

Согласовано:

Главный государственный врач
в Рузевском муниципальном,
Истринском, Космодемьянском районах
/Михайлов Ю.П./



Утверждаю:

Директор МБОУ «Труская СОШ»
Рузевского муниципального района

/Иванова Л.П./



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МБОУ «ТРУСКЛАЙСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
РУЗЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ (12-17 лет)**

(При составлении меню использовался Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Под ред. М.П. Могильного, и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2015. - 544с)

1-я неделя. ПЕРВЫЙ ДЕНЬ															
	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			порции	белки	жиры			углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	завтрак														
1	Макаронные изделия, запечённые с сыром	200/10	10,7	11,27	45,96	311,88	421	0,15	0,13	0,00	0,00	161,77	0,00	0,00	1,24
2	Масло порционно 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
3	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого за завтрак		17,34	22,6	90,06	611,57		0,23	1,43	59,01	0,52	293,97	126,8	27,2	2,24
	обед														
1	Салат из свёклы отварной с растительным маслом	100	1,43	6,09	8,36	93,9	52	0,02	9,50	0,00	0,00	35,15	40,97	20,90	1,33
2	Суп картофельный с гречкой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	101	0,11	8,25	0,00	0,00	24,00	66,70	26,65	0,96
3	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	186,25	246	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,1
4	Рис отварной	180	4,56	10,56	49,2	309,6	747	0,00	0,00	0,00	0,00	17,64	0,00	29,98	0,9

											0				
5	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14	28	376	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		0,05	0,00	0,00	0,36	5,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед		26,4	33,27	121,99	866,5		0,29	22,82	1,49	3,13	127,71	304,06	124,76	7,01
	полдник														
1	Пирожок со сгущенкой	100	3,75	8,48	35,85	242,73		13,60	0,40	1,80	8,30	14,00	15,90	4,80	3,10
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04
	Итого за полдник		3,95	8,53	49,85	270,73									
	Итого за день		47,69	64,4	261,9	1748,8		0,52	24,25	60,5	3,65	421,68	430,86	151,96	9,25

		1-я неделя. ВТОРОЙ ДЕНЬ													
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	завтрак														
1	Каша пшённая молочная с маслом	200	9,6	13,7	39,2	321	171	0,00	0,00	0,00	0,00	21,33	0,00	86,66	2,93
2	Сыр порционный 15 г	15	4,16	4,176	0	54,224	15	0,01	0,00	39,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
3	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	951	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,22	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Итого за завтрак		18,2	20,236	80,08	579,624		0,27	1,30	39,02	0,52	288,31	199,8	119,11	3,65
	обед														
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	15	0,05	16,76	0,00	0,00	18,68	34,61	16,26	0,74
2	Суп картофельный с вермишелью и с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	104	0,15	12,34	4,95	0,00	31,90	129,96	40,01	1,61
3	Плов из птицы	250	29,002	27,53	49,812	545,026	291	0,08	1,26	60,00	0,00	56,38	249,13	59,38	2,74

4	Компот из чернослива	200	0,6	0,9	29,08	129	389	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		0,05	0,00	0,00	0,36	5,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед		43,552	41,12	131,452	1054,726		0,38	31,44	64,95	0,88	127,76	490,9	142,45	6,95
	полдник														
1	Булочка творожная	100	1,51	2,88	36,35	243,07		3,30	0,10	10,00	6,70	6,10	12,70	2,90	4,40
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04
	Итого за полдник		1,71	2,93	50,35	271,07									
	Итого за день		63,462	64,286	261,882	1905,42		3,30	0,10	10,00	6,70	12,10	12,70	2,90	4,44

1-я неделя. ТРЕТИЙ ДЕНЬ															
	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			порции	белки	жиры			углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	завтрак														
1	Запеканка из творога с маслом	220/7,5	37,72	35,97	35,75	618,37	223	0,15	0,90	0,40	0,00	276,70	421,55	59,79	1,02

