

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Рязанской области в Сасовском районе


/Д.Н. Панчихин/



Директор

УТВЕРЖДАЮ

 /Н.А. Веселова/



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ ДЛЯ ЛЬГОТНЫХ
КАТЕГОРИЙ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МОУ «АЗЕЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ШКОЛА»**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>День 1 – завтрак</u>															
1	Суп молочный с макаронными изделиями	93	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,91	30,60	-	161,20	137,98	24,14	0,51
2	Чай с сахаром	943	200	0,20	-	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
	Всего:			5,95	5,21	32,84	173,20	0,09	0,91	30,60	-	167,20	137,98	24,14	0,91
<u>День 1 – обед</u>															
1	Салат из свежих огурцов	13	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,70	-	-	13,11	24,01	7,98	0,34
2	Суп картофельный с рисовой крупой	204	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,25	0,00	0,04	30,07	62,55	25,00	0,89
3	Макароны отварные с сыром	301	180/15	10,1	9,85	31,73	256,74	0,08	0,11	64,20	-	137,83	119,60	30,59	1,48
4	Хлеб ржаной		50	6,5	1,5	20,00	125,00	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
5	Чай с сахаром	943	200	0,20	-	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
6	Фрукты		100	0,8	0,2	7,50	38	0,06	20	-	0,4	32	22	18	4,4
	Всего:			20,04	17,94	89,24	578,87	0,43	34,06	64,20	0,44	248,01	378,16	128,57	11,41
<u>День 1 – полдник</u>															
1	Кондитерские изделия (печенье)		30	1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
	Всего:			1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
	Итого:			27,27	26,51	135,78	842,23	0,63	34,97	94,80	0,44	434,21	581,14	165,71	13,52

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>День 2 – завтрак</u>															
1	Каша молочная манная	168	200	6,24	6,1	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	-	192,17	156,05	23,52	0,30
2	Чай с сахаром	943	200	0,20	-	14,00	28,00	-	-	-	-	6,0	-	-	0,40
Всего:				6,44	6,1	33,7	186,64	0,08	1,09	36,72	-	198,17	156,05	23,52	0,70
<u>День 2 – обед</u>															
1	Салат из белокочанной капусты	43	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,02	20,97	-	-	26,80	14,83	7,90	0,32
2	Суп картофельный с вермишелью	208	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	-	24,60	66,65	27	1,09
3	Каша гречневая рассыпчатая	511	180	0,24	0,12	35,76	145,08	-	80,00	-	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
4	Сосиска отварная	536	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	-	-	-	19,20	127,20	16,00	1,44
5	Хлеб ржаной		50	7,05	2,05	45,5	230	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
6	Компот их смеси сухофруктов	868	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	-	-	6,40	3,6	-	0,18
7	Йогурт		100	3,2	2,5	16	99	0,03	0,6	0,02	-	119	91	14	0,1
Всего:				22,39	26,56	161,31	903,77	0,37	110,90	0,02	0,18	233,20	459,70	112,86	7,31
<u>День 2 – полдник</u>															
1.	Кондитерские изделия (печенье)		30	1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
Всего:				1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
Итого:				30,11	36,02	208,71	1180,57	0,56	111,90	36,74	0,18	450,37	680,75	149,38	9,21

