



И.С. Кнутова

« 31 » 08 2022 г.

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

(на осенне-зимний период)

на 2022-2023 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Луговская средняя общеобразовательная школа»

Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 7-ми до 10-ти лет

от 11 лет и старше

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

(на осенне-зимний период)

(завтрак на 60, 13 рублей, обед на 50,00 рублей)

на 2022-2023 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Республики Крым

Возрастные категории: от 7 до 11 лет

№ п/п	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
<b>1 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
223	Завскалка из творога с молоком ступенным	210	30,69	23,22	58,80	567,00	0,13	0,63	0,99	136,50	0,87	410,73	451,83	55,77	1,35						
3	Бульбурд с сыром	50	5,57	7,04	19,39	180,00	0,07	0,08	0,11	41,60	0,08	140,80	80,00	5,60	0,16						
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13						
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>460</b>	<b>39,43</b>	<b>32,94</b>	<b>94,14</b>	<b>847,60</b>	<b>0,24</b>	<b>0,87</b>	<b>2,40</b>	<b>198,10</b>	<b>0,95</b>	<b>677,31</b>	<b>621,83</b>	<b>75,37</b>	<b>1,64</b>						
<b>Обед</b>																					
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	-	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98						
289	Ранч из птицы	180	12,92	12,05	15,63	223,20	0,07	0,14	11,65	15,02	2,02	37,85	111,30	39,81	1,97						
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33						
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>610</b>	<b>16,89</b>	<b>16,45</b>	<b>66,75</b>	<b>490,94</b>	<b>0,15</b>	<b>0,28</b>	<b>21,09</b>	<b>15,02</b>	<b>4,41</b>	<b>98,71</b>	<b>185,48</b>	<b>75,75</b>	<b>4,23</b>						
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1070</b>	<b>56,32</b>	<b>49,39</b>	<b>160,89</b>	<b>1338,54</b>	<b>0,39</b>	<b>1,15</b>	<b>23,49</b>	<b>213,12</b>	<b>5,36</b>	<b>776,02</b>	<b>807,31</b>	<b>151,12</b>	<b>5,87</b>						
<b>2 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
288	Птица отварная	120	18,20	22,22	3,00	285,00	0,09	0,18	3,54	90,75	0,74	49,61	195,00	23,55	2,04						
310	Отварной картофель	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16						
389	Сок плодовой натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56						
338	Яблоко свежее	100	0,50	0,50	12,83	57,82	0,04	0,02	5,00	-	0,22	25,00	18,30	14,17	0,50						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44						
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>610</b>	<b>24,92</b>	<b>27,44</b>	<b>62,20</b>	<b>595,65</b>	<b>0,32</b>	<b>0,43</b>	<b>30,34</b>	<b>90,75</b>	<b>1,72</b>	<b>101,25</b>	<b>330,63</b>	<b>81,85</b>	<b>4,70</b>						
<b>Обед</b>																					
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	0,08	0,06	4,60	16,84	1,30	26,72	57,78	20,28	0,94						
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	5,85	2,97	2,28	63,00	1,51	0,07	2,24	3,50	0,04	23,44	97,31	29,12	0,51						
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,02	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33						
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>640</b>	<b>15,38</b>	<b>12,40</b>	<b>100,49</b>	<b>591,04</b>	<b>1,67</b>	<b>0,26</b>	<b>7,57</b>	<b>20,34</b>	<b>2,52</b>	<b>90,91</b>	<b>265,58</b>	<b>93,10</b>	<b>3,01</b>						
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1250</b>	<b>40,30</b>	<b>39,84</b>	<b>162,69</b>	<b>1186,69</b>	<b>1,99</b>	<b>0,69</b>	<b>37,91</b>	<b>111,09</b>	<b>4,24</b>	<b>192,16</b>	<b>596,21</b>	<b>174,95</b>	<b>7,71</b>						

