

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 10» ИМОСК

В.В. Греховодов



« 30 » августа 2024 года

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

двухразового горячего питания (завтрак и обед)

для обучающихся 5 – 11 классов с ограниченными возможностями здоровья

**МБОУ «СОШ №10 » ИМОСК**

в осенний период 2024/2025 учебного года

внено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий

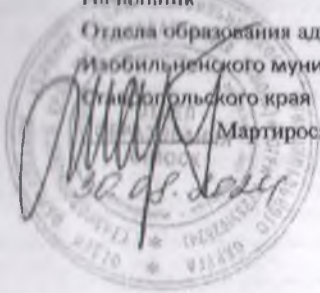
ого питания (под ред. Марчука Ф.Л., 1996)

СОГЛАСОВАНО

Начальник

Отдела образования администрации  
Изобильненского муниципального округа  
Ставропольского края

Мартirosян Г.В.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный  
предприниматель



Поганенко И.П.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный  
предприниматель



Петрова Е.В.

Примерное меню  
горячего питания для общеобразовательных учреждений  
Изобильненского муниципального округа  
Ставропольского края  
в осенний период 2024 года  
для учащихся детей с ограниченными возможностями здоровья  
от 12 и старше.

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" ( под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (под ред. Марчука Ф.Л., 1996).

День 1

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	10,33	14,75	51,20	380,68	0,21	1,64	65,20	1,74	183,88	245,75	99,23	2,90
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/15	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
176	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>	<b>460,00</b>	<b>17,36</b>	<b>24,73</b>	<b>83,90</b>	<b>629,08</b>	<b>0,26</b>	<b>4,60</b>	<b>136,00</b>	<b>2,13</b>	<b>365,12</b>	<b>365,35</b>	<b>112,97</b>	<b>3,84</b>
<b>Обед</b>														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком сквашенным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром	60	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
176	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>16,29</b>	<b>72,34</b>	<b>88,27</b>	<b>501,35</b>	<b>0,23</b>	<b>17,20</b>	<b>4,00</b>	<b>4,49</b>	<b>45,88</b>	<b>119,14</b>	<b>53,26</b>	<b>1,39</b>
	<b>Всего</b>	<b>1030</b>	<b>16,29</b>	<b>72,34</b>	<b>88,27</b>	<b>501,35</b>	<b>0,23</b>	<b>17,20</b>	<b>4,00</b>	<b>4,49</b>	<b>45,88</b>	<b>119,14</b>	<b>53,26</b>	<b>1,39</b>

День 2

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
269	Котлеты биточки особые	90	8,32	9,02	10,06	128,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>19,53</b>	<b>79,37</b>	<b>110,92</b>	<b>642,02</b>	<b>0,181</b>	<b>1,9</b>	<b>43,35</b>	<b>3,27</b>	<b>48,03</b>	<b>167,88</b>	<b>125,13</b>	<b>4,2</b>
<b>Обед</b>														
96	Рассольник ленинградский	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>7,88</b>	<b>68,50</b>	<b>89,70</b>	<b>439,23</b>	<b>0,08</b>	<b>11,00</b>	<b>5,80</b>	<b>3,30</b>	<b>77,84</b>	<b>316,00</b>	<b>69,00</b>	<b>2,56</b>
	<b>Всего</b>	<b>1040</b>	<b>27,41</b>	<b>147,87</b>	<b>200,62</b>	<b>1081,25</b>	<b>0,26</b>	<b>12,90</b>	<b>49,15</b>	<b>6,57</b>	<b>125,87</b>	<b>483,88</b>	<b>194,13</b>	<b>6,76</b>

Дан. 3

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
194	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
203	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,08	31,98	205,50	0,14	18,26	0,00	1,36	36,97	86,64	27,75	1,01
328	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
пр	Хлеб ржаное пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>29,16</b>	<b>25,71</b>	<b>110,19</b>	<b>786,24</b>	<b>0,411</b>	<b>157,95</b>	<b>58,77</b>	<b>7,11</b>	<b>219,37</b>	<b>262,03</b>	<b>118,45</b>	<b>7,99</b>
<b>Обед</b>														
81	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
пр	Хлеб ржаное пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Булочка с повидлом (джемом, молоком сухим), пирожок с капустой или картофелем, повидлом с сахаром	60	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
176	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>21,52</b>	<b>70,37</b>	<b>74,94</b>	<b>451,70</b>	<b>0,23</b>	<b>1,07</b>	<b>4,00</b>	<b>3,03</b>	<b>97,63</b>	<b>407,29</b>	<b>70,36</b>	<b>2,25</b>
	<b>Всего</b>	<b>1130</b>	<b>50,68</b>	<b>96,08</b>	<b>185,13</b>	<b>1237,94</b>	<b>0,64</b>	<b>159,02</b>	<b>62,77</b>	<b>10,14</b>	<b>317,00</b>	<b>669,32</b>	<b>188,81</b>	<b>10,24</b>