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>День 3 – завтрак</u>															
1	Бутерброд с маслом сливочным	41	100/5	3,16	4,5	19,37	143,9	0,04	-	29,50	0,52	9,7	35,8	13,2	0,44
2	Чай с сахаром	943	200	0,20	-	14,00	28,00	-	-	-	-	6,0	-	-	0,40
Всего:				3,36	4,5	33,37	171,9	0,04	-	29,50	0,52	15,7	35,8	13,2	0,84
<u>День 3 – обед</u>															
1	Винегрет	45	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	-	-	13,92	26,98	12,45	0,51
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	170	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	-	-	44,38	53,23	26,25	1,19
3	Рыба припущенная	245	80	6,12	0,81	2,54	42,00	0,04	0,77	3,00	-	10,30	67,40	8,00	0,43
4	Рис отварной	514	200	7,34	10,84	73,34	420,22	0,06	-	54,00	1,2	5,22	123,00	38,02	1,06
5	Хлеб ржаной		50	7,05	2,05	45,5	230,0	0,17	-	-	-	29,00	150,00	47,00	3,9
6	Чай с сахаром и лимоном	1010	200	0,26	0,05	15,22	59,00	-	5,6	-	-	14,4	-	9,2	1,6
7	Фрукты		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
Всего:				23,8	22,77	276,71	957,60	0,39	32,81	57,00	1,4	133,22	431,61	149,92	10,89
<u>День 3 – полдник</u>															
1.	Кондитерские изделия (печенье)		30	1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
Всего:				1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
Итого:				28,44	30,63	323,78	1219,66	0,54	32,81	57,00	1,92	167,92	532,41	176,12	12,93

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>День 4 – завтрак</u>															
1	Макаронны отварные с сыром	301	180/15	10,1	9,85	31,73	256,74	0,08	0,11	64,20	-	137,83	119,60	30,59	1,48
2	Чай с сахаром	943	200	0,20	-	14,0	28,0	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
	Всего:			10,30	9,85	45,73	284,74	0,08	0,11	64,20	-	143,83	119,60	30,59	1,88
<u>День 4 – обед</u>															
1	Огурец свежий в нарезке	23	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
2	Суп картофельный с бобовыми	206	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,30	20,3
3	Каша вязкая молочная из пшена	304	200	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128,00	26,7	1,3
4	Хлеб ржаной		50	7,05	2,05	45,5	230,0	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
5	Компот из свежих яблок	847	200	0,8	0,8	19,6	94,00	0,06	20	-	-	20	151,6	-	4,4
6	Йогурт		100	3,2	2,5	16	99	0,03	0,6	0,02	-	119	91	14	0,1
	Всего:			20,52	22,94	123,46	788,61	0,902	30,41	71,62	0,46	312,18	622,18	131,4	30,36
<u>День 4 – полдник</u>															
1	Кондитерские изделия (печенье)		30	1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
	Всего:			1,28	3,36	13,7	90,16	0,11			-	19	65	13	1,2
	Итого:			32,10	36,15	128,89	1163,51	1,092	30,52	135,82	0,46	475,01	806,78	174,99	33,44

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>День 5 – завтрак</u>															
1	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	511	180	0,24	0,12	35,76	145,08	-	80	-	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
2	Чай с сахаром	943	200	0,20	-	14,0	28,0	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
Всего:				0,44	0,12	49,76	173,08	-	80	-	0,18	14,2	6,42	0,96	0,68
<u>День 5 – обед</u>															
1	Салат из свежих помидоров в нарезке	14	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	-	-	10,55	19,73	10,67	0,50
2	Суп картофельный с рыбными консервами	87	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,08	7,29	12,0	-	36,24	141,22	37,88	1,01
3	Котлета рыбная	510	75	19,0	6,3	44,7	319,1	-	2,2	-	-	73,5	-	126,0	5151,2
4	Пюре картофельное	694	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00	-	49,30	115,46	37,22	1,34
5	Хлеб ржаной		50	7,05	2,05	45,5	230	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
6	Кисель	948	200	-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	0,2	-	-	0,04
7	Фрукты		100	0,4	0,3	10,3	47,00	0,03	10,00	-	0,2	16	11	9	2,2
Всего:				39,82	27,16	154,91	1031,21	0,5	55,96	46,00	0,2	214,79	437,41	267,77	5160,19
<u>День 5 – полдник</u>															
1	Кондитерские изделия (печенье)		30	1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
Всего:				1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
Итого:				41,54	30,64	218,37	1294,45	0,61	135,96	46,00	0,20	247,99	508,83	281,73	5162,07

