

Муниципальное автономное образовательное учреждение Озерновская средняя общеобразовательная школа № 3,
ул. Октябрьская, д.14, п. Озерновский Усть-Болышерецкий район, Камчатский край, 684110 Тел/факс 8 (415-32) 24-339

Эл.почта: ozetmaua.school13@mail.ru



Утверждаю:

И.о. директора

МАОУ Озерновская СОШ № 3

Барса Н.Ю.Барсамова

Приказ № 92/1-ОД от «31» августа 2023 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания
в МАОУ Озерновская СОШ № 3

(возрастная группа 12-18 лет)

2023г.

Присем пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки г.	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	220	44	44	3	512	0,1	0	0,4	5,6	109,8	17,8	237,8	2,6	212	2011				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	2	5	11	107	0	3,5	0,1	0	20,5	7,5	18,5	0,4	73	2008				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	217	0	0	16	62	0	1,3	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	377	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	11	19	82	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	117	2008				
Итого за присем пиши:	557	49	60	49	763	0,2	4,8	0,5	6,6	166,5	52,5	312,4	5,4						
Обед																			
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 2 ВАРИАНТ	100	2	12	9	95	0	0	0	2,1	3,9	0,3	0,8	0	49	2008				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5	5	16	148	0,2	0,6	0	2	33,1	23,2	90,3	1,8	102	2008				
КОГЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	26	41	15	374	0	0	0	3,45	16,6	29,5	184,8	2,85	268	2008				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6	6	31	202	0,072	0	0	0,93	4,68	8,19	42,12	0,93	309	2011				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0	0	32	132	0	0	0	0	0	0	0	0	389	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	0,1	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	0,2	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008				
Итого за присем пиши:	890	41,8	64,3	103,3	1039,2	0,272	0,6	0	9,28	66,48	71,59	352,22	6,78		2008				
Полдник																			
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	150	10	36	63	477	0,12	0	0,09	0,9	15	9	56	0,7	424	2008				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	10	5	9	107	0	0,2	0	0	221,3	23,5	161,3	0,2	107	2008				
Итого за присем пиши:	350	20	41	72	584	0,12	0,2	0,09	0,9	236,3	32,5	217,3	0,9						
Всего за день:	1797	110,8	165,3	224,3	2386,2	0,592	5,6	0,59	16,78	469,28	156,59	881,92	13,08						

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					Скорость переносимости	Скорость переносимости
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Воды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Мg, мг	Ca, мг		
Завтрак																		
Хлеб пшеничный	50	3	11	19	82	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2011
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	260	10	2	38	298	0	1,48	0,06	0,75	157,6	22,31	130,8	1,48	181	2008			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6	5	15	100	0	0,1	0	0	113,3	16,8	87,2	0,3	379	2011			
Сыр	20	8	2	2	72	2								15				
Масло сливочное	20	0	14	0	132									14				
Итого за прием пищи:	550	27	34	74	684	0	1,58	0,06	0,75	270,9	39,11	218	1,78					
Обед																		
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	1	9	10	103	0	0,6	0	2,1	16,1	4,1	8,3	0,1	82	2011			
ПЛОД ИЗ ГОВЯДИНЫ	280	56	21	48	601	0,2	1	0	4,8	21,6	61,9	310,5	3,7	265	2008			
ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	100	1	0	3	20	0	0	0	0	0	0	0	0	70	2008			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0	0	27,1	114	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	342	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	11	19	41	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	2008				
Итого за прием пищи:	890	62,4	41,2	115,6	919,8	0,3	3,2	0	8,4	63,7	87,4	373,8	6,2					
Полдник																		
ПЕЧЕНЬЕ	150	10	60	63	573	0,1	0	0	0	21,8	15	67,5	1,6	449	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	60,7	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	376	2008			
Итого за прием пищи:	350	10,2	60	78,1	633,7	0,1	0	0	0	35,2	21,2	75,7	2,4					
Всего за день:	1790	99,6	135,2	267,7	2237,5	0,4	4,78	0,06	9,15	369,8	147,71	667,5	10,38					

