

**СОГЛАСОВАНО:**

**Начальник Территориального отдела  
по Черноморскому и Раздольненскому рай  
Роспотребнадзора по Республике Крым  
и городу Севастополю**



**Г.Н. Власенко**

**2016**

« 14 » 10

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор МБОУ  
«Котовская школа – детский сад»**



**С.Н. Чертова**

**2016**

« »

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

**(для обучающихся с 7 до 11 лет)**

## ЗАВТРАК 1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
125	Картофель отварной с маслом сливочным	200/10	4,04	7,93	27,99	210,00	0,22	28,84	40,0	0,30	27,32	111,58	40,64	1,64
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/60	12,91	6,90	4,56	139,20	0,12	7,74	6,89	6,46	44,34	159,44	44,74	0,92
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленые)	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,03	3,43	0	0,07	11,90	21,00	9,80	0,35
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Плоды или ягоды свежие	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		23,62	16,07	97,95	652,34	0,51	56,51	46,89	7,28	132,51	380,12	134,28	9,58

## ОБЕД День

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 15%	200/5	1,57	4,69	8,93	91,10	0,04	8,56	5,00	1,94	44,18	46,73	21,35	0,99
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,74	7,92	32,05	222,30	0,06	0	40,00	0,87	13,59	40,17	8,62	0,87
260	Гудяш	50/50	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
338	Фрукты или ягоды свежие *	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		28,92	30,83	128,04	916,56	0,29	22,21	45	6,17	150,35	355,22	105,41	9,74
	Итого за день		52,54	46,9	225,99	1568,9	0,8	78,72	91,89	13,45	282,86	735,34	239,69	19,32

## ЗАВТРАК 2 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150/5	4,56	6,22	24,25	171,75	0,06	0,88	33,50	0,37	99,73	87,89	15,23	0,35
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,00	0	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		14,44	20,42	66,6	508,33	0,18	2,54	123,94	0,86	352,95	306,15	49,26	1,9

ОБЕД 2 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	4,66	0	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
321	Кануста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150,20	0,05	34,32	0	3,46	110,90	80,28	41,30	1,62
317	Птица отварная	65	13,72	8,84	0	134,33	0,02	0	13,0	0,20	25,35	92,95	13,0	1,17
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,00	0	0	80,00	0,20	4,80	6,00	0	0,04
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		28,45	34,91	87,94	790,09	0,35	41,81	93	5,81	208,48	331,64	110,31	6,31
	Итого за день		42,89	55,33	154,54	1298,42	0,53	44,35	216,94	6,67	561,43	637,79	159,57	8,21

## ЗАВТРАК 3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
121	Суп молочный с крутой	250	7,46	6,85	21,35	102,05	0,14	1,14	38,25	0,19	201,10	207,08	58,08	1,41
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,05	0	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
386	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0	240,00	180,00	28,00	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		21,86	20,54	67,34	467,03	0,32	2,64	198,25	0,82	477,7	507,88	101,48	3,83

ОБЕД 3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
95	Суп с рыбными консервами *	200	6,88	6,72	11,47	133,80	0,08	7,29	12,00	0,70	36,24	141,22	37,88	1,01
259	Жаркое по-домашнему из говядины	50,125	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0	3,10	30,50	205,75	42,48	3,86
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Нюны или ягоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		30,48	26,15	100,41	762,96	0,36	30,05	12	4,24	119,03	451,7	124,31	11,79
	Итого за день		52,34	46,69	167,75	1229,99	0,68	32,69	210,25	5,06	596,73	959,58	225,79	15,62

## ЗАВТРАК 4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150,5	5,70	4,29	31,98	189,30	0,06	0	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
260	Гуляш	50,50	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
45	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
377	Чай с лимонном	200 15,7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Суп овощной	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлебобулочные изделия	100	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		26,37	25,02	88,16	683,89	0,19	20,85	20	11,83	88,12	285,88	67,99	5,87



ОБЕД 4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной -15%	200,5	1,54	4,71	6,50	79,90	0,05	12,64	5,00	1,90	43,80	42,25	18,15	0,67
171	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150,0	3,78	7,78	39,29	242,00	0,03	0	40,00	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59
229	Рыба тушеная в томате с овощами	70,70	15,06	8,05	5,32	162,40	0,14	9,03	8,04	7,53	51,73	186,02	52,19	1,08
71	Овощи натуральные свежие (сладкий перец, капуста)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,00	8,40	0,3
389	Салат овощной	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	85	4,38	10,58	26,57	128,89	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржанопшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		27,72	31,46	112,85	769,26	0,36	38,61	53,04	9,94	155,86	420,18	139,78	6,92
	Итого за день		54,02	46,48	201,01	1453,15	0,55	49,46	73,84	21,77	244,18	706,06	207,77	12,79