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>День 6 – завтрак</u>															
1	Бутерброд с сыром	3	30/10	5,48	3,35	19,32	142,8	0,04	0,07	26,00	0,52	97,20	84,8	16,7	0,54
2	Чай с сахаром	943	200	0,20	-	14,0	28,0	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
Всего:				5,68	3,35	33,32	170,80	0,04	0,07	16,00	0,52	103,20	84,8	16,7	0,94
<u>День 6 – обед</u>															
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	15	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	-	-	11,21	20,77	9,76	0,44
2	Щи из свежей капусты	187	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	-	0,04	43,33	47,63	22,25	0,80
3	Колбаса отварная	12	50	4,41	10,69	1,05	119,81	0,03	-	-	-	19,2	127,2	16	1,44
4	Макаронные изделия отварные	688	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	-	25,20	-	5,83	44,60	25,34	1,33
5	Хлеб ржаной		50	7,05	2,05	45,5	230,0	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
6	Кисель	948	200	-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	0,2	-	-	0,04
7	Фрукты		100	0,4	0,3	10,3	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
Всего:				20,82	27,04	109,29	765,62	0,39	38,52	25,20	0,24	124,77	401,20	129,35	10,15
<u>День 6 – полдник</u>															
1	Кондитерские изделия (печенье)		30	1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
Всего:				1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
Итого:				27,78	33,75	156,31	1026,58	0,54	38,59	41,20	0,76	246,97	551,00	159,05	12,29

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>День 7 – завтрак</u>															
1	Каша пшенная молочная жидкая	304	200	3,3	8,6	23,0	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3
2	Чай с сахаром	943	200	0,20	-	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
Всего:				3,5	8,6	37,0	211,4	0,4	1,9	71,6	0,4	98,3	128	26,7	1,7
<u>День 7 – обед</u>															
1	Салат из свеклы	33	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	-	-	21,09	24,58	12,54	0,80
2	Суп картофельный с вермишелью	208	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	-	24,60	66,65	27,00	1,09
3	Сосиска отварная	536	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	-	-	-	19,20	127,20	16,00	1,44
4	Каша гречневая рассыпчатая	511	180	0,24	0,12	35,76	145,08	-	80	-	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
5	Хлеб ржаной		50	7,05	2,05	45,5	230,0	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
6	Чай с сахаром	943	200	0,20	-	14,0	28,0	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
7	Йогурт		100	3,2	2,5	16	99	0,03	0,6	0,02	-	119	91	14	0,1
Всего:				22,56	27,16	150,38	842,37	0,35	94,55	0,02	0,18	227,09	465,85	117,5	8,01
<u>День 7 – полдник</u>															
1	Кондитерские изделия (печенье)		30	1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
Всего:				1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
Итого:				27,34	39,12	201,08	1143,93	0,86	96,45	71,62	0,58	344,39	658,85	157,20	21,71

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>День 8 – завтрак</u>															
1	Суп молочный с макаронными изделиями	120	200	4,0	2,96	24,26	133,64	0,03	0,57	-	0,18	79,89	45,57	7,46	0,37
2	Чай с сахаром	943	200	0,2	-	14,0	28,0	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
	Всего:			4,2	2,96	38,26	161,64	0,03	0,57	-	0,18	85,89	45,57	7,46	0,77
<u>День 8 – обед</u>															
1	Салат из моркови с яблоком		100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,09	3,72	3,25	-	149,02	135,89	97,7	2,99
2	Борщ из свежей капусты	170	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	-	-	44,38	53,23	26,25	1,19
3	Котлета рубленая из птицы	305	75	11,64	13,14	13,46	223,0	0,12	1,00	-	-	52,08	-	-	2,18
4	Рис отварной	514	200	7,34	10,84	73,34	420,22	0,06	-	54,00	1,2	5,22	123,00	38,02	1,06
5	Хлеб ржаной		50	7,05	2,05	45,5	230,0	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
6	Компот из смеси сухофруктов	868	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	-	6,40	3,6	-	0,18
7	Фрукты		100	1,5	0,5	21	96	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Всего:			30,71	37,52	311,83	1260,04	0,53	26,09	57,25	1,4	302,10	476,72	217,97	13,7
<u>День 8 – полдник</u>															
1	Кондитерские изделия (печенье)		30	1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
	Всего:			1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
	Итого:			36,19	43,84	363,79	1511,84	0,67	26,66	57,25	1,58	406,99	587,29	238,43	15,67