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe			
			1	2	3	4	5	6											7	8	9
<b>3 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
181	Какао жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	0,08	0,17	1,17	58,00	0,52	134,07	118,19	20,3	0,5							
3	Бутерброд с сыром	50	5,57	7,04	19,39	0,07	0,08	0,11	41,60	0,08	140,80	80,90	5,60	0,16							
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36							
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	-	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44							
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>532</b>	<b>14,97</b>	<b>18,18</b>	<b>96,27</b>	<b>0,15</b>	<b>0,37</b>	<b>4,11</b>	<b>99,60</b>	<b>1,13</b>	<b>298,27</b>	<b>237,39</b>	<b>41,50</b>	<b>1,46</b>							
<b>Обед</b>																					
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	0,18	0,06	4,86	-	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64							
288	Птица отварная	100	15,30	12,85	2,89	0,13	0,15	1,98	36,00	0,69	45,25	114,13	15,30	1,33							
321	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	0,04	0,06	25,74	-	2,60	83,18	60,21	30,98	1,21							
389	Сок плодовой натуральный	200	0,20	-	4,04	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33							
	<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>680</b>	<b>25,36</b>	<b>22,23</b>	<b>48,79</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>33,18</b>	<b>36,00</b>	<b>5,66</b>	<b>172,27</b>	<b>273,72</b>	<b>86,24</b>	<b>5,07</b>							
	<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>1212</b>	<b>40,33</b>	<b>40,41</b>	<b>145,06</b>	<b>0,53</b>	<b>0,75</b>	<b>37,29</b>	<b>135,60</b>	<b>6,79</b>	<b>470,54</b>	<b>511,11</b>	<b>127,74</b>	<b>6,53</b>							
<b>4 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
210	Омлет натуральный	200	18,59	33,10	3,52	0,14	0,69	0,34	432,76	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52							
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48							
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44							
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>25,89</b>	<b>37,04</b>	<b>40,42</b>	<b>0,24</b>	<b>0,90</b>	<b>1,93</b>	<b>457,16</b>	<b>1,52</b>	<b>298,87</b>	<b>460,39</b>	<b>56,06</b>	<b>4,44</b>							
<b>Обед</b>																					
88	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	0,05	0,04	12,62	-	1,88	39,40	39,20	17,70	0,66							
234	Котлеты рыбные	60	7,09	8,43	8,72	0,04	0,08	0,36	26,95	2,79	40,52	102,80	22,64	0,81							
310	Картофель отварной	100	2,86	4,32	23,01	0,150	0,090	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33							
	<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>590</b>	<b>14,39</b>	<b>17,10</b>	<b>84,55</b>	<b>0,29</b>	<b>0,32</b>	<b>34,71</b>	<b>26,95</b>	<b>5,77</b>	<b>133,94</b>	<b>271,27</b>	<b>97,03</b>	<b>3,66</b>							
	<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>1030</b>	<b>40,28</b>	<b>54,14</b>	<b>124,97</b>	<b>0,53</b>	<b>1,22</b>	<b>36,64</b>	<b>484,11</b>	<b>7,29</b>	<b>432,81</b>	<b>731,66</b>	<b>153,09</b>	<b>8,10</b>							



