

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом директора
 МБОУ «СОШ № 5» г. Усинска
 от 28.10.2024 № 772

МЕНЮ
осенне-зимний сезон
Возрастная категория: 12-18 лет

День первый

Завтрак

№ рец.	наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Мg	Fe
311	Каша "Дружба"	250	7,00	9,50	36,87	261,25	1,75	0,13	0,10	0,10	230,21	216,30	36,48	1,63
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	2,80	14,9	94,00	0,40	0,00	0,00	0,02	34,00	50,00	0,00	0,00
	Булочка	50	3,65	5,85	27,70	179,00	0,00	0,02	0,06	0,07	20,40	60,50	37,00	0,71
	Сыр порционно	50	9,20	5,80	24,20	190,00	0,35	0,13	0,25	0,02	440,00	250,00	17,50	0,50
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,60	0,20	2,70	1,30	1,90	2,00	3,00	13,00
	ИТОГО:	650	23,15	24,25	113,97	771,25	8,10	0,48	3,11	1,51	726,51	578,80	93,98	15,84

Обед

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Мg	Fe
56	Салат из капусты с морковью	100	2,10	4,5	10,3	89,40	21,65	0,60	2,50	0,03	58,83	111,67	20,53	0,75
19	Салат из свежих помидоров	100	0,90	4,5	45	63,00	13,44	0,60	2,10	0,04	10,92	17,16	11,16	0,54
124	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,10	6,70	10,10	110,00	45,58	0,01	4,20	0,11	21,54	60,90	25,54	1,25
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,40	6,80	45,40	288,00	0,00	0,00	3,06	0,18	15,12	147,42	75,34	4,06
332	Макаронные изделия отварные	180	6,60	4,70	39,40	230,00	0,00	0,00	0,90	0,01	8,10	46,80	18,90	0,45
172	Печень говяжья по-строгановски	100	16,96	21,05	3,42	269,10	29,44	4,21	0,00	0,26	22,63	53,50	20,50	3,13
262	Курица в соусе с томатом	120	34,50	41,62	5,44	534,29	1,14	68,80	0,08	0,04	14,17	103,80	54,52	1,00
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,2	121,00	0,80	0,20	0,00	0,04	66,90	39,00	19,40	2,10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,37	71,40	0,00	0,00	0,05	7,50	25,80	10,50	0,48	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,30	13,50	64,80	0,00	0,18	0,02	4,56	27,60	6,00	0,44	0,00
	ИТОГО:	1240	78,38	90,51	218,13	1840,99	112,05	74,61	12,90	12,77	271,61	596,75	246,80	13,27

День второй

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Мg	Fe
203	Картофель отварной	180	3,50	3,90	26,50	159,00	25,20	5,22	0,18	0,18	21,20	95,40	38,86	1,41
374	Рыба тушеная с овощами	120	21,20	10,30	3,50	201,00	18,36	0,12	2,28	0,12	43,44	136,92	37,20	1,44
	Сок	200	0,00	0,00	18,00	72,00	40,00	0,00	0,04	0,28	5,20	4,00	2,40	0,70
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,37	71,40	0,00	0,00	0,05	7,50	25,80	10,50	0,48	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,30	13,50	64,80	0,00	0,18	0,02	4,56	27,60	6,00	0,44	0,00
	ИТОГО:	560	29,02	14,74	75,87	568,20	83,56	5,52	2,56	12,64	123,24	252,82	79,38	3,55

Обед

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Мg	Fe
45	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,60	5,00	7,60	83,00	30,00	0,00	0,10	0,02	48,00	31,00	16,00	0,60
75	Салат с сыром	100	8,20	10,70	4,20	148,00	2,33	0,00	0,00	0,05	251,59	0,00	29,25	0,61
132	Рассольник ленинградский	300	6,04	13,56	38,86	179,52	19,20	0,32	0,00	0,13	23,92	86,46	31,92	1,44