## ЗАВТРАК 5 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная с маслом сливочным	200/10	7.51	11.72	37.05	285.00	0.19	1.17	58.0	0.21	138.10	184.37	47.60	1.23
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	0	125.78	90.00	14.00	0.13
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5.80	8.30	14.83	157.0	0.04	0.11	59.0	0.47	139.2	96.0	9.45	0.49
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.03	0	0	0	4.60	21.20	5.00	0.62
	Итого		17.6	22.92	77.71	588.58	0.3	2.58	137	0.68	407.68	391.57	76.05	2.47

ОБЕД 5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
96	Рассольник ленинградский со сметаной 15%	200/5	1,81	4,84	13,45	104,70	0,08	6,05	5,00	1,93	25,56	60,61	21,17	0,79
289	Рагу из птицы	50/125	12,56	11,72	15,20	217,00	0,07	11,33	14,6	1,96	36,80	108,20	38,70	1,92
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0	0,08	15,80	4,40	5,14	0,95
21	Салат из соевых огурцов с луком	75	0,64	3,78	1,93	44,33	0,11	3,09	0	0,25	17,80	17,42	9,99	0,46
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржанопшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		21,09	21,36	98,86	673,59	0,37	21,37	19,6	4,22	115,05	268,16	100,15	5,6
	Итого за день		38,69	44,28	176,57	1262,17	0,67	23,95	156,6	4,9	522,73	659,73	176,2	8,07

## ЗАВТРАК 6 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150,0	0,09	0,83	33,0	0,38	163,0	136,88	26,68	0,65
1	Булгур с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
57	Икра кабачковая	50	0,60	2,35	3,85	39,17	0,02	3,75	0	1,55	20,00	19,17	7,50	0,35
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00	0	0,03	0	0	11,1	0,28	1,4	0,28
	Хлеб ржанопшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		14,7	19,43	61,86	494,15	0,2	4,61	173	2,61	229,1	276,83	49,58	3,25

Обед 6 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	* Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
99	Суп из овощей *	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	8,50	0	1,86	27,88	39,42	16,60	0,62
100	Каша гречневая с маслом сливочным	150/10	6,81	8,01	40,06	260,00	0,13	0	40,00	0,86	6,09	156,47	36,66	2,65
260	Гуляш	50/50	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
382	Каша с маком	200	1,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,50	24,44	0	182,22	124,56	21,33	0,48
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,00	0	0	80,00	0,20	4,80	6,00	0	0,04
338	Пюре из овощей - свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	85	1,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	17,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,85	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого:		33,3	48,17	120,27	1057,16	0,42	22,81	144,44	5,77	281,09	571,33	132,57	10,97
	Итого за день		48	67,6	182,13	1551,31	0,62	27,42	317,44	8,38	510,19	848,16	182,15	14,22

## ЗАВТРАК 7 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
125	Картофель отварной с маслом сливочным	200/10	1,04	7,95	27,99	210,00	0,22	28,84	40,0	0,30	27,32	111,58	40,64	1,64
329	Рыба тушеная в томате с овощами	60/60	12,9	6,90	4,56	139,20	0,12	7,51	6,89	6,46	44,34	159,41	44,74	0,92
1	Салат из белокачанной капусты с маслом растительным	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
389	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Фрукты или ягоды свежие	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржанопшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		24,44	19,25	103,09	704,34	0,5	70,18	46,89	15,6	145,58	387,43	139,57	9,7

Табл. 7. Зенн

№-реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (в мг)				Минеральные вещества (в мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
101	Суп картофельный с грибами	200	1,58	2,19	11,66	72,60	0,08	6,60	0	1,00	18,44	50,04	20,00	0,71
223	Запеканка из творога	190	33,74	22,97	34,90	480,70	0,27	0,46	140,60	0,91	281,2	406,98	46,76	1,52
	Сгущенное молоко	40	2,88	3,4	22,2	131,2	0,02	0,4	16,8	0,08	122,8	87,6	15,6	0,08
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	17,00	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржанопшеничный	28	1,57	0,31	13,83	61,37	0,04	0	0	0	6,14	29,68	7,00	0,87
	Итого		45,31	31,87	113,03	919,61	0,32	8,76	177,4	1,99	561,56	690,4	110,86	3,64
	Итого за день		69,75	51,12	216,12	1623,95	0,82	78,94	224,29	17,59	707,14	1077,83	250,43	13,34