2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14	28	376	0,0 0	0,00	0,00	0,0 0	6,00	0,00	0,00	0,40
	Итого за завтрак		37,92	36,02	49,75	646,37		0,1 5	0,90	0,40	0,0 0	282,7 0	421,5 5	59,79	1,42
	обед														
1	Помидор свежий	100	2	0,8	4,6	42	71	0,0 0	10,0 0	0,00	0,0 0	23,00	0,60	14,00	0,00
2	Щи из свежей капусты и со сметаной	250	2,283	5,872	12,613	113,51	88	0,0 6	18,4 6	0,00	0,0 0	43,33	47,63	22,25	0,80
3	Жаркое по- домашнему	250	25,59	28,01 6	29,348	470,19	259	0,2 2	9,34	25,0 0	0,0 0	32,39	351,0 4	68,43	4,19
4	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	859	0,0 2	0,00	0,00	0,0 0	12,00	2,40	0,00	0,80
5	Конфеты	20	1,2	1,05	27,5	100,05		1,3 0	0,00	0,00	0,0 0	0,50	2,50	9,90	7,80
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,0 4	0,00	0,00	0,5 2	9,20	34,80	13,20	0,44
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		0,0 5	0,00	0,00	0,3 6	5,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед		36,95 3	36,77 8	128,201	993,75		1,6 9	37,8	25,0 0	0,8 8	125,6 2	481,3 7	137,7 8	15,2 7
	полдник														
1	Ватрушка с творогом	50	7,6	5,52	27,36	207,07		3,3 0	0,10	10,0 0	6,7 0	6,10	12,70	2,90	4,40
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,0 0	0,00	0,00	0,0 0	6,00	0,00	0,00	0,04
	Итого за полдник		7,8	5,57	41,36	235,07									
	Итого за день		82,67 3	78,36 8	219,311	1875,1 9		3,3 0	0,10	10,0 0	6,7 0	12,10	12,70	2,90	4,44

1-я неделя. ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ

	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			порци и	белки	жиры			углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	завтрак														
1	Омлет натуральный с маслом	160/5	12,29	18,33	2,28	223,82	438	0,1 1	0,26	368,0 0	0,00	121,8 1	277,3 3	20,80	3,1 3
2	Масло порционно 10 г	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14	0,0 0	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,0 0
3	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116,9	951	0,2 2	1,30	0,02	0,00	125,7 8	90,00	14,00	0,1 3
4	Яблоко (по штучно)	50	0,2	0,15	5,15	24	847	0,0 0	1,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,09	0,0 2
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,0 4	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,4 4
	Итого за завтрак		17,01	28,09	48,44	519,21		0,3 7	2,56	427,0 2	0,52	257,9 5	404,1 3	48,09	3,7 2
	обед														
1	Икра кабачковая	100	2	9	8,5	122	50	0,1 0	0,70	0,00	0,00	20,00	62,00	21,00	0,7 0
2	Суп картофельный с горохом	250	6,441	6,561	19,546	163,39	102	0,2 3	5,81	0,00	0,00	38,08	87,18	35,30	2,0 3
3	Тефтели мясные в томатном соусе	100	14,73	16,14	18,63	278,75	279	0,0 8	1,41	63,75	0,00	72,25	176,7 5	35,5	1,5 8

4	Капуста тушёная	180	3,53	3,48	10,62	83,36	321	0,28	37,8	0,00	0,00	26,35	143,51	52,79	2,08
5	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,2	0,2	21,6	86	948	0,02	5,60	5,60	0,00	3,20	15,80	2,00	0,00
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		0,05	0,00	0,00	0,36	5,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед		32,581	36,221	110,736	891,5		0,8	51,32	69,35	0,88	174,28	562,44	169,79	8,07
	полдник														
1	Булочка ванильная	100	6,01	7,2	43,5	243,04		0,00	0,00	6,00	11,00	86,00	94,00	24,00	2,90
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04
	Итого за полдник		6,21	7,25	57,5	271,04									
	Итого за день		55,801	71,561	216,676	1681,75		0,00	0,00	6,00	11,00	92,00	94,00	24,00	2,94