№ рецепта	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б			Ж		У			В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	Б	В <sub>2</sub>	С	А											Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							
<b>5 день</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
204	Макаронные отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,40	0,08	0,01	0,22	115,20	1,07	295,20	202,08	20,32	1,22							
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,04	0,18	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00							
378	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28							
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44							
<b>ИТОГО за завтрак:</b>			<b>495</b>	<b>21,84</b>	<b>20,94</b>	<b>68,71</b>	<b>550,92</b>	<b>0,16</b>	<b>0,31</b>	<b>0,25</b>	<b>215,20</b>	<b>1,83</b>	<b>337,50</b>	<b>316,48</b>	<b>39,72</b>	<b>2,94</b>						
<b>Обед</b>																						
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	-	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74							
288	Отварная курица	80	12,24	0,28	2,31	151,00	0,10	0,12	1,58	28,80	0,55	37,00	91,30	13,04	1,06							
310	Отварной картофель	100	1,96	2,88	15,34	94,90	0,10	0,06	14,00	-	0,13	9,76	53,15	19,55	0,77							
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95							
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33							
<b>ИТОГО за обед:</b>			<b>610</b>	<b>18,34</b>	<b>7,69</b>	<b>69,60</b>	<b>516,44</b>	<b>0,31</b>	<b>0,33</b>	<b>23,18</b>	<b>28,80</b>	<b>91,16</b>	<b>220,33</b>	<b>66,97</b>	<b>3,85</b>							
<b>ВСЕГО за день:</b>			<b>1105</b>	<b>40,18</b>	<b>28,63</b>	<b>138,31</b>	<b>1067,36</b>	<b>0,47</b>	<b>0,64</b>	<b>23,43</b>	<b>4,86</b>	<b>428,66</b>	<b>536,81</b>	<b>106,69</b>	<b>6,79</b>							
<b>6 день</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
182	Каша жидкая молочная пшеничная	220	7,51	11,72	47,03	325,00	0,19	0,17	1,17	58	0,21	138,4	184,37	47,6	1,26							
3	Бутерброд с сыром	50	5,57	7,04	19,39	180,00	0,07	0,08	0,11	41,60	0,08	140,80	80,00	5,60	0,16							
378	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28							
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33							
<b>ИТОГО за завтрак:</b>			<b>525</b>	<b>16,31</b>	<b>19,18</b>	<b>100,74</b>	<b>658,52</b>	<b>0,30</b>	<b>0,37</b>	<b>1,31</b>	<b>99,60</b>	<b>297,20</b>	<b>293,27</b>	<b>64,50</b>	<b>2,03</b>							
<b>Обед</b>																						
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,00	4,86	-	1,16	23,60	46,18	19,04	0,80							
291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	5,30	6,03	19,47	0,50	46,35	175,33	54,04	1,97							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70							
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33							
<b>ИТОГО за обед:</b>			<b>630</b>	<b>22,03</b>	<b>13,08</b>	<b>94,78</b>	<b>595,47</b>	<b>0,23</b>	<b>9,41</b>	<b>11,62</b>	<b>19,47</b>	<b>2,56</b>	<b>109,33</b>	<b>271,05</b>	<b>100,44</b>	<b>3,80</b>						
<b>ВСЕГО за день:</b>			<b>1155</b>	<b>38,34</b>	<b>32,26</b>	<b>195,52</b>	<b>1253,99</b>	<b>0,53</b>	<b>9,78</b>	<b>12,93</b>	<b>119,07</b>	<b>3,24</b>	<b>406,53</b>	<b>564,32</b>	<b>164,94</b>	<b>5,83</b>						

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г				Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Г	Ж	У	Б	Ж	У	Б	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
<b>7 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
291	Плов из индики	250	21,19	13,09	44,66	381,66	0,14	6,63	7,54	24,34	0,61	57,94	219,16	67,55	2,46						
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44						
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>490</b>	<b>27,52</b>	<b>16,17</b>	<b>79,93</b>	<b>575,78</b>	<b>0,22</b>	<b>6,91</b>	<b>8,84</b>	<b>44,34</b>	<b>1,13</b>	<b>192,92</b>	<b>343,96</b>	<b>94,75</b>	<b>3,03</b>						
<b>Обед</b>																					
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,09	11,33	102,20	0,08	0,05	5,36	-	1,94	43,34	79,60	27,56	1,38						
256	Мясо тушеное	60	9,12	10,43	1,54	135,00	0,02	0,06	0,11	-	1,57	12,74	95,61	13,84	1,47						
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	-	-	1,16	5,83	44,60	25,34	1,33						
389	Сок плодовой натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33						
	<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>640</b>	<b>20,06</b>	<b>19,34</b>	<b>57,85</b>	<b>492,75</b>	<b>0,19</b>	<b>0,25</b>	<b>6,27</b>	<b>0,00</b>	<b>5,10</b>	<b>71,61</b>	<b>248,71</b>	<b>78,24</b>	<b>5,07</b>						
	<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>1130</b>	<b>47,58</b>	<b>35,51</b>	<b>137,78</b>	<b>1068,53</b>	<b>0,41</b>	<b>7,16</b>	<b>15,11</b>	<b>44,34</b>	<b>6,23</b>	<b>264,53</b>	<b>592,67</b>	<b>172,99</b>	<b>8,10</b>						
<b>8 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
182	Каша жидкая молочная с крутой рисовой	220	5,10	10,72	43,40	291,00	0,06	0,17	1,17	58,00	0,21	130,39	138,14	30,12	0,50						
3	Бульброд с сыром	50	5,57	7,04	19,39	180,00	0,07	0,08	0,11	41,60	0,08	140,80	80,00	5,60	0,16						
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,29	4,40	2,40	0,36						
338	Фрукты свежие (яблоко)	55	0,70	0,25	10,50	48,00	0,02	0,03	5,00	-	0,20	4,00	14,00	21,00	0,30						
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>547</b>	<b>11,50</b>	<b>18,03</b>	<b>88,49</b>	<b>581,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,28</b>	<b>9,11</b>	<b>99,60</b>	<b>0,50</b>	<b>289,39</b>	<b>236,54</b>	<b>59,12</b>	<b>1,32</b>						
<b>Обед</b>																					
104	Суп картофельный	200	1,76	1,22	12,31	84,80	0,10	0,06	8,86	-	1,02	23,76	57,78	23,74	0,92						
231	Поджарка из рыбы	60	8,87	5,41	6,31	109,24	0,05	0,05	2,71	4,25	3,59	26,69	103,50	13,57	0,53						
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33						
	<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>640</b>	<b>16,72</b>	<b>11,82</b>	<b>85,56</b>	<b>534,23</b>	<b>0,34</b>	<b>0,33</b>	<b>30,46</b>	<b>4,25</b>	<b>5,69</b>	<b>126,81</b>	<b>297,42</b>	<b>92,42</b>	<b>3,49</b>						
	<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>1187</b>	<b>28,22</b>	<b>29,85</b>	<b>174,05</b>	<b>1115,23</b>	<b>0,49</b>	<b>0,61</b>	<b>39,57</b>	<b>103,85</b>	<b>6,19</b>	<b>416,20</b>	<b>533,96</b>	<b>151,54</b>	<b>4,81</b>						