Дан. 4

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
128	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	90/50	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,34	14,80	0,52	44,13	99,55	22,33	0,79
112	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
109	Салат фруктовый, ягодный, овощной	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб ржаное пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>16,33</b>	<b>10,38</b>	<b>60,64</b>	<b>400,90</b>	<b>0,18</b>	<b>5,34</b>	<b>14,80</b>	<b>2,16</b>	<b>66,57</b>	<b>222,42</b>	<b>102,36</b>	<b>5,99</b>
<b>Обед</b>														
119	Суп гороховый	250	3,55	4,59	1,69	144,25	0,08	5,75	2,10	0,00	33,40	72,22	2,55	3,32
пр	Хлеб ржаное пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
149	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>9,60</b>	<b>68,19</b>	<b>79,64</b>	<b>485,08</b>	<b>0,10</b>	<b>6,55</b>	<b>2,10</b>	<b>0,20</b>	<b>39,24</b>	<b>118,22</b>	<b>35,55</b>	<b>4,28</b>
	<b>Всего</b>	<b>1040</b>	<b>25,93</b>	<b>78,57</b>	<b>140,28</b>	<b>885,98</b>	<b>0,27</b>	<b>11,89</b>	<b>16,90</b>	<b>2,36</b>	<b>105,81</b>	<b>340,64</b>	<b>137,91</b>	<b>10,27</b>

Дан 3

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эв. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
101	Пирог из теста	240	23,42	11,63	47,38	440,53	0,19	8,47	36,40	6,89	48,00	246,12	70,10	2,43
111	Свиные сосиски в паровом	60	0,55	0,01	1,90	17,60	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
119	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
121	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
122	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>30,02</b>	<b>75,24</b>	<b>127,23</b>	<b>798,96</b>	<b>0,24</b>	<b>18,02</b>	<b>36,40</b>	<b>7,34</b>	<b>60,84</b>	<b>305,12</b>	<b>113,10</b>	<b>3,84</b>
<b>Обед</b>														
111	Суп с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
121	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
122	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
123	Булочка с повидлом(джемом, молоком вафельным), пирожок с капустой или картофелем, пицца с сахаром.	60	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
176	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>21,52</b>	<b>70,37</b>	<b>74,94</b>	<b>451,70</b>	<b>0,23</b>	<b>1,07</b>	<b>4,00</b>	<b>3,03</b>	<b>97,63</b>	<b>407,29</b>	<b>70,36</b>	<b>2,25</b>
	<b>Всего</b>	<b>1130</b>	<b>51,54</b>	<b>145,61</b>	<b>202,17</b>	<b>1250,66</b>	<b>0,47</b>	<b>19,09</b>	<b>40,40</b>	<b>10,37</b>	<b>158,47</b>	<b>712,41</b>	<b>183,46</b>	<b>6,09</b>

Дан 6

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эв. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
101	Макаронные отварные с сыром	150/30	17,04	20,04	42,99	421,34	0,16	1,31	52,16	1,39	147,10	196,60	79,38	2,32
111	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
176	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
121	Фрукты по сезону (яблоки)	100-150	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>25,07</b>	<b>30,02</b>	<b>95,89</b>	<b>754,14</b>	<b>0,208</b>	<b>4,27</b>	<b>122,96</b>	<b>1,78</b>	<b>328,34</b>	<b>316,2</b>	<b>93,12</b>	<b>3,26</b>
<b>Обед</b>														
101	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
121	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
122	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
123	Булочка с повидлом(джемом, молоком вафельным), пирожок с капустой или картофелем, пицца с сахаром.	60	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
176	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>16,22</b>	<b>72,32</b>	<b>73,27</b>	<b>441,35</b>	<b>0,23</b>	<b>14,37</b>	<b>4,00</b>	<b>4,46</b>	<b>31,68</b>	<b>114,74</b>	<b>50,86</b>	<b>1,03</b>
	<b>Всего</b>	<b>1140</b>	<b>41,29</b>	<b>102,34</b>	<b>169,16</b>	<b>1195,49</b>	<b>0,44</b>	<b>18,64</b>	<b>126,96</b>	<b>6,24</b>	<b>360,02</b>	<b>430,94</b>	<b>143,98</b>	<b>4,29</b>

День 7

№ блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
100	Творог	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92	0,00	1,90	20,00	128,62	22,39	2,21
117	Ваши рисовые лепешки с маслом сливочным	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
145	Компот из ягод свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>20,63</b>	<b>96,66</b>	<b>82,97</b>	<b>721,55</b>	<b>0,46</b>	<b>139,02</b>	<b>0,00</b>	<b>4,09</b>	<b>146,94</b>	<b>329,49</b>	<b>161,54</b>	<b>8,17</b>
<b>Обед</b>														
96	Распашанка домашняя	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
149	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>7,88</b>	<b>68,50</b>	<b>89,70</b>	<b>439,23</b>	<b>0,08</b>	<b>11,00</b>	<b>5,80</b>	<b>3,30</b>	<b>77,84</b>	<b>316,00</b>	<b>69,00</b>	<b>2,56</b>
	<b>Всего</b>	<b>1040</b>	<b>28,51</b>	<b>165,16</b>	<b>172,67</b>	<b>1160,78</b>	<b>0,54</b>	<b>150,02</b>	<b>5,80</b>	<b>7,39</b>	<b>224,78</b>	<b>645,49</b>	<b>230,54</b>	<b>10,73</b>