1-я неделя. ПЯТЫЙ ДЕНЬ

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	завтрак														
1	Суп молочный с пшеном	200	4,564	4,48	16,4	116	94	0,14	1,14	38,25	0,00	202,40	194,73	37,03	0,68
2	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
3	Йогурт	200	6,8	5	11	122	386	0,06	1,41	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,21
4	Конфеты	20	1,2	1,05	27,5	100,05									
5	Мандарин (по штучно)	100	0,81	0,31	11,54	53	338	0,04	60,00	0,01	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого за завтрак		16,494	18,45	85,05	545,54		0,28	62,55	137,26	0,72	486,6	444,53	91,23	1,63
	обед														
1	Салат из свёклы с курагой	100	1,56	6,12	13,54	87	32	0,05	9,80	0,00	0,00	27,93	41,96	18,57	1,31
2	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	80,75	101	0,10	8,25	0,00	0,00	23,05	62,55	25,00	0,89
3	Биточки из говядины	100	15,55	11,55	15,7	189,75	268	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50
4	Макаронные изделия отварные	180	7,74	4,535	57,53		309	0,14	0,00	0,00	4,78	14,57	66,03	9,77	0,98

5	Сок натуральный	200	1		20,01	84,8	389	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	10,00	2,80
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		0,05	0,00	0,00	0,36	5,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед		33,51	25,78 5	153,2	600,3		0,48 4	22,2	28,75	5,66 1	137,70 1	414,12 3	118,67 4	9,16 1
	полдник														
1	Пирожок с яблоками	100	5,6	1,8	23,43	242,98		0,00	0,00	6,00	11,0 0	86,00	94,00	24,00	2,90
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04
	Итого за полдник		5,8	1,85	37,43	270,98									
	Итого за день		55,80 4	46,08 5	275,68	1416,8 2		0,00	0,00	6,00	11,0 0	92,00	94,00	24,00	2,94

2-я неделя.

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белк и	жиры	углевод ы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	завтрак														
1	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200	5,637	6,263	39,341	212,826	168	0,03	0,00	20,0 0	0,00	5,90	67,00	21,80	0,47
2	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14	0,00	0,00	59,0 0	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
4	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	951	0,22	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
5	Груша (по штучно)	50	0,2	1,5	5,15	23		0,02	5,00	0,00	0,00	8,00	96,10	0,00	2,30
	Итого за завтрак		10,35 7	17,37 3	85,501	506,316		0,31	6,3	79,0 2	0,52	149,88	289,9	49,00	3,34
	обед														
1	Салат из моркови с курагой	100	1,52	5,12	12,54	117	42								
2	Щи из свежей капусты	250	3,8	4,1	10,6	93	88	0,06	18,46	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
3	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	27,83 7	6,612	4,194	188,11	486	0,1	3,64	0,01	0,00	55,84	298,1	65,8	1,05

4	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	28,15	171,355	694	0,17	22,43	0,00	0,22	52,49	103,92	34,52	1,30
5	Сок натуральный	200	1		20,01	84,8	389	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	10,00	2,80
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		0,05	0,00	0,00	0,36	5,20	42,40	10,00	1,24
8	Печенье	40	3	4,7	30	166,8		0,02	0,00	2,20	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42
	Итого за обед		46,739	26,115	137,334	979,065		0,438	48,528	2,21	1,796	185,858	544,85	159,774	8,046
	полдник														
1	Булочка школьная	100	2,56	3,6	53,06	243,07		0,00	0,00	6,00	11,00	86,00	94,00	24,00	2,90
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04
	Итого за полдник		2,76	3,65	67,06	271,07									
	Итого за день		59,856	47,138	289,895	1756,451		0,00	0,00	6,00	11,00	92,00	94,00	24,00	2,94