№ реп.	Прим. лица, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетиче-ская ценность, (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			4	5	6	7	8	9											10	11	12
<b>9 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
288	Отварная курица	120	18,20	22,22	3,00	285,00	0,09	0,18	3,54	90,75	0,74	49,61	195,00	23,55	2,04						
310	Отварной картофель	180	3,43	5,18	27,62	170,82	0,18	0,11	25,20	-	0,24	17,57	95,67	35,19	1,39						
377	Чай с сахаром	215	0,07	0,00	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28						
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44						
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>24,86</b>	<b>27,80</b>	<b>64,94</b>	<b>609,34</b>	<b>0,31</b>	<b>0,41</b>	<b>28,77</b>	<b>90,75</b>	<b>1,50</b>	<b>87,48</b>	<b>328,27</b>	<b>73,34</b>	<b>4,15</b>						
<b>Обед</b>																					
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	-	0,98	21,36	44,78	18,22	0,70						
291	Плов из птицы	180	15,26	9,42	14,07	274,80	0,10	4,77	5,43	17,52	0,44	41,72	157,80	48,64	1,77						
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95						
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33						
	<b>Итого за обед:</b>	<b>610</b>	<b>19,37</b>	<b>12,05</b>	<b>66,13</b>	<b>528,14</b>	<b>0,21</b>	<b>4,91</b>	<b>12,93</b>	<b>17,52</b>	<b>1,89</b>	<b>84,16</b>	<b>233,08</b>	<b>81,90</b>	<b>3,75</b>						
	<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>1165</b>	<b>44,23</b>	<b>39,85</b>	<b>131,07</b>	<b>1137,48</b>	<b>0,52</b>	<b>5,32</b>	<b>41,70</b>	<b>108,27</b>	<b>3,39</b>	<b>171,64</b>	<b>561,35</b>	<b>155,24</b>	<b>7,90</b>						
<b>10 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	100,00	0,07	0,15	0,66	26,40	0,30	130,40	109,50	21,34	0,52						
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49						
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48						
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44						
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>490</b>	<b>17,48</b>	<b>16,04</b>	<b>66,09</b>	<b>469,12</b>	<b>0,21</b>	<b>0,43</b>	<b>2,36</b>	<b>109,80</b>	<b>1,29</b>	<b>431,02</b>	<b>364,86</b>	<b>65,33</b>	<b>1,93</b>						
<b>Обед</b>																					
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,30	-	1,86	27,88	39,42	16,60	0,62						
268	Котлеты из говядины	60	6,20	7,52	6,60	98,25	0,03	0,08	0,14	9,40	1,35	21,42	74,80	22,10	1,09						
302	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,11	-	-	1,04	24,05	158,97	34,22	2,69						
389	Сок плодовой натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56						
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33						
	<b>Итого за обед:</b>	<b>640</b>	<b>16,36</b>	<b>16,31</b>	<b>71,30</b>	<b>482,80</b>	<b>0,24</b>	<b>0,34</b>	<b>9,24</b>	<b>9,40</b>	<b>4,68</b>	<b>83,05</b>	<b>302,09</b>	<b>84,42</b>	<b>5,29</b>						
	<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>1130</b>	<b>33,84</b>	<b>32,35</b>	<b>137,39</b>	<b>951,92</b>	<b>0,45</b>	<b>0,77</b>	<b>11,60</b>	<b>119,20</b>	<b>5,97</b>	<b>514,07</b>	<b>666,95</b>	<b>149,75</b>	<b>7,22</b>						