## ЗАВТРАК 8 день

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
321	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14
317	Птица отварная	65	13,72	8,84	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01
71	Овощи натуральные - свежие (или овощи натуральные соленые)	70	0,49	0,07	1,33
358	Ягоды или плоды свежие	125	0,5	0,5	12,25
	Хлеб пшеничный	45	2,26	0,45	21,74
	Хлеб пшенично-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88
	Итого		23,15	15,03	91,35



Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
112,65	0,04	25,74	0	2,60	83,18	60,21	30,98	1,21
134,33	0,02	0	13,0	0,20	25,35	92,95	13,0	1,17
132,80	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
8,40	0,03	3,43	0	0,07	11,90	21,00	9,80	0,35
58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
105,21	0,02	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
598,12	0,23	42,4	13	3,63	187,86	271,7	102,34	7,3

ОБЕД 8 день

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	4,66	0	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
265	Плов	50/100	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28	0	2,75	14,23	200,14	39,29	2,65
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	10,2	4,4	2,4	0,36
14	Масло (порция)	20	0,16	14,5	0,26	132,00	0	0	80,00	0,20	1,80	6,00	0	0,04
338	Фрукты или ягоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	55	1,55	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	17,85	18,15	0,61
	Хлеб ржанопшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		27,57	36,97	106,87	883,06	0,38	20,77	80	5,14	105,66	371,75	106,1	8,81
	Итого за день		50,72	57	198,22	1482,08	0,61	63,17	93	8,77	293,52	643,45	208,44	16,11

## ЗАВТРАК 9 день

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
171	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,81	5,92	39,79	247,00	0,21	0	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72
260	Гуляш	65/65	18,92	21,83	3,76	287,30	0,04	1,20	0	3,39	28,35	200,40	28,64	3,98
52	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	50	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,3	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,24	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,05	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		33,38	32,05	95,33	803,17	0,34	8,02	20	5,47	103,97	498,38	203,83	10,97

ОБЕД 9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0	1,14	23,36	54,06	21,82	0,90
292	Птица, тушенная в соусе с овощами (Соус сметанный с томатом №33)	50/100	8,13	1,97	13,88	105,65	0,09	6,16	9,13	0,29	27,72	104,35	33,12	1,21
342	Композ. из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0	0,08	15,80	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,01	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		16,36	5,26	96,12	507,81	0,29	13,66	9,13	1,51	85,97	240,34	85,23	4,54
	Итого за день		49,74	37,31	191,45	1310,98	0,63	21,68	29,13	6,98	189,94	738,72	289,06	15,51

## ЗАВТРАК 10 день

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога		4,86	16,94	25,72	354,20	0,08	0,34	103,60	0,67	207,20	299,88	34,16	1,12
	Молоко стуженное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,1	4,20	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02
382	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,86	21,33	0,48
338	Фрукты или ягоды свежие	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржанопшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	1,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		33,65	22,35	85,47	680,47	0,25	14,53	132,24	0,94	421,62	507,39	85,04	5,32

ОБЕД 10 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной -15%	200/5	1,57	4,69	8,93	91,10
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	3,05	7,76	21,03	174,00
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/70	15,06	8,05	5,32	162,40
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленные)	60	0,42	0,06	1,14	7,20
338	Ягоды свежие	130	0,32	0,52	12,74	61,10
389	Соки овощные, фруктовые и яблочные	200	1,00	0	20,20	84,80
	Хлеб пшеничный	25	3,57	0,55	76,5	128,59
	Хлеб ржаной пшеничный	8	1,87	0,51	13,87	64,7
	Итого		27,94	31,94	109,76	773,56
	Итого за день		11,79	34,29	70,23	143,71

Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
0,04	8,56	5,00	1,94	44,18	46,73	21,35	0,99
0,17	21,63	40,00	0,25	21,09	84,44	30,48	1,24
0,14	9,03	8,04	7,53	51,73	186,02	52,19	1,08
0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,00	8,40	0,3
0,04	13,00	0	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
0,04	0	0	0	6,34	29,68	7,00	0,87
0,53	59,16	53,00	10,24	181,09	441,02	157,27	10,75
0,78	73,05	182,98	11,38	160,72	648,41	242,31	16,49

## ЗАВТРАК 8 день

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
321	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65
317	Птица отварная	65	13,72	8,84	0	134,33
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленные)	70	0,49	0,07	1,33	8,40
338	Ягоды или фрукты свежие	125	0,5	0,5	12,25	58,75
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	108,21
	Хлеб ржанопшеничный	20	1,02	0,22	9,88	48,98
	Итого		23,15	15,03	91,35	598,12