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>День 9 – завтрак</u>															
1	Каша молочная манная	168	200	6,24	6,1	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	-	192,17	156,05	23,52	0,3
2	Чай с сахаром	943	200	0,20	-	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
	Всего:			6,44	6,1	33,7	186,64	0,08	1,09	36,72	-	198,17	156,05	23,52	0,7
<u>День 9 – обед</u>															
1	Салат из свежих овощей	15	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	-	-	11,21	20,77	9,76	0,44
2	Суп картофельный с рыбными консервами	87	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,10	9,11	15	-	45,3	176,53	47,35	1,26
3	Макаронные изделия отварные с тушенкой	309	150	13,16	14,03	86,9	504,77	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
4	Хлеб ржаной		50	7,05	2,05	45,5	230	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
5	Чай с сахаром и лимоном	1010	200	0,26	0,05	15,22	59,00	-	5,6	-	-	14,4	-	9,2	1,6
6	Сок	283	200	0,8	-	23	94	0,01	0,48	-	-	23,8	17,52	13,6	0,39
	Всего:			30,47	28,22	187,20	1099,54	0,37	25,25	15	0,97	128,57	401,99	148,03	8,7
<u>День 9 – полдник</u>															
1	Кондитерские изделия (печенье)		30	1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
	Всего:			1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
	Итого:			38,19	37,68	234,6	1376,34	0,56	26,34	51,72	0,97	345,74	623,04	184,55	10,6

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>День 10 – завтрак</u>															
1	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	511	180	0,24	0,12	35,76	145,08	-	80	-	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
2	Чай с сахаром	943	200	0,2	-	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
Всего:				0,44	0,12	49,76	173,08	-	80	-	0,18	14,2	6,42	0,96	0,68
<u>День 10 – обед</u>															
1	Салат из свёклы с р/маслом	45	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,03	8,75	-	-	7	-	10	0,45
2	Суп картофельный с бобовыми	206	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,30	2,03
3	Каша молочная рисовая	168	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	-	20,00	-	5,90	67,00	21,80	0,47
4	Хлеб ржаной		50	7,05	2,05	45,5	230	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
5	Сок фруктовый	283	200	0,8	-	23	94	0,01	0,48	-	-	23,8	17,52	13,6	0,39
6	Йогурт		100	3,2	2,5	16	99	0,03	0,6	0,02	-	119	91	14	0,1
Всего:				20,48	16,95	143	806,29	0,5	15,64	20,02	-	222,78	41,27	141,7	7,34
<u>День 10 – полдник</u>															
1	Кондитерские изделия (печенье)		30	1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
Всего:				1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
Итого:				22,2	20,43	206,46	1069,53	0,61	95,64	20,02	0,18	255,98	112,69	155,66	9,22

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Рязанской области в Сасовском районе



/Д.Н. Панчихин/



УТВЕРЖДАЮ

/ Н.А. Веселова/

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛЬГОТНЫХ КАТЕГОРИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ МОУ «АЗЕЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<u>День 1 – завтрак</u>															
1	Суп молочный с макаронными изделиями	93	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,91	30,60	-	161,20	137,98	24,14	0,51
2	Чай с сахаром	943	200	0,20	-	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
Всего:				5,95	5,21	32,84	173,20	0,09	0,91	30,60	-	167,20	137,98	24,14	0,91
<u>День 1 – обед</u>															
1	Суп картофельный с рисовой крупой	204	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,25	0,00	0,04	30,07	62,55	25,00	0,89
2	Макаронны отварные с сыром	301	180/15	10,1	9,85	31,73	256,74	0,08	0,11	64,20	-	137,83	119,60	30,59	1,48
3	Хлеб ржаной		50	6,5	1,5	20,00	125,00	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
4	Чай с сахаром	943	200	0,20	-	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
Всего:				18,78	14,09	80,31	500,49	0,35	8,36	64,20	0,04	202,9	332,15	102,59	6,67
<u>День 1 – полдник</u>															
1	Кондитерские изделия (печенье)		30	1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
Всего:				1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
Итого:				26,01	22,66	126,85	763,85	0,55	9,27	94,80	0,44	389,1	535,13	139,73	8,78

