087	1,3	0,07	0,08	153,68	251,6	16,24	1,1	<b>66</b>
Чай с сахаром	200	0	0	2,56	62,4	0,002	2	0	0	0,005	2,4	0,6	0,09	<b>268</b>
Хлеб пшеничный	30	6,7	0,8	48,6	71,6	0,028	0	0		27,1	16,9	4,9	0,6	<b>878</b>
Бутерброд со сливочным маслом	18,5/10	1,48	8,7	1,25	229,3	0,06	0,01	0,07	1,03	68,9	89,9	1	0,15	<b>1</b>
<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>11,78</b>	<b>16,4</b>	<b>57,97</b>	<b>484,7</b>	<b>0,177</b>	<b>3,31</b>	<b>0,14</b>	<b>1,11</b>	<b>249,685</b>	<b>360,8</b>	<b>22,74</b>	<b>1,94</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат летний	60	0,73	4,15	3,87	46,5	0,016	8,22	0	0,4	23,91	14,22	7,8	0,37	<b>16M16г</b>
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	6,19	10,48	84,8	0,04	4,6	0,19	1,53	37,97	33,54	15,1	0,71	<b>110*</b>
Гуляш	80	9,12	7,2	3,2	105,6	0,17	1,94	0,027	0,63	146,33	11,2	13,44	0,76	<b>437*</b>
Пюре из гороха с маслом	150	14,87	4,76	37,2	240,13	0,19	7,24	0,03	0,67	247,8	87,02	53,19	1,88	<b>130**</b>
Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02	9	0,01	0,2	15,6	20,05	13,2	0,62	<b>631*</b>
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,39	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	31,25	9	5,3	0,34	<b>108****</b>
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,06	0	0	0	74,1	15,75	19,15	0,66	<b>110****</b>
<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>32,91</b>	<b>23,23</b>	<b>127,99</b>	<b>806,23</b>	<b>0,546</b>	<b>31</b>	<b>0,257</b>	<b>3,93</b>	<b>576,96</b>	<b>190,78</b>	<b>127,18</b>	<b>5,34</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1160</b>	<b>44,69</b>	<b>39,63</b>	<b>185,9</b>	<b>1290,93</b>	<b>0,72</b>	<b>34,31</b>	<b>0,39</b>	<b>5,04</b>	<b>826,64</b>	<b>551,58</b>	<b>149,92</b>	<b>7,2</b>	

### 5-ый день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы				№ рец
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша овсяная молочная со сливочным маслом	150	5,95	5,61	6,47	340	0,215	2,6	0,08	0,4	6,025	257,2	16,45	0,14	<b>183</b>
Какао	200	1,65	6,36	7,6	156,61	0,084	2,6	0,02	0,3	1,005	242,6	31,64	0,372	<b>397</b>
Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	51,6	71,6	0,048	0	0	0,1	54,1	6,9	1,9	0,3	<b>878</b>
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	1,8	47	0,03	10	0	0,2	5	10	0	1	<b>458в</b>
<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>15,6</b>	<b>13,17</b>	<b>67,4</b>	<b>568,21</b>	<b>0,347</b>	<b>5,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>66,13</b>	<b>506,7</b>	<b>49,99</b>	<b>1,81</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат овощной с яблоками	60	0,95	4,26	7,28	52,92	0,04	8,4	0	2	65,16	11,05	10,08	0,53	<b>19М16г</b>
Суп из овощей	200	1,86	4,62	13,92	79,2	0,07	11,93	0,19	0,18	104,49	6,2	18,1	0,55	<b>135*</b>
Плов из отварной птицы	180	13,81	16,63	37,49	307,71	0,026	1,11	0,08	1,63	414	28,3	26,57	1,01	<b>406****</b>
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	1,8	<b>518****</b>
Хлеб пшеничный	45	3,52	0,36	25,14	105,75	0,05	0	0	0,5	69,25	9	6,3	0,34	<b>108****</b>
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	16,3	81,45	0,08	0	0	0	101,1	15,75	21,15	1,56	<b>110****</b>