462	Тефтели из свинины с рисом (ёжики)	150	11,40	16,20	13,40	246,00	0,20	0,06	0,00	0,06	50,70	93,62	20,26	1,34
648	Кисель	200	0,00	0,00	20,00	76,00	30,00	0,00	0,00	2,06	0,20	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,37	71,40	0,00	0,00	0,05	7,50	25,80	10,50	0,48	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,30	13,50	64,80	0,00	0,18	0,02	4,56	27,60	6,00	0,44	0,00
	ИТОГО:	810	29,96	41,00	104,33	785,72	51,73	0,56	0,06	14,36	379,81	196,58	82,35	3,39

осенне-зимний сезон
Возрастная категория: 12-18 лет

День третий

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Мg	Fe
64	Салат из отварной свеклы с чесноком	100	1,30	8,2	6,6	105,00	18,70	0,40	2,90	0,02	23,30	77,50	16,40	0,32
443	Плов из отварной свинины	200	17,50	16,30	47,40	413,00	1,76	0,17	0,00	0,20	29,47	80,20	31,80	1,50
123	Напиток ягодный	200	0,20	0,10	17,2	68,00	1,40	0,00	0,00	0,00	3,40	2,20	1,60	0,18
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,37	71,40	0,00	0,00	0,05	7,50	25,80	10,50	0,48	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,30	13,50	64,80	0,00	0,18	0,02	4,56	27,60	6,00	0,44	0,00
	ИТОГО:	560	22,02	16,94	92,47	617,20	3,16	0,35	0,06	12,26	86,27	98,90	34,32	1,68

Обед

№ рец.	наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Мg	Fe
64	Салат из отварной свеклы с чесноком	100	1,30	8,2	6,6	105,00	18,70	0,40	2,90	0,02	23,30	77,50	16,40	0,32
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,80	4,7	3,6	61,00	5,70	0,00	0,00	0,03	15,00	0,00	12,70	0,56
181	Суп картофельный с рыбой	300	10,10	4,80	14,60	143,00	10,92	1,20	1,80	0,12	54,36	135,60	38,70	1,54
239	Кнели из свинины (с маслом)	120	15,13	18,13	5,5	245,91	3,67	0,16	0,00	0,04	9,91	23,35	3,75	0,39
332	Макаронные изделия отварные	180	6,60	4,70	39,40	230,00	0,00	0,00	0,90	0,01	8,10	46,80	18,90	0,45
	Сок	200	0,00	0,00	18,00	72,00	40,00	0,00	0,04	0,28	5,20	4,00	2,40	0,45
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,37	71,40	0,00	0,00	0,05	7,50	25,80	10,50	0,48	0,45
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,30	13,50	64,80	0,00	0,18	0,02	4,56	27,60	6,00	0,44	0,45
	ИТОГО:	960	37,0	32,9	109,0	888,1	60,29	1,54	2,80	12,54	145,97	226,25	77,37	4,29

День четвертый

Завтрак

№ рец.	наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Мg	Fe
520	Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24,00	166,00	12,31	0,06	2,16	0,11	38,68	83,70	28,89	0,95
462	Тефтели из свинины с рисом (ёжики)	150	11,40	16,20	13,40	246,00	0,20	0,06	0,00	0,06	50,70	93,62	20,26	1,34
686	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00	2,82	0,00	0,03	0,00	12,54	17,20	9,20	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,37	71,40	0,00	0,00	0,05	7,50	25,80	10,50	0,48	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,30	13,50	64,80	0,00	0,18	0,02	4,56	27,60	6,00	0,44	0,00
	ИТОГО:	590	19,52	22,64	74,57	585,20	15,33	0,31	2,25	12,23	155,32	211,02	59,27	2,32

Обед

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Мg	Fe
16	Салат из свежих огурцов	100	0,80	4,5	3	55	11,67	1,53	5,55	0,03	68,33	111,67	58,33	11,67
71	Винегрет овощной	100	1,30	2,3	7,2	54	5,18	0,00	0,00	0,03	23,23	0,00	16,16	0,67
63	Суп картофельный с бобовыми	300	9,60	5,10	38,50	242	4,80	0,11	0,00	0,34	39,50	130,98	47,14	3,11
436	Жаркое по - домашнему	250	19,30	19,90	18,90	334,00	1,40	0,00	1,80	0,06	22,00	312,00	76,00	1,40
290	Компот из яблок с лимоном	200	0,50	0,20	22,8	92,00	50,00	0,01	0,00	0,01	4,40	2,75	2,25	0,61
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,37	71,40	0,00	0,00	0,05	7,50	5,00	10,50	0,48	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,30	13,50	64,80	0,00	0,18	0,02	4,56	3,04	6,00	0,44	0,00
	ИТОГО:	910	35,02	28,04	115,27	858,20	61,38	0,30	1,86	12,50	97,17	462,23	142,46	5,79