День 8

№ блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
994	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
901	Манка отварная с маслом сливочным	150	5,73	6,08	31,98	205,50	0,14	18,26	0,00	1,36	36,97	86,64	27,75	1,01
70-71	Овощи сезонные в нарезке	60	0,55	0,10	1,90	11,00	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
149	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>29,77</b>	<b>24,17</b>	<b>128,11</b>	<b>843,33</b>	<b>0,39</b>	<b>28,71</b>	<b>48,42</b>	<b>6,70</b>	<b>103,61</b>	<b>217,64</b>	<b>90,73</b>	<b>5,68</b>
<b>Обед</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром.	60	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>21,52</b>	<b>70,37</b>	<b>74,94</b>	<b>451,70</b>	<b>0,23</b>	<b>1,07</b>	<b>4,00</b>	<b>3,03</b>	<b>97,63</b>	<b>407,29</b>	<b>70,36</b>	<b>2,25</b>
	<b>Всего</b>	<b>1100</b>	<b>51,29</b>	<b>94,54</b>	<b>203,05</b>	<b>1295,03</b>	<b>0,62</b>	<b>29,78</b>	<b>52,42</b>	<b>9,73</b>	<b>201,24</b>	<b>624,93</b>	<b>161,09</b>	<b>7,93</b>

№ 8

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
66	Завтрак рисовый с творогом и молоком сухим	180/30	14,00	10,67	79,05	471,60	0,09	0,57	57,60	4,41	198,42	263,60	50,60	1,22
76	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
1	Булочки с яблоком сухим	30/10	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>21,09</b>	<b>20,65</b>	<b>111,95</b>	<b>722</b>	<b>0,14</b>	<b>3,53</b>	<b>128,4</b>	<b>4,8</b>	<b>379,66</b>	<b>383,2</b>	<b>64,34</b>	<b>2,16</b>
<b>Обед</b>														
19	Суп гороховый	250	3,55	4,59	1,69	144,25	0,08	5,75	2,10	0,00	33,40	72,22	2,55	3,32
19	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
19	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
19	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>9,60</b>	<b>68,19</b>	<b>79,64</b>	<b>485,08</b>	<b>0,10</b>	<b>6,55</b>	<b>2,10</b>	<b>0,20</b>	<b>39,24</b>	<b>118,22</b>	<b>35,55</b>	<b>4,28</b>
	<b>Всего</b>	<b>960</b>	<b>30,69</b>	<b>88,84</b>	<b>191,59</b>	<b>1207,08</b>	<b>0,24</b>	<b>10,08</b>	<b>130,50</b>	<b>5,00</b>	<b>418,90</b>	<b>501,42</b>	<b>99,89</b>	<b>6,44</b>

№ 10

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
19	Рагу из шны	240	16,51	18,40	19,97	285,20	0,15	8,88		6,30	40,08	270,40	55,82	5,06
19	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
19	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
19	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>22,56</b>	<b>82,00</b>	<b>97,92</b>	<b>626,03</b>	<b>0,17</b>	<b>9,68</b>	<b>0,00</b>	<b>6,50</b>	<b>45,92</b>	<b>316,40</b>	<b>88,82</b>	<b>6,02</b>
<b>Обед</b>														
19	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
19	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
19	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
19	Булочки с повидлом (джемом, молоком сквашенным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром.	60	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
76	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>21,52</b>	<b>70,37</b>	<b>74,94</b>	<b>451,70</b>	<b>0,23</b>	<b>1,07</b>	<b>4,00</b>	<b>3,03</b>	<b>97,63</b>	<b>407,29</b>	<b>70,36</b>	<b>2,25</b>
	<b>Всего</b>	<b>1070</b>	<b>44,08</b>	<b>152,37</b>	<b>172,86</b>	<b>1077,73</b>	<b>0,40</b>	<b>10,75</b>	<b>4,00</b>	<b>9,53</b>	<b>143,55</b>	<b>723,69</b>	<b>159,18</b>	<b>8,27</b>
<b>усредненные показатели</b>		<b>595,00</b>	<b>23,15</b>	<b>46,89</b>	<b>100,97</b>	<b>692,43</b>	<b>0,26</b>	<b>37,30</b>	<b>58,91</b>	<b>4,59</b>	<b>176,44</b>	<b>288,57</b>	<b>107,06</b>	<b>5,12</b>