<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>24,11</b>	<b>26,61</b>	<b>100,33</b>	<b>719,03</b>	<b>0,286</b>	<b>25,44</b>	<b>0,27</b>	<b>4,31</b>	<b>754</b>	<b>84,3</b>	<b>82,2</b>	<b>5,39</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1210</b>	<b>39,71</b>	<b>39,78</b>	<b>167,77</b>	<b>1287,24</b>	<b>0,63</b>	<b>30,64</b>	<b>0,37</b>	<b>5,31</b>	<b>820,13</b>	<b>591</b>	<b>132,19</b>	<b>7,2</b>	

### 6-ой день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы				№ рец
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	150	6,95	16,51	9,6	386,4	0,216	1,6	0,078	0,2	0,505	257,2	14,63	0,24	<b>174</b>
Чай с лимоном	200	0,18	0,005	10,5	82,6	0,003	1	0,15	0,5	0,005	2,4	0,6	0,09	<b>270</b>
Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,049	0	0		56,1	6,9	9,9	0,6	<b>878</b>
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	8	0	0	105,4	10	0	1,2	<b>458в</b>
<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>15,13</b>	<b>17,715</b>	<b>78,5</b>	<b>587,6</b>	<b>0,308</b>	<b>10,6</b>	<b>0,228</b>	<b>0,9</b>	<b>162,01</b>	<b>276,5</b>	<b>25,13</b>	<b>2,13</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,2	61,2	0,03	2	0	0,56	59,8	10,8	7,8	0,3	<b>17****</b>
Суп картофельный с крупой	200	2	2,4	14,74	90,4	0,04	0,6	0	1,18	53,2	6	12,2	0,28	<b>138*</b>
Мясо тушеное	80	12,16	13,92	1,94	181,6	0,04	0,16	0	1,08	235,6	8,8	17,6	0,56	<b>363****</b>
Капуста тушеная	150	5,5	5,4	5,85	94,5	0,07	21,5	0,04	1,05	102,5	91,5	26,0	1,5	<b>423****</b>
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,04	1,12	0,10	0,58	94,53	49,5	22,03	1,18	<b>283**</b>
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,34	105,75	0,06	0	0	0,5	39,25	9	6,3	0,44	<b>108****</b>
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	81,1	15,75	21,15	0,76	<b>110****</b>
<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>27,03</b>	<b>28,68</b>	<b>92,26</b>	<b>728,69</b>	<b>0,36</b>	<b>25,38</b>	<b>0,14</b>	<b>4,95</b>	<b>665,98</b>	<b>191,35</b>	<b>133,08</b>	<b>5,02</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1260</b>	<b>42,16</b>	<b>46,39</b>	<b>170,76</b>	<b>1316,29</b>	<b>0,66</b>	<b>35,98</b>	<b>0,36</b>	<b>5,85</b>	<b>827,99</b>	<b>467,85</b>	<b>138,21</b>	<b>7,15</b>	

### 7-ой день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы				№ рец
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша молочная пшённая со сливочным маслом	150	2,45	14,6	12,6	440	0,156	4,9	0,059	0,01	1,625	389,2	34,54	0,41	<b>70</b>
Чай с лимоном	200	0,18	0,005	10,11	42,3	0,002	1,4	0	1,31	0,005	48,6	0,6	0,05	<b>270</b>
Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		56,1	7,9	9,9	0,3	<b>878</b>
Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	42,1	0,001	0	0,14	1,3	6	2,4	0	0,02	<b>149</b>
<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>10,31</b>	<b>22,655</b>	<b>71,44</b>	<b>596</b>	<b>0,207</b>	<b>6,3</b>	<b>0,199</b>	<b>2,62</b>	<b>63,73</b>	<b>448,1</b>	<b>45,04</b>	<b>0,78</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,86	4,14	13,14	97,2	0,054	7,12	0	1,54	91,6	17	20,4	0,48	<b>73****</b>
Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6	0,08	9,73	0,15	0,17	74,3	16,74	18,02	0,54	<b>139*</b>