осенне-зимний сезон
Возрастная категория: 12-18 лет

День пятый

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Мg	Fe
19	Салат из свежих помидоров	100	0,90	4,5	4,5	63,00	13,44	0,60	2,10	0,04	10,92	17,16	11,16	0,54
332	Макаронные изделия отварные	180	6,60	4,70	39,40	230,00	0,00	0,00	0,90	0,01	8,10	46,80	18,90	0,45
205	Котлеты рубленые из птицы со свиной	100	15,00	21,40	15,50	316,00	0,70	6,40	13,00	21,00	2,20	20,00	9,50	1,79
290	Компот из яблок с лимоном	200	0,50	0,20	22,8	92,00	50,00	0,01	0,00	0,01	4,40	2,75	2,25	0,61
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,37	71,40	0,00	0,00	0,05	7,50	25,80	10,50	0,48	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,30	13,50	64,80	0,00	0,18	0,02	4,56	27,60	6,00	0,44	0,00
	ИТОГО:	640	27,32	31,34	110,07	837,20	64,14	7,19	16,06	33,12	79,02	103,21	42,73	3,39

Обед

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Мg	Fe
302	Салат из бел. кап. с помид. и огурц.	100	2,00	5,6	4,8	77,00	21,30	0,00	1,10	0,10	33,60	22,08	11,30	0,00
140	Суп картофельный с лапшой домашней	300	34,00	3,30	21,40	131,00	1,89	0,00	0,00	0,12	216,30	215,40	168,60	0,54
9	Плов из отварной птицы	200	38,40	47,50	40,20	745,00	0,00	0,00	0,00	0,22	146,40	120,00	20,00	2,48
686	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00	2,82	0,00	0,02	0,00	6,27	8,60	9,20	0,02
246	Оладьи со густым молоком	90	6,75	6,30	37,30	233,50	68,33	0,01	1,16	0,07	98,13	0,00	16,09	0,56
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,37	71,40	0,00	0,00	0,05	7,50	25,80	10,50	0,48	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,30	13,50	64,80	0,00	0,00	0,02	4,56	27,60	6,00	0,44	0,00
	ИТОГО:	950	85,57	63,24	140,87	1359,70	94,34	0,01	2,34	12,57	554,10	382,58	226,11	3,60

День шестой

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Мg	Fe
141	Гуляш из свинины	130	22,30	21,40	3,80	297,00	0,83	0,66	2,50	0,08	10,25	347,50	69,17	0,67
297	Рис припущенный	180	4,30	4,70	44,1	240,00	0,15	1,35	2,25	0,05	9,00	137,10	29,25	1,50
686	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00	2,82	0,00	0,03	0,00	12,54	17,20	9,20	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,37	71,40	0,00	0,00	0,05	7,50	25,80	10,50	0,48	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,30	13,50	64,80	0,00	0,18	0,02	4,56	27,60	6,00	0,44	0,00
	ИТОГО:	570	31,02	26,64	85,07	710,20	3,80	2,19	4,84	12,19	85,19	518,30	108,54	2,19

Обед

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Мg	Fe
	Огурец свежий порционно	100	0,50	0	1,8	9,00	10,00	10,00	0,10	0,03	23,00	42,00	14,00	0,60
21	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,10	8,9	5,1	104,00	0,99	10,50	0,11	0,01	25,73	43,00	15,18	0,92
124	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,10	6,70	10,10	110,00	45,58	0,01	4,20	0,11	21,54	60,90	25,54	1,25
203	Картофель отварной	180	3,50	3,90	26,50	159,00	25,20	5,22	0,18	0,18	21,20	95,40	38,86	1,41
262	Курица в соусе с томатом	120	34,50	41,62	5,44	534,29	1,14	68,80	0,08	0,04	14,17	103,80	54,52	1,00
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,2	121,00	0,80	0,20	0,00	0,04	66,90	39,00	19,40	2,10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,37	71,40	0,00	0,00	0,05	7,50	25,80	10,50	0,48	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,30	13,50	64,80	0,00	0,18	0,02	4,56	27,60	6,00	0,44	0,00
	ИТОГО:	1060	46,52	61,76	108,01	1173,49	83,71	94,91	4,72	12,47	225,94	400,60	168,41	7,28