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

( на осенне-зимний период )

**льготное питание (завтрак и обед 86 рублей)**

на 2022-2023 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Республики Крым

Возрастные категории: от 7 до 11 лет  
от 11 до 18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								
			Б		Ж		У			В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
			4	5	6	7	8	9											10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	1 день																	
<b>Завтрак</b>																								
223	Завскалка из творога с молоком су.пленным	100	15,35	11,61	2,9,10	283,50	0,07	0,32	0,50	68,25	0,44	205,37	225,92	27,89	0,68									
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13									
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>300</b>	<b>18,52</b>	<b>14,29</b>	<b>45,05</b>	<b>384,10</b>	<b>0,11</b>	<b>0,48</b>	<b>1,80</b>	<b>88,25</b>	<b>0,44</b>	<b>331,15</b>	<b>315,92</b>	<b>41,89</b>	<b>0,81</b>									
<b>Обед</b>																								
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	-	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98									
289	Рагу из птицы	180	12,92	12,05	15,63	223,20	0,07	0,14	11,65	15,02	2,02	37,85	111,30	39,81	1,97									
342	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,01	0,01	0,07	-	0,06	10,64	3,30	3,86	0,95									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33									
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>560</b>	<b>16,85</b>	<b>16,41</b>	<b>59,78</b>	<b>462,29</b>	<b>0,15</b>	<b>0,28</b>	<b>20,26</b>	<b>15,02</b>	<b>4,39</b>	<b>95,17</b>	<b>184,38</b>	<b>74,47</b>	<b>4,23</b>									
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>860</b>	<b>35,37</b>	<b>30,70</b>	<b>104,83</b>	<b>846,39</b>	<b>0,26</b>	<b>0,76</b>	<b>22,06</b>	<b>103,27</b>	<b>4,83</b>	<b>426,32</b>	<b>500,30</b>	<b>116,36</b>	<b>5,04</b>									
<b>2 день</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
288	Птица отварная	100	15,30	12,85	2,89	188,75	0,13	0,15	1,98	36,00	0,69	45,25	114,13	15,30	1,33									
310	Отварной картофель	100	1,96	2,88	15,34	94,90	0,10	0,06	14,00	-	0,13	9,76	53,15	19,55	0,77									
389	Сок плодовой натуральный	150	0,15	-	3,03	12,72	0,00	0,02	0,60	-	0,03	2,10	2,10	1,20	0,42									
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44									
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>390</b>	<b>20,57</b>	<b>16,13</b>	<b>40,58</b>	<b>389,89</b>	<b>0,27</b>	<b>0,35</b>	<b>16,58</b>	<b>36,00</b>	<b>1,37</b>	<b>66,31</b>	<b>204,18</b>	<b>49,25</b>	<b>2,96</b>									
<b>Обед</b>																								
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,4	0,08	0,06	4,6	16,84	1,3	26,72	57,78	20,28	0,94									
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	5,85	2,97	2,28	63,00	1,51	0,07	2,24	3,50	0,04	23,44	97,31	29,12	0,51									
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,02	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53									
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33									
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>440</b>	<b>12,53</b>	<b>8,73</b>	<b>85,46</b>	<b>475,64</b>	<b>1,59</b>	<b>0,20</b>	<b>2,97</b>	<b>3,50</b>	<b>1,22</b>	<b>64,19</b>	<b>207,80</b>	<b>72,82</b>	<b>2,07</b>									
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>830</b>	<b>33,10</b>	<b>24,86</b>	<b>126,04</b>	<b>865,53</b>	<b>1,86</b>	<b>0,55</b>	<b>19,55</b>	<b>39,50</b>	<b>2,59</b>	<b>130,50</b>	<b>411,98</b>	<b>122,07</b>	<b>5,03</b>									

