

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Кулакова Е.П.

 Е.П. Кулакова
«25» сентября 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «НОШ № 1»

 Г.И. Милованова

«25» сентября 2025 г.

Примерное десятидневное меню
на пищеблоке МАОУ «НОШ № 1»,
Для организации питания
обучающихся в возрасте от 7 – 11 лет

День 1.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	236	Каша рисовая молочная жидкая	220	5,6	7,1	35,3	228,8	43,7	0,06	1,47	0,17	141	153,7	32,5	0,14
	75	Сыр полутвердый порционнo	20	4,64	5,9	0	71,6	52	0,008	0,14	0,1	176,2	100	7	0,2
	79	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33,0	2	0	0	0,005	0,12	0,15	0	0,001
	576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0	0,03	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
ИТОГО: (20-25%)			500	17,73 23,0%	20,57 26,0%	76,88 22,9%	564,2 24,0%	116,7	0,153	2,31	1,065	439,3	380,7	69,2	1,621
Обед	95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60,0	0	0,03	0,64	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88
	433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	9,5	0,002	0,02	0,03	7,92	5,18	0,81	0,018
	256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	31,5	0,06	0	0,75	12,0	45,0	7,5	1,05
	372	Шницели из птлицы припущенные	90	15,0	16,2	9,64	255,85	65,5	0,09	0,77	1,15	43,7	164,5	21,8	1,63
	106/13	Помидор свежий порционнo	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,03	15,0	0	0,42	8,4	15,6	1,2	0,54
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10,0	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	539	Шанежка с яблоками	50	1,3	2,1	21,2	120,0	17,9	0,03	0,8	0,4	10,9	24,1	6,0	0,96
	486	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	11,1	46,0	0	0,01	0,6	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
ИТОГО: (30-35%)			810	28,19 36,6%	29,01 36,7%	101,93 30,4%	806,45 34,3%	124,4	15,30	2,83	5,51	128,9	370,4	77,61	6,908
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (50-60%)			1310	45,92 59,6%	49,58 62,7%	178,81 53,3%	1370,65 58,3%	241,1	15,46	5,14	6,575	568,2	751,1	146,8	8,529

День 2.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	377	Пюре картофельное	150	4,05	6,0	8,7	105,0	30,0	0,12	3,6	0,15	37,5	73,5	24,0	0,82
	307	Котлеты рыбные	90	11,5	1,41	9,0	95,14	16,7	0,06	0	1,28	47,5	158,1	23,1	0,54
	107/13	Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	0,01	3,0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	580	Вафли	40	1,56	12,2	25,0	216,4	2,4	0,02	0	1,88	3,2	16,8	2,4	0,24
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	0	1,0	0,02	7,9	9,1	5,0	0,87
ИТОГО: (20-25%)			565	19,79 25,7%	19,97 25,2%	65,52 19,5%	522,84 22,2%	49,1	0,235	7,6	3,66	114,9	288,1	66,4	3,1
Обед	100	Рассольник ленинградский	200	1,4	4,08	10,6	87,6	0	0,07	5,68	1,88	13,4	48,8	20,4	0,68
	433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	9,5	0,002	0,02	0,03	7,92	5,18	0,81	0,018
	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	6,6	39,2	251,8	24	0,21	0	0,63	16,6	210,4	139,9	4,7
	348	Тефтели из говядины	90	12,4	8,35	5,91	149,14	0	0,038	0	0,38	10,28	101,5	12,85	1,68
	1	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	0	0,01	10,2	1,68	24	16,8	9,6	0,31
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2	0,3	10	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	496	Напиток из шиповника	200	0,65	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
ИТОГО: (30-35%)			760	28,27 36,7%	24,9 31,5%	101,65 30,3%	748,64 31,8%	33,5	0,425	95,9	6,24	97,35	460,6	206,7	9,368
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (50-60%)			1325	48,06 62,4%	44,87 56,7%	167,17 49,8%	1271,48 54,0%	82,6	0,66	103,5	9,9	212,2	748,7	273,1	12,46