осенне-зимний сезон
Возрастная категория: 12-18 лет

День седьмой

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
250	Бефстроганов из индейки	100	14,61	24,38	4,86	297,67	0,88	0,03	0,33	0,06	38,38	153,94	17,26	1,24
282	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	4,00	3,00	0,20
332	Макаронные изделия отварные	180	6,60	4,70	39,40	230,00	0,00	0,00	0,75	0,01	6,75	39,00	15,75	0,45
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,37	71,40	0,00	0,00	0,05	7,50	25,80	10,50	0,48	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,30	13,50	64,80	0,00	0,18	0,02	4,56	27,60	6,00	0,44	0,00
	ИТОГО:	540	25,53	29,62	83,41	708,99	0,90	0,21	1,14	12,13	102,53	213,44	36,93	1,89

Обед

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
	Помидор свежий порционно	100	0,40	0,10	2,50	11,90	37,50	199,50	1,05	0,09	21,00	39,00	30,00	1,35
49	Салат из моркови с яблоками	100	0,90	3,40	8,40	67,00	2,10	0,00	0,00	0,03	2,10	0,00	23,09	0,79
63	Суп картофельный с бобовыми	300	9,60	5,10	38,50	242,00	4,80	0,11	0,00	0,34	47,40	130,98	47,14	3,11
388	Биточки рыбные	120	22,80	15,36	21,96	319,20	22,03	0,14	2,74	0,14	52,12	164,30	44,64	1,72
534	Капуста тушёная	180	3,90	4,90	17,0	127,00	24,80	0,88	0,32	0,32	73,60	65,60	40,64	0,02
290	Компот из яблок с лимоном	200	0,50	0,20	22,8	92,00	50,00	0,01	0,00	0,01	4,40	2,75	2,25	0,61
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,37	71,40	0,00	0,00	0,05	7,50	25,80	10,50	0,48	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,30	13,50	64,80	0,00	0,18	0,02	4,56	27,60	6,00	0,44	0,00
	ИТОГО:	960	42,42	29,60	139,03	995,30	141,23	200,82	4,17	12,99	254,02	419,13	188,68	7,60

День восьмой

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
520	Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24,00	166,00	12,31	0,06	2,16	0,11	38,68	83,70	28,89	0,95
298	Голубцы ленивые	188	7,20	10,10	12,50	172,00	24,85	0,09	0,07	0,08	76,07	201,49	43,55	3,47
	Сок	200	0,00	0,00	18,00	72,00	40,00	0,00	0,04	0,28	5,20	4,00	2,40	0,70
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,37	71,40	0,00	0,00	0,05	7,50	25,80	10,50	0,48	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,30	13,50	64,80	0,00	0,18	0,02	4,56	27,60	6,00	0,44	0,00
	ИТОГО:	628	15,2	16,5	82,4	546,2	77,2	0,3	2,3	12,5	173,4	305,7	75,8	5,1

Обед

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,60	10,00	3,58	110,60	30,00	0,00	0,10	0,02	48,00	31,00	16,00	0,60
	Зеленый горошек консервированный	60	1,80	0,30	4,40	34,80	5,20	5,10	0,10	3,10	1,20	4,70	2,90	4,30
132	Рассольник ленинградский	300	6,04	13,56	38,86	179,52	19,20	0,32	0,00	0,13	23,92	86,46	31,92	1,44
297	Рис припущенный	180	4,30	4,70	44,1	240,00	0,18	1,62	2,70	0,05	10,80	164,52	35,10	1,80
141	Гуляш из свинины	130	22,30	21,40	3,80	297,00	4,60	0,21	0,00	0,04	12,40	29,20	4,70	0,50
648	Кисель	200	0,00	0,00	20,00	76,00	30,00	0,00	0,00	2,06	0,20	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,37	71,40	0,00	0,00	0,05	7,50	25,80	10,50	0,48	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,30	13,50	64,80	0,00	0,18	0,02	4,56	27,60	6,00	0,44	0,00
	ИТОГО:	930	38,76	40,50	139,03	963,52	59,18	7,43	2,86	17,45	101,91	301,38	75,54	8,04