Котлеты рубленые из птицы	80	14,88	7,8	14,56	216,8	0,07	2,07	0,04	0,35	359,72	15,3	15,63	1,06	<b>498*</b>
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,09	0	0,01	0,79	85,27	14,09	20,7	0,79	<b>516*</b>
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	5	0	0	0	17	0	1,8	<b>518****</b>
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	69,25	10	6,3	0,44	<b>108****</b>
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	91,1	16,75	21,15	1,16	<b>110****</b>
<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>34,34</b>	<b>23,67</b>	<b>118,43</b>	<b>947,3</b>	<b>0,444</b>	<b>23,92</b>	<b>0,20</b>	<b>3,35</b>	<b>771,24</b>	<b>106,88</b>	<b>102,2</b>	<b>6,27</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1170</b>	<b>44,65</b>	<b>46,32</b>	<b>189,87</b>	<b>1543,3</b>	<b>0,64</b>	<b>30,22</b>	<b>0,39</b>	<b>5,97</b>	<b>834,97</b>	<b>554,98</b>	<b>147,24</b>	<b>7,05</b>	

### 8-ой день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы				№ рец
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша молочная манная со сливочным маслом	150	3,28	4,5	3,68	289	0,08	2,3	0,1	0,6	197,85	242,3	19,06	0,03	<b>132</b>
Кофейный напиток с молоком	200	1,96	3,37	14,84	109	0,04	1,2	0,04	0,001	98	120,4	14	0,4	<b>395</b>
Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0	0	35,1	6,9	7,9	0,2	<b>878</b>
Сыр порциями	30	2,9	4	0	65,2	0,01	3,4	0,03	1,5	4,1	8,3	16,3	0,1	<b>7</b>
<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>15,74</b>	<b>12,67</b>	<b>67,12</b>	<b>534,8</b>	<b>0,178</b>	<b>6,9</b>	<b>0,17</b>	<b>2,101</b>	<b>335,05</b>	<b>377,9</b>	<b>57,26</b>	<b>0,73</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,018	15	0,10	1,7	36,04	25,9	9,3	0,35	<b>4**</b>
Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108	0,11	5,05	0,09	0,64	98,24	24,08	21,72	0,53	<b>132*</b>
Шницель	80	12,72	11,52	12,8	208,8	0,07	0	0,02	0,4	172	31,2	19,8	1,14	<b>451*</b>
Рагу овощное (3-й вариант)	150	3,45	7,65	16,05	145,5	0,09	5,08	0,01	1,14	76	40,8	17,4	0,54	<b>541*</b>
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	1,8	<b>518****</b>
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	32,25	9	6,3	0,44	<b>108****</b>
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	84,1	15,75	18,15	1,76	<b>110****</b>
<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>26,46</b>	<b>26,91</b>	<b>101,23</b>	<b>783,51</b>	<b>0,438</b>	<b>29,13</b>	<b>0,22</b>	<b>3,98</b>	<b>498,63</b>	<b>160,73</b>	<b>92,67</b>	<b>6,56</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1190</b>	<b>42,20</b>	<b>39,58</b>	<b>168,35</b>	<b>138,31</b>	<b>0,61</b>	<b>36</b>	<b>0,39</b>	<b>6</b>	<b>833,68</b>	<b>538,63</b>	<b>149,93</b>	<b>7,2</b>	

## 9-ый день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы				№ рец
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша молочная Дружба со сливочным маслом	150	2,85	11,5	5,68	234	0,091	2,6	0,08	0,3	182,85	190,65	24,81	0,091	<b>134</b>
Кофейный напиток с молоком	200	2,75	7,1	2,65	109	0,034	2,6	0,2	0,6	90	178,6	5,64	0,089	<b>395</b>
Хлеб пшеничный	30	4,6	0,8	44,6	71,6	0,038	0	0		26,1	6,9	3,9	0,4	<b>878</b>
Бутерброд с повидлом	18,5/20	1,48	0,17	2,52	95,5	0,02	0,08	0	0,8	0,1	5,1	1	0,1	<b>2</b>