День 3.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	212	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	220	9,36	9,9	34,8	266,4	44,8	0,2	0,79	0,83	158,1	253	77,6	1,86
	79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	4	0,001	0	0,01	0,24	0,3	0	0,002
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	82	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,0	0	0,045	10,5	0,3	24,15	16,5	13,5	3,31
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	19,1	0,03	0,7	0	108,3	76,5	12,6	0,12
ИТОГО: (20-25%)			605	14,74 19,1%	20,45 25,8%	75,53 22,5%	545,0 23,1%	67,9	0,301	11,99	1,41	295,7	362,5	107,2	5,562
Обед	113	Суп картофельный с бобовыми	200	1,5	2,7	9,2	69,0	0	0,09	6,56	1,0	15,8	54,8	21,6	0,83
	376	Рагу из птицы	250	21,0	23,7	19,8	398,7	85,0	0,2	10,3	0,9	45,0	286,2	58,7	3,25
	106/13	Огурец свежий порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,01	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	547	Коржик молочный	50	0,6	1,8	24,8	154	36,3	0,03	0	0,4	10,8	22,4	4,1	0,31
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	0	0,01	0,2	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
ИТОГО: (30-35%)			810	28,08 36,4%	28,86 36,5%	97,7 29,2%	824,1 35,0%	121,3	6,415	17,06	3,6	118,7	482,5	127,2	6,81
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (50-60%)			1415	42,82 55,5%	49,31 62,3%	173,23 51,7%	1369,1 58,1%	189,2	6,716	29,05	5,01	414,5	845,1	234,4	12,37

День 4.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	282	Запеканка рисовая с творогом	150	10,1	4,6	39,4	239	39,4	0,07	0,1	0,3	64,3	137,6	29,5	0,58
	413	Соус сметанно-масляный	30	0,48	13,51	0,68	126,33	73,38	0,004	0,03	0,2	15,57	11,94	1,23	0,05
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8
	460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	45,9	10,5	0,87
ИТОГО: (20-25%)			605	15,08 19,5%	19,81 25,0%	84,08 25,0%	573,83 24,4%	122,2	0,139	4,43	0,97	157,9	225,6	52,73	4,57
Обед	104	Щи из свежей капусты с картоф.	200	1,2	3,6	3,04	49,4	0	0,03	6,8	1,86	39,6	28,6	12,8	0,51
	433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	9,5	0,002	0,02	0,03	7,92	5,18	0,81	0,018
	386	Рис припущенный	200	4,8	7,2	39,2	241,6	34,2	0,03	0	0,36	8	83,8	26	0,16
	359	Печень, тушенная в соусе смет.	90	14,94	9,5	13,6	178,4	3017	0,06	7,83	0,81	16,2	185,4	12,6	4,34
	106/13	Помидор свежий порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,03	15,0	0	0,42	8,4	15,6	1,2	0,54
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2	0,3	10	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67,0	0	0,02	9,1	0,2	19,1	12,2	8,0	0,93
ИТОГО: (30-35%)			810	26,2 34,0%	22,62 28,6%	96,32 28,8%	676,5 28,8%	3060	15,22	23,75	4,52	112,4	405,5	81,41	7,868
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (50-60%)			1415	41,28 53,5%	42,43 53,6%	180,4 53,8%	1250,33 53,2%	3183	15,36	28,18	5,49	270,4	631,2	134,1	12,43

День 5.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	30,38	184,5	31,5	0,06	0	0,75	12,0	45,0	7,5	1,05
	347	Котлета школьная	90	13,77	9,9	11,97	191,7	27,0	0,126	0	1,26	45,0	122,4	18,9	1,86
	106/13	Огурец свежий порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0	0,018	6	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	0	1,0	0,02	7,9	9,1	5,0	0,87
ИТОГО: (20-25%)			525	22,0 28,6%	15,21 19,3%	65,65 19,6%	483,1 20,6%	58,5	0,229	7,0	2,36	83,7	218,0	43,3	4,41
Обед	122	Суп с рыбными консервами	200	7,44	5,9	8,04	144,0	12,0	0,06	4,6	0,18	24,4	117,2	25,8	0,81
	377	Пюре картофельное	150	4,05	6,0	8,7	105,0	30,0	0,12	3,6	0,15	37,5	73,5	24,0	0,82
	333	Голубцы ленивые	90	9,45	11,34	3,15	153,0	17,1	0,03	3,06	0,27	21,6	108,0	18,3	1,44
	402	Соус молочный	30	0,99	1,85	1,91	28,3	11,4	0,01	0,19	0,03	33,6	24,6	4,06	0,05
	1	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	0	0,01	10,2	1,68	24	16,8	9,6	0,31
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2	0,3	10	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	530	Ватрушка с повидлом	60	1,9	1,4	34,8	166	9	0,04	0	0,5	10	27	6	0,59
	496	Напиток из шиповника	200	0,65	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
ИТОГО: (30-35%)			810	28,26 36,7%	29,01 36,7%	100,33 30,0%	812,4 34,5%	68,1	0,355	101,4	4,42	142,6	420,4	106,9	5,95
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (50-60%)			1335	50,26 65,3%	44,22 56,0%	165,98 49,6%	1295,5 55,1%	126,6	0,584	108,4	6,78	226,3	638,4	150,2	10,36