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки г,	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ с СЫРОМ	270	45	44	76	816	0	0,53	0,26	0,53	573	53,6	479	2,6	7,8	2008		
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	80	20	8	0	126	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0	209	2011		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	7	3	17	118	0	0	0	0	20	17,5	31,1	0,8	382	2008		
Итого за прием пищи:	550	72	55	93	1060	0	0,53	0,36	1,33	612,9	75,4	579,7	3,4				
Обед																	
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	10	8	85	0	24,3	0	2,1	39	13	25,2	0,5	47	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	250	1	5	12	85	0	0,2	0	0,2	16,1	11,3	60,8	0,6	101	2008		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	48	37	26	414	0	0,74	0	0	15,8	3,3	0	0	259	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	31	132	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008		
Итого за прием пищи:	890	54,9	52,4	105,6	851,5	0,1	25,24	0	3,5	92,2	46,4	137	2,7				
Полдник																	
ПРЯНИК	50	3	10,5	31	190	0,1	0	0,1	0,5	25,3	9,6	63,9	0,6	453	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	60	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	376	2008		
ЯБЛОКО	100	0,6	0,6	10	46	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3	338	2008		
Итого за прием пищи:	350	3,8	11,1	56,1	296	0,1	15	0,1	1,4	62,7	27,8	88,6	4,7				
Всего за день:	1790	130,7	118,5	254,7	2207,5	0,2	40,77	0,46	6,23	767,8	149,6	805,3	10,8				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества					Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г	В1, мг	С, мг		А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
Завтрак																			
ЗАПЕКАНКА ТВОР.МОРКОВНАЯ СО СГУЩ.	250	40	23	70	567	0,2	0,1	0,1	1,6	129,6	62,8	208,2	1,7	224	2011				
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	20	8	2	2	72	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2	15	2008				
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	20	0,1	14	0,1	132	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	14	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	11	19	82	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,3	0	15	60	0	0	0	0	15	6,7	10,6	0,9	376	2007				
Итого за прием пищи:	550	52,2	50	106,1	913	0,3	0,2	0,3	2,9	333,3	93	362,7	3,8						
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	8	14	7,4	131	0	24,3	0	2,1	39	13	25,2	0,5	50	2011				
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2	10	11	107	0	0,2	0	0,4	21,8	9,2	65,7	0,6	96	2008				
ГУЛЯШЬ МЯСНОЙ	120	34	25	3	265	0,1	1,2	0	4,2	15,3	26,6	201,4	2,9	260	2008				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	9	46	292	0,3	0	0	5,6	27	150,7	224,2	5,3	302	2008				
КИСЕЛЬ-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	22	113	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	350	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	2008					
Итого за прием пищи:	910	57,2	58,4	118	1043,5	0,5	25,7	0	13,5	127,5	218,4	571,8	10,9						
Полдник																			
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	150	9	7	54	294	0,1	0,2	0,1	0,3	31,8	18	60,8	0,9	406	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	15	60	0	0,2	0	0	221,3	23,5	161,3	0,2	376	2008				
Итого за прием пищи:	350	9	7	69	354	0,1	0,4	0,1	0,3	253,1	41,5	222,1	1,1						
Всего за день:	1810	118,4	115,4	293,1	2310,5	0,9	26,3	0,4	16,7	713,9	352,9	1156,6	15,8						

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	1,2	2	5	53	0	1,6	0	0,5	7,2	7,6	22,3	0,3	73	к/к		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	230	23	18	38	384	0,1	0	0	1,9	26,4	13,1	68,4	1,6	204	2011		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	210	2	1	16,2	81	0	0,2	0	0	123,2	20,2	89,4	1,4	378	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	2008			
Итого за прием пищи:	530	30	21,3	84,3	636,4	0,2	1,8	0	3,4	168,3	57,4	222,1	4,3				
Обед																	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1	20	7	125	0	0	0	2,5	0	0	0,1	0	67	2011		
СУП С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	2	5	15	106	0	0,2	0	0,1	13,1	4,7	9,3	0,1	106	2011		
ЛЕНИВЫЙ ГОЛУБЕЦ	120	12	6	12	135	0,1	0	0	0,3	17,2	28,7	160,3	2,5	287	1997		
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4	11	21	207	0	0	0	0,1	32,5	3,2	22,4	0	128	2011		
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,6	0,2	27	114	0	0,3	0	0	18,3	23	18,7	0,7	342			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	11	19	82	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	2008			
Итого за прием пищи:	910	24	53,4	109,5	809,8	0,2	0,5	0	4,2	93,9	76,6	261,8	4,9				
Полдник																	
ПРЯНИК	50	3	10	31	190	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6	453	2008		
РЫЛОКО	100	0,6	0,6	10	46	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3	338	2008		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	10	5	9	107	0	0,2	0	0	221,3	23,5	161,3	0,2	385	2008		
Итого за прием пищи:	350	13,6	15,6	50	343	0	15,2	0	0,9	252,2	45,7	204,5	4,1				
Всего за день:	1790	67,6	90,3	243,8	1789,2	0,4	17,5	0	8,5	514,4	179,7	688,4	13,3				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
Завтрак																			
КАША МОЛОЧНАЯ С ХЛОПЬЯМИ ОВСЯНЫМИ ГЕРКУЛЕС	250	13	20	50	397	0,1	0,1	0,1	0,2	191,6	23,8	180,1	1,4		173	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,88	11	19	82	0	0	0,1	0,8	11,5	16,5	42	1			2011			
КАКАО С МОЛОКОМ	250	7	3	17	127,5	0	0,1	0	0	114,9	27,5	100,4	0,9		382	2008			
Итого за прием пищи:	550	23,88	34	86	606,5	0,1	0,2	0,2	1	318	67,8	322,5	3,3						
Обед																			
СУП ЛАПША ЛЮМАНИЯ	250	3	10	11	115	0	0,7	0	0,2	27,9	9,7	67,1	0,5		113	2008			
МЯСО ТУШЕНОЕ	120	34	26	3	270	0,1	0,7	0,1	0,3	54,1	34,2	215,6	2,5		256	2011			
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3	12	12	138	0	0	0,12	0,6	12,7	31,2	94	0,6		139	2008			
САЛАТ ИЗ СОЛЕН ОГУРЦОВ	100	0	5	2	59	0	0	0	0	0	0	0	0		21	2008			
КОМПОТ ИЗ КУРАТИ	200	0	0	26	114	0	0,4	0,2	0	47,3	26,2	37	0,9		348	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	11	19	82	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8			2008			
Итого за прием пищи:	910	44,4	64,2	81,5	818,8	0,2	1,8	0,42	2,3	154,8	118,3	464,7	6,1						
Полдник																			
ВАТРУШКА	150	24	6	57	420	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6		410	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	15	60	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0		376	2008			
Итого за прием пищи:	350	24	6	72	480	0,1	0	0,1	0	246,9	38,2	216,7	0,6						
Всего за день:	1810	92,28	104,2	239,5	1905,3	0,4	2	0,72	3,3	719,7	224,3	1003,9	10						