2-я неделя. СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			порции	белки	жиры			углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	завтрак														
1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,35	7,31	46,37	295,5	171	0,00	0,00	0,00	0,00	17,15	0,00	78,00	2,64
2	Сыр порционный	15	4,16	4,176	0	54,224	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Йогурт	200	6,8	5	11	122	386	0,06	1,41	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,21
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого за завтрак		24,35	16,846	75,85	560,124		0,10	1,41	40,00	0,52	266,35	224,80	119,20	3,29
	обед														
1	Салат из помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	23	0,06	20,42	0,00	0,00	17,58	32,88	17,79	0,84
2	Суп из овощей	250	1,4	3,9	11,4	85,6	202	0,14	8,50	0,00	0,00	32,14	86,84	53,78	0,09
3	Плов из говядины	180/100	18,93	23,23	46,91	472,64	265	0,00	0,00	0,00	0,00	64,8	0,00	61,2	1,8
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	24,76	94,2	868	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
5	Яблоко (по штучно)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	0,00	1,00	0,00	0,0	0,16	0,00	0,09	0,0

											0				2
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		0,05	0,00	0,00	0,36	5,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед		27,94	34,56	129,43	936,54		0,31	30,65	0,00	1,39	161,56	220,36	173,52	5,13
	полдник														
1	Пирожок со сгущенкой	100	3,75	8,48	35,85	242,73		13,60	0,40	1,80	8,30	14,00	15,90	4,80	3,10
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04
	Итого за полдник		3,95	8,53	49,85	270,73									
	Итого за день		56,24	59,936	255,13	1767,394		13,60	0,40	1,80	8,30	20,00	15,90	4,80	3,14

2 -я неделя. ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			порции	белки	жиры			углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	завтрак														
1	Сырник из творога со сливочным маслом.	220/7,5	37,72	35,4	35,75	618,37	219	0,26	0,90	205,20	0,00	560,88	821,16	93,60	2,78
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14	28	376	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04
	Итого за завтрак		37,92	35,45	49,75	646,37		0,26	0,90	205,20	0,00	566,88	821,16	93,60	2,82
	обед														
1	Зелёный горошек	100	3,1	0,2	6,5	40	50	0,10	0,70	0,00	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
2	Борщ с капустой и картофелем.	250	1,81	4,91	125,25	102,5	82	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
3	Сердце в соусе	100/100	40,63	25,38	9	318,5	634/833	8,70	0,90	8,30	5,30	1,90	17,40	5,00	15,60
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,35	7,31	46,37	295,5	302	0,00	0,00	1,35	2,99	17,15	25,85	1,66	1,40
5	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	22,3	110	859	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,0	0,00	0,00	0,5	9,20	34,80	13,2	0,44

								4			2			0	
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		0,05	0,00	0,00	0,36	5,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед		61,77	38,84	241,26	1024,5		8,76	0,90	9,65	8,81	40,25	80,45	19,86	18,24
	полдник														
1	Булочка творожная	100	1,51	2,88	36,35	243,07		3,3	0,1	10	6,7	6,1	12,7	2,9	4,4
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04
	Итого за полдник		1,71	2,93	50,35	271,07									
	Итого за день		101,4	77,22	341,36	1941,94		3,30	0,10	10,00	6,70	6,10	12,70	2,90	4,40