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>День 2 – завтрак</u>															
1	Каша молочная манная	168	200	6,24	6,1	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	-	192,17	156,05	23,52	0,30
2	Чай с сахаром	943	200	0,20	-	14,00	28,00	-	-	-	-	6,0	-	-	0,40
Всего:				6,44	6,1	33,7	186,64	0,08	1,09	36,72	-	198,17	156,05	23,52	0,70
<u>День 2 – обед</u>															
1	Суп картофельный с вермишелью	208	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	-	24,60	66,65	27	1,09
2	Каша гречневая рассыпчатая	511	180	0,24	0,12	35,76	145,08	-	80,00	-	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
3	Сосиска отварная	536	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	-	-	-	19,20	127,20	16,00	1,44
4	Хлеб ржаной		50	7,05	2,05	45,5	230	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
5	Компот их смеси сухофруктов	868	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	-	-	6,40	3,6	-	0,18
Всего:				18,34	21,01	161,31	753,23	0,32	89,33	-	0,18	87,40	353,87	90,96	6,89
<u>День 2 – полдник</u>															
1.	Кондитерские изделия (печенье)		30	1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
Всего:				1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
Итого:				26,06	30,47	208,71	1030,03	0,51	90,42	36,72	0,18	304,57	574,92	127,48	8,79

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>День 3 – завтрак</u>															
1	Бутерброд с маслом сливочным	41	100/5	3,16	4,5	19,37	143,9	0,04	-	29,50	0,52	9,7	35,8	13,2	0,44
2	Чай с сахаром	943	200	0,20	-	14,00	28,00	-	-	-	-	6,0	-	-	0,40
Всего:				3,36	4,5	33,37	171,9	0,04	-	29,50	0,52	15,7	35,8	13,2	0,84
<u>День 3 – обед</u>															
1	Винегрет	45	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	-	-	13,92	26,98	12,45	0,51
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	170	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	-	-	44,38	53,23	26,25	1,19
3	Рыба припущенная	245	80	6,12	0,81	2,54	42,00	0,04	0,77	3,00	-	10,30	67,40	8,00	0,43
4	Рис отварной	514	200	7,34	10,84	73,34	420,22	0,06	-	54,00	1,2	5,22	123,00	38,02	1,06
5	Хлеб ржаной		50	7,05	2,05	45,5	230,0	0,17	-	-	-	29,00	150,00	47,00	3,9
6	Чай с сахаром и лимоном	1010	200	0,26	0,05	15,22	59,00	-	5,6	-	-	14,4	-	9,2	1,6
Всего:				23,4	22,37	266,91	910,60	0,36	22,81	57,00	1,2	117,2	420,61	140,92	8,69
<u>День 3 – полдник</u>															
1.	Кондитерские изделия (печенье)		30	1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
Всего:				1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
Итого:				28,04	30,23	313,98	1172,66	0,51	22,81	86,50	1,72	151,9	521,41	167,12	10,73

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>День 4 – завтрак</u>															
1	Макароны отварные с сыром	301	180/15	10,1	9,85	31,73	256,74	0,08	0,11	64,20	-	137,83	119,60	30,59	1,48
2	Чай с сахаром	943	200	0,20	-	14,0	28,0	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
	Всего:			10,30	9,85	45,73	284,74	0,08	0,11	64,20	-	143,83	119,60	30,59	1,88
<u>День 4 – обед</u>															
1	Суп картофельный с бобовыми	206	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,30	20,3
2	Каша вязкая молочная из пшена	304	200	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128,00	26,7	1,3
3	Хлеб ржаной		50	7,05	2,05	45,5	230,0	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
4	Компот из свежих яблок	847	200	0,8	0,8	19,6	94,00	0,06	20	-	-	20	151,6	-	4,4
	Всего:			16,64	16,73	104,63	642,15	0,86	27,71	71,6	0,4	179,38	516,78	109	29,9
<u>День 4 – полдник</u>															
1	Кондитерские изделия (печенье)		30	1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
	Всего:			1,28	3,36	13,7	90,16	0,11			-	19	65	13	1,2
	Итого:			28,22	29,94	164,06	1017,05	1,05	27,82	135,8	0,4	342,21	701,38	152,59	32,98