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3	11	19	82	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
СЫРИКИ СО СЛУЩ.МОЛОКОМ	280	63	34	52	608	0	0,2	0,1	0	114,8	18,4	160	0,3	223	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	220	2	1	16,2	81	0	0,2	0	0	123,2	20,2	89,4	1,4	378	2011
Итого за прием пищи:	550	68	46	87,2	771	0	0,4	0,1	0	238	38,6	249,4	1,7		
Обед															
САЛАТ ОГУРЕЦ КОНС.ЛУК	100	0,5	1	3	59	0	2	0	3,5	2,7	5,2	7	0,3	21	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250	1	9,5	9	95	0	0,5	0	0,3	17,4	8,4	52,1	0,6	95	2008
ПЕЧЕНЬ ГО-СТРОГ АНОВСКИ	120	36	19	4	205	0,4	23,4	11,1	8,3	16,2	25,7	447,04	9,92	255	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №31	50	0,9	3	3,9	47,4	0	0,9	0,1	13,3	4,1	12,3	0,1	331	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6	6	31	202	0,072	0	0	0,93	4,68	8,19	42,12	0,93	202	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0	0	32	133	0	0	0	0	5,4	1,2	0	0	347	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	11	19	82	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	2008	2008
Итого за прием пищи:	960	48,8	49,7	110,4	864,2	0,572	26,8	11,1	14,33	72,48	69,79	611,56	13,45		
Полдник															
ШАРЛОТКА С ЯБЛОКОМ	150	7	7	57	312	0	0	0	0,3	11,8	5	29,9	0,3	374	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	10	5	9	107	0	0,2	0	0	221,3	23,5	161,3	0,2	385	2008
Итого за прием пищи:	350	17	12	66	419	0	0,2	0	0,3	233,1	28,5	191,2	0,5		
Всего за день:	1860	133,8	107,7	263,6	2054,2	0,572	27,4	11,2	14,63	543,58	136,89	1052,16	15,65		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
Завтрак																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8	4	17	150	0,1	0,3	0,1	2,6	194,1	34,1	284,2	1,3		120	2008			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПРИПЯМИ	20	0,4	14	0	132	0	0	0	0	7,3	1,1	5,6	0		14	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3	11	19	82	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6			2008			
ЧАЙ С САХАРОМ МОЛОКОМ	230	0,2	1	16	81	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8		378	2008			
Итого за прием пищи:	550	11,6	30	52	445	0,1	0,3	0,1	2,6	221,7	51,6	324,7	2,7						
Обед																			
САЛАТ КАРТОФ. С ГОРОШКОМ	100	1	6	9	99	0	32	0	2,8	8,8	5,6	15,6	0,2		42	2011			
ЩИ С КАПУСТОЙ, СМЕТАНОЙ	250	1	4	8	89	0	8	0	0,2	47,4	16,9	68,3	0,9		89	2008			
РЫБА ЗАПЕЧЕНА СМЕТ. СОУС	120	25	13	4	147	0,1	0,2	0	3,4	26,1	33,2	169,4	1,5		229	2008			
СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	1,1	4,2	4,3	58,1	0	0	0	0,1	24,2	3,2	20	0		328	2008			
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4	11	21	207	0,1	0	0,1	0,6	13,3	40,7	123,5	0,9		128	2008			
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0	0	26	114	0	0,3	0,1	0	40,1	21,4	30,4	0,7		348	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	11	19	82	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8			2008			
Итого за прием пищи:	950	36,5	49,4	99,8	836,9	0,3	40,5	0,2	8,3	172,7	138	478,2	5,8						
Полдник																			
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ ЗВАРИАНТ	50	16	11	14	149	0,1	0	0	0	8,3	6,8	37,5	0,6		453	2008			
БЫЛОКО	100	0	0	9	46	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		338	2008			
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	200	0	0	24	114	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0		350	2008			
Итого за прием пищи:	350	16	11	47	309	0,1	15	0	0,9	43,9	20,7	58,3	3,9						
Всего за день:	1850	64,1	90,4	198,8	1390,9	0,5	55,8	0,3	11,8	438,3	210,3	861,2	12,4						