2-я неделя. ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	завтрак														
1	Каша манная молочная вязкая с маслом	200	4,3	3,88	33,77	187,63	168	0,04	0,00	20,00	0,00	9,70	37,60	6,90	0,37
2	Сыр порционный	15	4,16	4,176		54,224	15	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
4	Печенье	40	3	4,7	30	166,8		0,04	0,00	4,40	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84
5	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	945	0,04	1,33	0,01	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Итого за завтрак		15,9	14,716	98,65	583,054		0,17	1,44	63,41	1,92	289,10	276,20	48,75	2,21
	обед														
1	Огурец свежий	100	2	0,8	4,3	42	71	10,00	10,00	0,00	0,00	23,00	0,00	14,00	0,60
2	Суп картофельный с вермишелью	250	1,931	3,262	12,925	89,13	103	0,11	8,25	0,00	0,00	24,6	66,65	27,00	1,09
3	Цыплята отварные	100	32,821	34,198	0,38	436,52	637	0,04	0,00	20,00	0,00	39,00	143,00	20,00	1,80

4	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	28,15	171,355	692	0,17	22,4 3	0,00	0,2 2	52,49	103,9 2	34,52	1,3 0
5	Компот из кураги витаминизированный	200	0,66		32,01	132	349	0,02	0,73	0,00	0,5 1	32,48	23,44	17,46	0,7 0
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,5 2	9,20	34,80	13,20	0,4 4
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		0,05	0,00	0,00	0,3 6	5,20	42,40	10,00	1,2 4
	Итого за обед		46,99 4	43,84 3	109,605	1029,00 5		10,4 3	41,4 1	20,0 0	1,6 1	185,9 7	414,2 1	136,1 8	7,1 7
	полдник														
1	Пирожок со сгущёнкой	100	3,75	8,48	35,85	242,73		13,6 0	0,40	1,80	8,3 0	14,00	15,90	4,80	3,1 0
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,00	0,00	0,00	0,0 0	6,00	0,00	0,00	0,0 4
	Итого за полдник		3,95	8,53	49,85	270,73									
	Итого за день		66,84 4	67,08 9	258,105	1882,78 9		13,6 0	0,40	1,80	8,3 0	14,00	15,90	4,80	3,1 0

2-я неделя. ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	завтрак														
1	Суп молочный с вермишелью	200	5,85	6,16	18,8	156	93	0,19	1,17	0,02	0,11	138,10	181,37	47,60	1,23
2	Масло порционно 10 г	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14	0,00	0,00	0,06	0,17	3,60	4,50	0,00	0,03
3	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56
4	Мандарин (по штучно)	100	0,81	0,31	14,54	63	338	0,04	60,00	0,01	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого за завтрак		13,3	17,8	77,44	518,69		0,31	62,47	0,1	0,995	306,9	333,67	87,8	2,56
	обед														
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	45	0,03	32,45	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51
2	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	80,75	101	0,10	8,25	0,00	0,00	23,05	62,55	25,00	0,89
3	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	27,837	6,612	4,194	188,11	486	0,1	3,64	0,01	0,00	55,84	298,1	65,8	1,05

4	Картофель отварной с маслом	180	3,902	4,743	28,15	171,355	692	0,0 0	39,1 5	0,0 0	0,00	32,4	0,00	59,4	2,1 6
5	Компот из чернослива	200	0,6	0,9	29,08	129	389	0,0 2	0,73	0,0 0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7 0
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,0 4	0,00	0,0 0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,4 4
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		0,0 5	0,00	0,0 0	0,36	5,20	42,40	10,00	1,2 4
	Итого за обед		41,40 9	20,91 5	116,864	814,615		0,3 4	84,2 2	0,0 1	1,39	195,5 4	488,9	206,0 2	6,9 9
	полдник														
1	Булочка ванильная	100	6,01	7,2	43,5	243,04		0,0 0	0,00	6,0 0	11,0 0	86,00	94,00	24,00	2,9 0
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,0 0	0,00	0,0 0	0,00	6,00	0,00	0,00	0,0 4
	Итого за полдник		6,21	7,25	57,5	271,04									
	Итого за день		60,91 9	45,96 5	251,804	1604,34 5		0,0 0	0,00	6,0 0	11,0 0	92,00	94,00	24,00	2,9 4