<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>11,68</b>	<b>19,57</b>	<b>55,45</b>	<b>510,1</b>	<b>0,183</b>	<b>5,28</b>	<b>0,28</b>	<b>1,7</b>	<b>299,05</b>	<b>381,25</b>	<b>35,35</b>	<b>0,68</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат летний	60	0,73	3,12	3,87	46,5	0,009	9,22	0	0,4	22,91	14,22	9,8	0,17	<b>16M16г</b>
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	0,019	4,6	0	1,1	50,8	12,2	14,2	0,26	<b>147****</b>
Фрикадельки в соусе	105	11,15	13,26	14,22	230,4	0,11	0,55	0,08	0,61	203,3	126,2	3,12	1,06	<b>469*</b>
Пюре из гороха с маслом	150	14,87	3,75	35,2	240,13	0,19	7,24	0,012	0,63	247,8	75,02	41,29	1,58	<b>130**</b>
Компот из свежих плодов	200	0,2	0	33,8	142	0,02	8	0,029	0,2	15,6	20,05	13,2	1,12	<b>631*</b>
Хлеб пшеничный	45	2,42	0,36	21,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,24	<b>108****</b>
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,36	<b>110****</b>
<b>Итого:</b>	<b>805</b>	<b>34,5</b>	<b>23,31</b>	<b>138,59</b>	<b>935,23</b>	<b>0,47</b>	<b>29,61</b>	<b>0,121</b>	<b>3,44</b>	<b>640,76</b>	<b>272,44</b>	<b>109,06</b>	<b>5,79</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1185</b>	<b>46,18</b>	<b>42,88</b>	<b>194,04</b>	<b>1445,33</b>	<b>0,65</b>	<b>34,89</b>	<b>0,40</b>	<b>5,1</b>	<b>939,81</b>	<b>653,69</b>	<b>144,4</b>	<b>6,47</b>	

## 10-ый день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы				№ рец
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150	1,58	6,75	4,47	226	0,215	1,6	0,069	0,6	0,505	187,2	14,36	0,24	<b>173</b>
Какао	200	1,63	7,1	2,56	157	0,064	1,6	0,019	0,3	2,272	173,3	10,62	0,022	<b>397</b>
Хлеб пшеничный	30	9,7	2,7	48,6	71,6	0,038	0	0	0,2	46,1	7,9	9,9	0,6	<b>878</b>
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	7	0	0,1	95,4	12	0	1	<b>458в</b>
<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>13,31</b>	<b>16,95</b>	<b>65,43</b>	<b>501,6</b>	<b>0,347</b>	<b>10,2</b>	<b>0,088</b>	<b>1,2</b>	<b>144,277</b>	<b>380,4</b>	<b>34,88</b>	<b>1,96</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат овощной с яблоками	60	0,85	3,16	5,28	52,92	0,04	6,4	0	2	75,16	15,05	10,08	0,33	19М16г
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,04	4,6	0,19	1,16	81,97	41,54	18,1	0,41	110*
Котлеты мясо-картофельныепо-хлыновски	80	12,72	11,52	12,8	208,8	0,07	1,07	0,07	0,43	205,9	17,3	15,6	1,3	454*
Каша вязкая (пшеничная)	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,09	3,5	0,07	2,11	209,38	57,6	25,12	1,06	510*
Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,01	5,8	0	0,08	9,04	17,4	5,3	1,1	284**
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,03	0	0	0,2	39,25	9	6,3	0,44	<b>108****</b>
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,06	0	0	0	71,1	19,75	21,15	0,46	<b>110****</b>
<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>26,31</b>	<b>26,14</b>	<b>116,25</b>	<b>816,29</b>	<b>0,34</b>	<b>21,37</b>	<b>0,33</b>	<b>5,98</b>	<b>691,8</b>	<b>177,64</b>	<b>101,69</b>	<b>5,1</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1260</b>	<b>39,62</b>	<b>43,09</b>	<b>181,68</b>	<b>1317,89</b>	<b>0,68</b>	<b>31,57</b>	<b>0,41</b>	<b>7,1</b>	<b>836,07</b>	<b>558</b>	<b>136,57</b>	<b>7,06</b>	