День 6.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	230	Каша манная молочная жидкая	220	6,8	7,26	34,3	229,9	44,2	0,08	1,5	0,57	150,4	134,6	22,44	0,5
	75	Сыр полутвердый порционно	20	4,64	5,9	0	71,6	52	0,008	0,14	0,1	176,2	100	7	0,2
	79	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	2	0	0	0,005	0,12	0,15	0	0,001
	576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0	0,03	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
ИТОГО: (20-25%)			500	18,93 24,5%	20,73 26,2%	75,88 22,6%	565,3 24,0%	117,2	0,173	2,34	1,465	448,8	361,6	59,14	1,981
Обед	100	Рассольник ленинградский	200	1,4	4,08	10,6	87,6	0	0,07	5,68	1,88	13,4	48,8	20,4	0,68
	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,2	6,6	39,2	251,8	24	0,21	0	0,63	16,6	210,4	139,9	4,7
	367	Птица в соусе с томатом	90	11,9	13,95	2,79	184,5	66,6	0,03	0,45	0,54	22,5	62,1	16,2	1,04
	106/13	Помидор свежий порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,03	15,0	0	0,42	8,4	15,6	1,2	0,54
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	547	Коржик молочный	50	0,6	1,8	24,8	154	36,3	0,03	0	0,4	10,8	22,4	4,1	0,31
	486	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	11,1	46,0	0	0,01	0,6	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
ИТОГО: (30-35%)			800	25,58 33,2%	27,09 34,3%	112,29 33,5%	842,3 35,8%	126,9	6,435	6,73	4,39	93,75	445,7	210,7	8,92
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (50-60%)			1300	44,51 57,7%	47,82 60,5%	188,17 56,1%	1407,6 59,8%	244,1	6,608	9,07	5,855	542,4	807,3	269,8	10,90

День 7.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	375	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,1	24,8	223	15	0,04	0	0,6	20	87	28	0,71
	106/13	Огурец свежий порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0	0,018	6,0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	580	Вафли	40	1,56	12,2	25,0	216,4	2,4	0,02	0	1,88	3,2	16,8	2,4	0,24
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	0	1,0	0,02	7,9	9,1	5,0	0,87
ИТОГО: (20-25%)			525	16,54 21,4%	20,66 26,1%	73,1 21,8%	546,3 23,2%	17,4	0,103	7,0	2,83	49,9	154,3	47,3	2,45
Обед	95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60,0	0	0,03	0,64	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88
	433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	9,5	0,002	0,02	0,03	7,92	5,18	0,81	0,018
	208	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,8	3,4	35,2	188,5	24	0,09	0	0,8	41,4	168,1	24,3	0,9
	372	Котлеты из птицы припущенные	90	15,0	16,2	9,64	255,85	65,5	0,09	0,77	1,15	43,7	164,5	21,8	1,63
	1	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	0	0,01	10,2	1,68	24	16,8	9,6	0,31
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5,0	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10,0	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	496	Напиток из шиповника	200	0,65	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
ИТОГО: (30-35%)			760	26,9 34,9%	29,01 36,7%	96,34 28,7%	764,45 32,5%	99,0	0,317	91,63	7,18	171,5	471,7	98,31	5,718
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (50-60%)			1285	43,44 56,3%	49,67 62,8%	169,44 50,5%	1310,75 55,7%	116,4	0,42	98,63	10,01	221,4	626,0	145,6	8,168

День 8.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	235	Каша пшениная молочная жидкая	250	9,3	9,3	44,65	299,5	48,75	0,23	1,62	0,2	164,7	228,5	58,5	1,5
	79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	4	0,001	0	0,01	0,24	0,3	0	0,002
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	82	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	0,06	38	0,2	35	17	11	1,5
	457	Кофейный напиток на сгущ.мол.	200	2,6	3,2	19,0	115,0	15,2	0,02	0,2	0,08	105,0	70,7	11,6	0,07
ИТОГО: (20-25%)			585	14,68 19,0%	20,15 25,5%	83,58 24,9%	577,1 24,5%	68,05	0,336	39,82	0,76	309,9	332,7	84,6	3,342
Обед	129	Суп с макаронными изделиями	200	2,32	3,32	9,76	78,2	1,7	0,05	3,04	1,56	12,8	37,4	13,6	0,65
	380	Капуста тушеная	150	3,0	5,1	11,4	103,5	25,5	0,04	17,5	0,45	82,5	61,5	30,0	1,18
	372	Биточки из птицы припущенные	90	15,0	16,2	9,64	255,85	65,5	0,09	0,77	1,15	43,7	164,5	21,8	1,63
	107/13	Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	0,01	3,0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2	0,3	10	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	530	Ватрушка с повидлом	60	1,9	1,4	34,8	166	9	0,04	0	0,5	10	27	6	0,59
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	0	0,01	0,2	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
ИТОГО: (30-35%)			810	27,2 35,3%	26,68 33,7%	109,02 32,5%	805,35 34,2%	101,7	0,325	24,51	4,96	196,1	398,7	114,2	6,47
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (50-60%)			1395	41,88 54,3%	46,83 59,2%	192,6 57,4%	1382,45 58,7%	169,7	0,661	64,33	5,72	506,0	731,5	198,8	9,812