осенне-зимний сезон
Возрастная категория: 12-18 лет

День девятый

Завтрак

№ рец.	наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,40	6,80	45,40	288,00	0,00	0,00	3,06	0,18	15,12	147,42	75,34	4,06
8	Птица отварная	120	41,28	34,68	0,36	478,80	0,00	0,06	0,00	0,12	15,00	315,00	37,50	2,26
123	Напиток ягодный	200	0,20	0,10	17,2	68,00	1,40	0,00	0,00	0,00	3,40	2,20	1,60	0,18
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,37	71,40	0,00	0,00	0,05	7,50	25,80	10,50	0,48	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,30	13,50	64,80	0,00	0,18	0,02	4,56	27,60	6,00	0,44	0,00
	ИТОГО:	560	56,2	42,1	90,8	971,0	1,40	0,24	3,12	12,36	86,92	481,12	115,35	6,50

Обед

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
1	Салат из моркови, яйца и кукурузы	100	2,30	7,20	9,10	110,00	5,30	0,00	0,00	0,08	13,00	0,00	15,50	0,70
	Огурец консервированный порционно	100	1,08	3,04	1,04	26,80	0,00	0,00	0,00	0,00	25,00	20,00	0,00	1,20
110	Борщ с капустой и картофелем	300	2,00	6,00	14,00	117,00	14,40	1,20	0,30	0,09	51,30	154,50	42,00	3,00
436	Жаркое по - домашнему	250	19,30	19,90	18,90	334,00	1,40	0,00	1,80	0,06	22,00	312,00	76,00	1,40
	Сок	200	0,00	0,00	18,00	72,00	40,00	0,00	0,04	0,28	5,20	4,00	2,40	0,70
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,37	71,40	0,00	0,00	0,05	7,50	25,80	10,50	0,48	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,30	13,50	64,80	0,00	0,18	0,02	4,56	27,60	6,00	0,44	0,00
	ИТОГО:	1010	29,0	36,7	88,9	3300,0	61,10	1,38	2,20	12,57	169,90	507,00	136,82	7,00

День десятый

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с соусом	250	40,12	29,12	54,75	636,25	1,03	0,83	0,00	25,00	346,88	513,55	61,50	1,74
290	Компот из яблок с лимоном	200	0,50	0,20	22,8	92,00	50,00	0,01	0,00	0,01	4,40	2,75	2,25	0,61
	Булочка	50	3,65	5,85	27,70	179,00	0,00	0,02	0,06	0,07	20,40	60,50	37,00	0,71
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,8	47,00	11,00	0,60	1,30	2,00	1,60	1,40	2,30	12,00
	ИТОГО:	600	44,7	35,6	115,1	954,3	62,03	1,46	1,36	27,08	373,28	578,20	103,05	15,06

Обед

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
	Кукуруза консервированная отварная для поджаривания	100	2,50	1,20	10,50	69,00	4,80	0,02	0,00	0,02	42,00	41,00	13,00	0,00
140	Суп картофельный с лапшой домашней	300	3,40	3,30	21,40	131,00	1,89	0,18	0,00	0,12	216,30	215,40	168,60	0,54
224	Рагу из овощей	200	12,10	14,50	21,10	264,00	0,00	0,07	0,00	0,40	57,00	234,00	73,80	0,60
205	Котлеты рубленные из птицы со свиной	120	18,00	25,68	18,60	379,20	0,84	7,68	15,60	25,20	2,64	24,00	11,40	2,14
686	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00	2,82	0,00	0,03	0,00	12,54	17,20	9,20	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,37	71,40	0,00	0,00	0,05	7,50	25,80	10,50	0,48	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,30	13,50	64,80	0,00	0,18	0,02	4,56	27,60	6,00	0,44	0,00
	ИТОГО:	880	37,92	44,02	98,27	947,40	5,55	8,11	15,69	37,78	341,88	507,10	263,92	3,30