№ реп.	Примеч. и наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б			Ж			У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			4	5	6	7	8	9												10	11	12
<b>3 день</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
181	Каша овсяная молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291,00	0,08	0,17	1,17	58,00	0,52	134,07	118,19	20,30	0,30							
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36							
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44							
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>482</b>	<b>9,40</b>	<b>11,14</b>	<b>76,88</b>	<b>446,52</b>	<b>0,12</b>	<b>0,29</b>	<b>4,00</b>	<b>58,00</b>	<b>1,05</b>	<b>157,47</b>	<b>157,39</b>	<b>35,90</b>	<b>1,30</b>							
<b>Обед</b>																						
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	-	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64							
288	Птица отварная	100	15,30	12,85	2,89	188,75	0,13	0,15	1,98	36,00	0,69	45,25	114,13	15,30	1,33							
321	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	0,04	0,06	2,574	-	2,60	83,18	60,21	30,98	1,21							
389	Сок плодовой натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56							
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33							
	<b>Итого за обед:</b>	<b>680</b>	<b>25,36</b>	<b>22,23</b>	<b>48,79</b>	<b>507,10</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>33,18</b>	<b>36,00</b>	<b>5,66</b>	<b>172,27</b>	<b>273,72</b>	<b>86,24</b>	<b>5,07</b>							
	<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>1162</b>	<b>34,76</b>	<b>33,37</b>	<b>125,67</b>	<b>953,62</b>	<b>0,50</b>	<b>0,67</b>	<b>37,18</b>	<b>94,00</b>	<b>6,71</b>	<b>329,74</b>	<b>431,11</b>	<b>122,14</b>	<b>6,37</b>							
<b>4 день</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,10	0,52	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64							
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48							
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44							
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>390</b>	<b>21,24</b>	<b>28,77</b>	<b>39,54</b>	<b>501,78</b>	<b>0,20</b>	<b>0,73</b>	<b>1,85</b>	<b>348,97</b>	<b>1,27</b>	<b>264,51</b>	<b>385,14</b>	<b>50,68</b>	<b>3,56</b>							
<b>Обед</b>																						
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	-	1,88	39,40	39,20	17,70	0,66							
234	Котлеты рыбные	60	7,09	8,43	8,72	139,64	0,04	0,08	0,36	26,95	2,79	40,52	102,80	22,64	0,81							
310	Картофель отварной	100	1,96	2,88	15,34	94,90	0,100	0,060	14,00	-	0,13	9,76	53,15	19,55	0,77							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70							
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33							
	<b>Итого за обед:</b>	<b>590</b>	<b>13,49</b>	<b>15,66</b>	<b>76,88</b>	<b>509,28</b>	<b>0,24</b>	<b>0,29</b>	<b>27,71</b>	<b>26,95</b>	<b>5,70</b>	<b>129,06</b>	<b>244,69</b>	<b>87,25</b>	<b>3,27</b>							
	<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>980</b>	<b>34,73</b>	<b>44,43</b>	<b>116,42</b>	<b>1011,06</b>	<b>0,44</b>	<b>1,02</b>	<b>29,56</b>	<b>375,92</b>	<b>6,97</b>	<b>393,57</b>	<b>629,83</b>	<b>137,93</b>	<b>6,83</b>							