День 9.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	268	Омлет натуральный	130	11,2	17,0	2,8	208	248	0,06	0,4	1	100	194	16	2,1
	106/13	Огурец свежий порционно	40	0,32	0,04	1	5,6	0	0,012	4	0,04	9,2	3,46	5,6	0,24
	106/13	Помидор свежий порционно	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0	0,02	10	0,28	5,6	10,4	0,8	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	581	Пряники	65	3,8	3	48,75	237,9	3,9	0,05	0	3,05	7,15	32,5	5,85	0,52
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
ИТОГО: (20-25%)			500	17,86 23,1%	20,42 25,8%	75,67 22,5%	557,6 23,7%	251,9	0,167	14,4	4,64	132,0	264,3	35,95	4,31
Обед	113	Суп картофельный с бобовыми	200	1,5	2,7	9,2	69,0	0	0,09	6,56	1	15,8	54,8	21,6	0,83
	377	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105,0	30	0,12	3,6	0,15	37,5	73,5	24	0,82
	307	Котлеты рыбные	90	11,5	1,41	9,0	95,14	16,7	0,06	0	1,28	47,5	158,1	23,1	0,54
	1	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	0	0,01	10,2	1,68	24	16,8	9,6	0,31
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2	0,3	10,0	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	580	Вафли	40	1,56	12,2	25,0	216,4	2,4	0,02	0	1,88	3,2	16,8	2,4	0,24
	488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67	0	0,02	9,1	0,2	19,1	12,2	8	0,93
ИТОГО: (30-35%)			790	23,88 31,0%	26,61 33,6%	95,48 28,5%	718,94 30,6%	49,1	0,405	29,46	7,03	160,3	406,9	108,7	5,04
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (50-60%)			1290	41,74 54,1%	47,03 59,4%	170,51 51,0%	1276,54 54,3%	301	0,572	43,86	11,67	292,4	671,2	144,6	9,35

День 10.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,2	6,6	39,2	251,8	24	0,21	0	0,63	16,6	210,4	139,9	4,7
	349	Тефтели из говядины в мол. соусе	90	10,28	10,28	6,42	159,4	21,8	0,03	0	0,38	34,7	100,2	12,8	1,33
	107/13	Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	0,01	3,0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1,0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
ИТОГО: (20-25%)			525	20,16 26,1%	17,24 21,8%	68,44 20,4%	517,5 22,0%	45,8	0,275	4,0	1,36	78,0	350,3	169,6	7,53
Обед	104	Щи из свежей капусты с картоф.	200	1,2	3,6	3,04	49,4	0	0,03	6,8	1,86	39,6	28,6	12,8	0,51
	433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	9,5	0,002	0,02	0,03	7,92	5,18	0,81	0,018
	375	Плов из отварной птицы	250	12,3	8,1	24,8	223	15	0,04	0	0,6	20	87	28	0,71
	2	Салат витаминный	60	0,7	3,06	3,3	43,8	0	0,01	7,8	1,44	20,4	18,0	10,8	0,55
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5,0	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10,0	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	543	Булочка дорожная	60	4,3	8	28,8	205	39,5	0,05	0	0,7	9,8	31,9	6	0,45
	496	Напиток из шиповника	200	0,65	0,27	18,3	78,0	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
ИТОГО: (30-35%)			830	23,25 30,2%	25,03 31,7%	100,84 30,1%	724,9 30,8%	64,0	0,227	94,62	6,27	122,8	248,6	81,61	4,218
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (50-60%)			1355	43,41 56,3%	42,27 53,5%	169,28 50,5%	1242,4 52,8%	109,8	0,502	98,62	7,63	200,8	598,9	251,2	11,74