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<u>День 5 – завтрак</u>															
1	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	511	180	0,24	0,12	35,76	145,08	-	80	-	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
2	Чай с сахаром	943	200	0,20	-	14,0	28,0	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
Всего:				0,44	0,12	49,76	173,08	-	80	-	0,18	14,2	6,42	0,96	0,68
<u>День 5 – обед</u>															
1	Суп картофельный с рыбными консервами	87	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,08	7,29	12,0	-	36,24	141,22	37,88	1,01
2	Котлета рыбная	510	75	19,0	6,3	44,7	319,1	-	2,2	-	-	73,5	-	126,0	5151,2
3	Пюре картофельное	694	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00	-	49,30	115,46	37,22	1,34
4	Хлеб ржаной		50	7,05	2,05	45,5	230	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
5	Кисель	948	200	-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	0,2	-	-	0,04
Всего:				38,74	23,15	141,78	936,75	0,43	33,71	46,00	-	188,24	406,68	248,1	5157,49
<u>День 5 – полдник</u>															
1	Кондитерские изделия (печенье)		30	1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
Всего:				1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
Итого:				40,46	26,63	205,74	1199,99	0,54	113,71	46,00	0,18	221,44	478,10	262,06	5159,37

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>День 6 – завтрак</u>															
1	Бутерброд с сыром	3	30/10	5,48	3,35	19,32	142,8	0,04	0,07	26,00	0,52	97,20	84,8	16,7	0,54
2	Чай с сахаром	943	200	0,20	-	14,0	28,0	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
Всего:				5,68	3,35	33,32	170,80	0,04	0,07	16,00	0,52	103,20	84,8	16,7	0,94
<u>День 6 – обед</u>															
1	Щи из свежей капусты	187	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	-	0,04	43,33	47,63	22,25	0,80
2	Колбаса отварная	12	50	4,41	10,69	1,05	119,81	0,03	-	-	-	19,2	127,2	16	1,44
3	Макаронные изделия отварные	688	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	-	25,20	-	5,83	44,60	25,34	1,33
4	Хлеб ржаной		50	7,05	2,05	45,5	230,0	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
5	Кисель	948	200	-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	0,2	-	-	0,04
Всего:				20,19	23,32	96,75	674,10	0,33	18,46	25,20	0,22	97,56	369,43	110,59	7,51
<u>День 6 – полдник</u>															
1	Кондитерские изделия (печенье)		30	1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
Всего:				1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
Итого:				27,15	30,03	143,77	935,06	0,48	18,53	41,20	0,74	219,76	519,23	140,29	9,65

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>День 7 – завтрак</u>															
1	Каша пшенная молочная жидкая	304	200	3,3	8,6	23,0	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3
2	Чай с сахаром	943	200	0,20	-	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
Всего:				3,5	8,6	37,0	211,4	0,4	1,9	71,6	0,4	98,3	128	26,7	1,7
<u>День 7 – обед</u>															
1	Суп картофельный с вермишелью	208	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	-	24,60	66,65	27,00	1,09
2	Сосиска отварная	536	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	-	-	-	19,20	127,20	16,00	1,44
3	Каша гречневая рассыпчатая	511	180	0,24	0,12	35,76	145,08	-	80	-	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
4	Хлеб ржаной		50	7,05	2,05	45,5	230,0	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
5	Чай с сахаром	943	200	0,20	-	14,0	28,0	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
Всего:				18,5	21,01	129,36	687,03	0,31	88,25	-	0,18	87	350,27	90,96	7,11
<u>День 7 – полдник</u>															
1	Кондитерские изделия (печенье)		30	1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
Всего:				1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	12
Итого:				23,28	32,97	180,06	988,59	0,82	90,15	71,6	0,58	204,3	543,27	130,66	20,81