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			1	2	3	4	5	6											7	8	9
<b>5 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
204	Макаронны отварные с сыром	150	10,15	11,94	23,58	0,06	0,01	0,16	86,40	0,80	221,40	151,56	15,24	0,92							
209	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,04	0,09	-	50,00	0,12	11,00	38,40	2,40	0,50						
378	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44							
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>425</b>	<b>15,92</b>	<b>14,66</b>	<b>60,04</b>	<b>435,82</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>	<b>0,19</b>	<b>136,40</b>	<b>1,44</b>	<b>252,70</b>	<b>227,56</b>	<b>32,24</b>	<b>2,14</b>						
<b>Обед</b>																					
96	Расходник ленинградский	300	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	-	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74						
288	Отварная курица	80	12,24	0,28	2,31	151,00	0,10	0,12	1,58	28,80	0,55	37,00	91,30	13,04	1,06						
310	Отварной картофель	100	1,96	2,88	15,34	94,90	0,10	0,06	14,00	-	0,13	9,76	53,15	19,55	0,77						
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33						
	<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>610</b>	<b>18,34</b>	<b>7,69</b>	<b>69,60</b>	<b>516,44</b>	<b>0,31</b>	<b>0,33</b>	<b>23,18</b>	<b>28,80</b>	<b>3,03</b>	<b>91,16</b>	<b>220,33</b>	<b>66,97</b>	<b>3,85</b>						
	<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>1035</b>	<b>34,26</b>	<b>22,35</b>	<b>129,64</b>	<b>952,26</b>	<b>0,45</b>	<b>0,55</b>	<b>23,37</b>	<b>165,20</b>	<b>4,47</b>	<b>343,86</b>	<b>447,89</b>	<b>99,21</b>	<b>5,99</b>						
<b>6 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
182	Каша жидкая молочная пшеничная	220	7,51	11,72	47,03	325	0,19	0,17	1,17	58	0,21	138,4	184,37	47,6	1,26						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44						
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28						
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>475</b>	<b>10,74</b>	<b>12,14</b>	<b>81,35</b>	<b>478,52</b>	<b>0,23</b>	<b>0,29</b>	<b>1,20</b>	<b>58,00</b>	<b>0,73</b>	<b>158,70</b>	<b>221,97</b>	<b>62,20</b>	<b>1,98</b>						
<b>Обед</b>																					
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,00	4,86	-	1,16	23,60	46,18	19,04	0,80						
291	Плов из риса	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	5,30	6,03	19,47	0,50	46,35	175,33	54,04	1,97						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33						
	<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>630</b>	<b>22,03</b>	<b>13,08</b>	<b>94,78</b>	<b>595,47</b>	<b>0,23</b>	<b>9,41</b>	<b>11,62</b>	<b>19,47</b>	<b>2,56</b>	<b>109,33</b>	<b>271,05</b>	<b>100,44</b>	<b>3,80</b>						
	<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>1105</b>	<b>32,77</b>	<b>25,22</b>	<b>176,13</b>	<b>1073,99</b>	<b>0,46</b>	<b>9,70</b>	<b>12,82</b>	<b>77,47</b>	<b>3,29</b>	<b>268,03</b>	<b>493,02</b>	<b>162,64</b>	<b>5,78</b>						



№ рп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			3	4	5	6	7	8											9	10	11
<b>7 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
291	Шоколад трюфель	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	5,30	6,03	19,47	0,49	46,35	175,33	54,04	1,97						
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44						
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>23,28</b>	<b>13,55</b>	<b>71,00</b>	<b>499,45</b>	<b>0,19</b>	<b>5,58</b>	<b>7,33</b>	<b>39,47</b>	<b>1,01</b>	<b>181,33</b>	<b>300,13</b>	<b>81,24</b>	<b>2,54</b>						
<b>Обед</b>																					
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,09	11,33	102,20	0,08	0,05	5,36	-	1,94	43,34	79,60	27,56	1,38						
256	Мясо тушеное	60	9,12	10,43	1,54	135,00	0,02	0,06	0,11	-	1,57	12,74	95,61	13,84	1,47						
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	-	-	1,16	5,83	44,60	25,34	1,33						
389	Сок плодовой натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33						
	<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>640</b>	<b>20,06</b>	<b>19,34</b>	<b>57,85</b>	<b>492,75</b>	<b>0,19</b>	<b>0,25</b>	<b>6,27</b>	<b>0,00</b>	<b>5,10</b>	<b>71,61</b>	<b>248,71</b>	<b>78,24</b>	<b>5,07</b>						
	<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>1080</b>	<b>43,34</b>	<b>32,89</b>	<b>128,85</b>	<b>992,20</b>	<b>0,38</b>	<b>5,83</b>	<b>13,60</b>	<b>39,47</b>	<b>6,11</b>	<b>252,94</b>	<b>548,84</b>	<b>159,48</b>	<b>7,61</b>						
<b>8 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
182	Каша жидкая молочная с крупой рисовой	220	5,10	10,72	43,40	291,00	0,06	0,17	1,17	58,00	0,21	130,39	138,14	30,12	0,50						
376	Чай с сахаром	275	0,01	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28						
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>435</b>	<b>5,11</b>	<b>10,74</b>	<b>58,40</b>	<b>351,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,17</b>	<b>1,20</b>	<b>58,00</b>	<b>0,21</b>	<b>141,49</b>	<b>140,94</b>	<b>31,52</b>	<b>0,78</b>						
<b>Обед</b>																					
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	1,22	12,31	84,80	0,10	0,06	8,86	-	1,02	23,76	57,78	23,74	0,92						
231	Поджарка из рыбы	60	8,87	5,41	6,31	109,24	0,05	0,05	2,71	4,25	3,59	26,69	103,50	13,57	0,53						
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33						
	<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>640</b>	<b>16,72</b>	<b>11,82</b>	<b>85,56</b>	<b>534,23</b>	<b>0,34</b>	<b>0,33</b>	<b>30,46</b>	<b>4,25</b>	<b>5,69</b>	<b>126,81</b>	<b>297,42</b>	<b>92,42</b>	<b>3,49</b>						
	<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>1075</b>	<b>21,83</b>	<b>22,56</b>	<b>143,96</b>	<b>885,23</b>	<b>0,40</b>	<b>0,50</b>	<b>31,66</b>	<b>62,25</b>	<b>5,90</b>	<b>268,30</b>	<b>438,36</b>	<b>123,94</b>	<b>4,27</b>						