9 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	260	10	5	55	307	0,2	0,1	0,1	1,5	120,7	49,3	182,3	1,5	182	2008					
СЫР (ГОРЧИЯМИ)	20	8	2	2	72	0	0,2	0,1	0,1	264	10,5	150	0,3	15	2008					
МАСЛО (ГОРЧИЯМИ)	20	0	14	0,1	132	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	14	2011					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6	5	15	100	0	0,1	0	0	113,3	16,8	87,2	0,3	379	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	11	19	82	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	2008						
Итого за прием пищи:	550	27,8	37	91,1	693	0,3	0,4	0,3	2,8	510,7	93,1	463,4	3,1							
Обед																				
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКОМ	100	1	0	7	35	0	0	0	2,1	4,2	0,3	0,9	0	56	2011					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4	7	18	144	0	0,2	0	0,4	21,3	9	64,6	0,6	108	2008					
КОГТЕТА МЯСНАЯ	120	26	41	15	374	0,1	0,5	0	25,9	53,5	149,1	0,6	268	2004						
РИС ОТВАРНОЙ	180	4	6	43	251	0	0	0	0,1	32,5	3,2	22,4	0	304	2011					
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0,2	0	22	113	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	350	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	11	19	82	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	2008						
ХЛЕБ РАЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	2008						
Итого за прием пищи:	910	39,6	65,2	132,5	1039,8	0,21	13,7	0	3,9	104,7	86	293	2,8							
Полдник																				
БУЛЮЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	150	27	10	57	393	0	0	0	0,4	35,2	9,2	68	0,5	440	2008					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	10	5	9,8	107	0	0,2	0	0	221,3	23,5	161,3	0,2	385	2008					
Итого за прием пищи:	350	37	15	66,8	500	0	0,2	0	0,4	256,5	32,7	229,3	0,7							
Всего за день:	1810	104,4	117,2	290,4	2232,8	0,51	14,3	0,3	7,1	871,9	211,8	985,7	6,6							

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К	Na	Cl				
																	В2, мг	В6, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ С СЫРОМ, МАСЛОМ сливочным	220	46	36	3	463	0,1	0,3	0,6	3,1	392,8	35,9	428,2	3,3				211	2008		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1	4	8	79	0	2,1	0,1	0	12,3	4,5	11,1	0,2				73	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	220	2	1	16	81	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8				378	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1					2008		
Итого за прием пищи:	550	52,8	41,3	52,1	741,4	0,2	2,4	0,7	4,1	430	63,1	489,5	5,3							
Обед																				
САЛАТ КАРТОФ С ОГУРЦОМ, ГОРОШКОМ	100	0	0	9	164	0	0	0	2,1	0	0	0,1	0				39	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСН. ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	2	6	15	106	0	0,5	0	0,3	21	8,7	54,5	0,6				104	2008		
ПУДИНГ МЯСНОЙ	120	56	11	1	224	0	0	0	0,5	35,6	21,4	143,6	2				283	2011		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10	9	46	292	0,3	0	0	6,1	28,2	162,9	242,4	5,8				302	2008		
КОМПОТ ИЗ КОНС. ПЛОДОВ	200	0	0	32	133	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1				347	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	11	19	82	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8					2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8					2008		
Итого за прием пищи:	910	72,4	37,2	130,5	1041,8	0,41	2,5	0	10,3	104,6	214	495,6	11							
Полдник																				
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	150	24	6	57	342	0,07	12	0,01	0,6	15	9	37	0				410	2008		
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	200	0	0	24	114	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0				350	2008		
Итого за прием пищи:	350	24	6	81	456	0,07	12	0,01	0,6	26,6	10,9	41,3	0							
Всего за день:	1810	149,2	84,5	263,6	2239,2	0,68	16,9	0,71	15	561,2	288	1026,4	16,3							