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>День 8 – завтрак</u>															
1	Суп молочный с макаронными изделиями	120	200	4,0	2,96	24,26	133,64	0,03	0,57	-	0,18	79,89	45,57	7,46	0,37
2	Чай с сахаром	943	200	0,2	-	14,0	28,0	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
	Всего:			4,2	2,96	38,26	161,64	0,03	0,57	-	0,18	85,89	45,57	7,46	0,77
<u>День 8 – обед</u>															
1	Борщ из свежей капусты	170	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	-	-	44,38	53,23	26,25	1,19
2	Котлета рубленая из птицы	305	75	11,64	13,14	13,46	223,0	0,12	1,00	-	-	52,08	-	-	2,18
3	Рис отварной	514	200	7,34	10,84	73,34	420,22	0,06	-	54,00	1,2	5,22	123,00	38,02	1,06
4	Хлеб ржаной		50	7,05	2,05	45,5	230,0	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
5	Компот из смеси сухофруктов	868	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	-	6,40	3,6	-	0,18
	Всего:			27,88	30,94	282,31	1069,92	0,41	12,37	54	1,2	137,08	329,83	111,27	8,51
<u>День 8 – полдник</u>															
1	Кондитерские изделия (печенье)		30	1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
	Всего:			1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
	Итого:			33,36	37,26	334,27	1321,72	0,55	12,94	54	1,38	241,97	440,40	131,73	10,48

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>День 9 – завтрак</u>															
1	Каша молочная манная	168	200	6,24	6,1	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	-	192,17	156,05	23,52	0,3
2	Чай с сахаром	943	200	0,20	-	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
Всего:				6,44	6,1	33,7	186,64	0,08	1,09	36,72	-	198,17	156,05	23,52	0,7
<u>День 9 – обед</u>															
1	Суп картофельный с рыбными консервами	87	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,10	9,11	15	-	45,3	176,53	47,35	1,26
2	Макаронные изделия отварные с тушенкой	309	150	13,16	14,03	86,9	504,77	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
3	Хлеб ржаной		50	7,05	2,05	45,5	230	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
4	Чай с сахаром и лимоном	1010	200	0,26	0,05	15,22	59,00	-	5,6	-	-	14,4	-	9,2	1,6
Всего:				29,08	24,53	161,96	961,02	0,33	14,71	15	0,97	93,56	363,7	124,67	7,87
<u>День 9 – полдник</u>															
1	Кондитерские изделия (печенье)		30	1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
Всего:				1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
Итого:				36,8	33,99	209,36	1237,82	0,51	15,8	51,72	0,97	310,73	584,75	161,19	9,77

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>День 10 – завтрак</u>															
1	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	511	180	0,24	0,12	35,76	145,08	-	80	-	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
2	Чай с сахаром	943	200	0,2	-	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
Всего:				0,44	0,12	49,76	173,08	-	80	-	0,18	14,2	6,42	0,96	0,68
<u>День 10 – обед</u>															
1	Суп картофельный с бобовыми	206	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,30	2,03
2	Каша молочная рисовая	168	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	-	20,00	-	5,90	67,00	21,80	0,47
3	Хлеб ржаной		50	7,05	2,05	45,5	230	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
4	Сок фруктовый	283	200	0,8	-	23	94	0,01	0,48	-	-	23,8	17,52	13,6	0,39
Всего:				16,43	11,4	121,81	655,75	0,44	6,29	20	-	96,78	41,27	117,70	6,79
<u>День 10 – полдник</u>															
1	Кондитерские изделия (печенье)		30	1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
Всего:				1,28	3,36	13,7	90,16	0,11	-	-	-	19	65	13	1,2
Итого:				18,15	14,88	185,27	918,99	0,55	86,29	20	0,18	129,98	112,69	131,66	8,67