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			1	2	3	4	5	6											7	8	9
<b>9 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
288	Отварная курица	100	15,30	12,85	2,89	188,75	0,13	0,15	1,98	36,00	0,69	45,25	114,13	16,30	1,33						
310	Отварной картофель	100	1,96	2,88	15,34	94,90	0,10	0,01	14,00	-	0,13	9,76	53,15	19,55	0,77						
376	Чай с сахаром	215	0,01	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,38						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44						
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>455</b>	<b>20,43</b>	<b>16,15</b>	<b>52,55</b>	<b>437,17</b>	<b>0,27</b>	<b>0,28</b>	<b>16,01</b>	<b>36,00</b>	<b>1,34</b>	<b>75,31</b>	<b>204,88</b>	<b>50,45</b>	<b>2,82</b>						
<b>Обед</b>																					
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	-	0,98	21,36	44,78	18,22	0,70						
291	Плов из птицы	180	15,26	9,42	14,07	274,80	0,10	4,77	5,43	17,52	0,44	41,72	157,80	48,64	1,77						
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33						
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>610</b>	<b>19,37</b>	<b>12,05</b>	<b>66,13</b>	<b>528,14</b>	<b>0,21</b>	<b>4,91</b>	<b>12,93</b>	<b>17,52</b>	<b>1,89</b>	<b>84,16</b>	<b>233,08</b>	<b>81,90</b>	<b>3,75</b>						
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1065</b>	<b>39,80</b>	<b>28,20</b>	<b>118,68</b>	<b>965,31</b>	<b>0,48</b>	<b>5,19</b>	<b>28,94</b>	<b>53,52</b>	<b>3,23</b>	<b>159,47</b>	<b>437,96</b>	<b>132,35</b>	<b>6,57</b>						
<b>10 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	100,00	0,07	0,15	0,66	26,40	0,30	130,40	109,50	21,34	0,52						
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44						
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>440</b>	<b>11,68</b>	<b>7,74</b>	<b>51,26</b>	<b>312,12</b>	<b>0,17</b>	<b>0,36</b>	<b>2,25</b>	<b>50,80</b>	<b>0,82</b>	<b>291,82</b>	<b>268,86</b>	<b>55,88</b>	<b>1,44</b>						
<b>Обед</b>																					
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,30	-	1,86	27,88	39,42	16,60	0,62						
289	Рагу из птицы	180	12,92	12,05	15,63	223,20	0,07	0,14	11,65	15,02	2,02	37,85	111,30	39,81	1,97						
389	Сок плодовой натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33						
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>610</b>	<b>16,76</b>	<b>16,34</b>	<b>41,48</b>	<b>386,50</b>	<b>0,16</b>	<b>0,29</b>	<b>20,75</b>	<b>15,02</b>	<b>4,31</b>	<b>75,43</b>	<b>179,62</b>	<b>67,91</b>	<b>3,48</b>						
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1050</b>	<b>28,44</b>	<b>24,08</b>	<b>92,74</b>	<b>698,62</b>	<b>0,33</b>	<b>0,65</b>	<b>23,00</b>	<b>65,82</b>	<b>5,13</b>	<b>367,25</b>	<b>448,48</b>	<b>123,79</b>	<b>4,92</b>						