

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

Эл. почта: ozetmau.a.school3@mail.ru



Утверждаю:

И.о. директора

МАОУ Озерновская СОШ № 3

 Н.Ю. Барсамова

Приказ № 92/1-ОД «31» августа 2023 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания
в МАОУ Озерновская СОШ № 3
(возрастная группа 7-11 лет)

2023г.

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая и ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
						Витаминный В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг		
Завтрак																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	40	40	3	465	0,1	0,6	0,2	4,8	164,5	23,3	255,7	2,4	212	2011		
ЛИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННА	50	1	3	6	60	0	3,5	0,1	0	20,5	7,5	18,5	0,7	73	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210	0,4	0	15	60	0,1	1,3	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	377	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	11	19	82	0,2	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	11/р	2008		
Итого за прием пищи:	500	44,5	54	43	667	0,4	5,4	0,3	5,6	218,9	54,7	321,9	5,3				
Обед																	
Салат Витаминный	100	2	12	9	95	0	12,4	0	1,8	35	10,5	19,6	0,6	49	2008		
СУПІ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5	5	16	148	0,2	0,6	0	2	33,8	23,3	90,4	1,8	102	2008		
Котлета из говядины	100	22	34	12	312	0	0	0	5,2	36	45,4	253,8	4,4	268	2008		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ с маслом	150	5	5	26	168	0,1	0	0	1,9	24,1	12,7	66,7	1,5	309	2011		
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)	200	0	0	32	132	0	0	0	0	0	0	0	0	349	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	5	10	41	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4	11/р	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	11/р	2008		
Итого за прием пищи:	840	36,8	61,2	113,5	936,8	0,3	13	0	11,7	137,1	102,3	464,7	9,5				
Полдник																	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7	24	43	318	0,12	0	0,09	0,9	15	9	56	0,7	424	2008		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	10	5	9	81,5	0	0,2	0	0	221,3	23,5	161,3	0,2	385	2008		
Итого за прием пищи:	300	17	29	52	399,5	0,12	0,2	0,09	0,9	236,3	32,5	217,3	0,9				
Всего за день:	1640	98,3	144,2	208,5	2003,3	0,82	18,6	0,39	18,2	592,3	189,5	1003,9	15,7				

2 день																	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Хлеб	40	3	11	19	82	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	420	1996
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250	10	2	38	298	0	0,13	0,13	1	11	17	103,6	0,4	181	0,4	379	2011
СЛИВОЧНЫМ	200	6	5	15	100	0	0,1	0	0	113,3	16,8	87,6	0,3	14	15		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	10	0	7	0	66												
Масло сливочное	10	0	0	9	36												
Сыр	10	0	0	0	36												
Итого за прием пищи:	510	19	25	81	582	0	0,23	0,13	1	124,3	33,8	191,2	0,7				
Обед																	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	1	9	10	103	0	0,6	0	2,1	20,1	4,4	9,1	0,1	82		2011	
ПЛОВ из говядины	250	50	18	43	536	0,13	0,8	0	4	20,5	58	280	3,2	265		2008	
Помидоры соленые	100	1	0	3	20	0	0	0	0	0	0	0	0	70		2008	
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	27,1	114	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	342		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	5	9	41	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	11,9		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	11,9		2008	
Итого за прием пищи:	840	54,5	32,4	100,6	854,8	0,13	3	0	7,4	64,3	80,5	335,7	5,5				
Полдник																	
ПЕЧЕНЬЕ ЛЕНИНГРАДСКОЕ	100	7	40	42	191	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:	300	7,2	40	57,1	251,7	0,1	0	0	0	35,2	21,2	75,7	2,4				
Всего за день:	1650	80,7	238,7	97,4	1688,5	0,23	3,23	0,13	8,4	223,8	135,5	602,6	8,6				

3 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	220	36	35	52,2	659	0,23	0,23	0	0,23	243,1	54,1	293,3	3,2	7	2008		
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	80	20	8	0,3	126	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	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:	500	63	46	69,5	903	0,23	0,23	0,1	1,03	283	75,9	394	4,9				
Обед																	
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1	10	8	85	0	14,6	0	1,3	23,4	7,8	15,2	0,3	47	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ	250	1	5	12	86	0	0,2	0	0,2	16,8	11,4	60,9	0,6	101	2008		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	42	33	23	370	0	0,6	0	3,3	18	25,6	186,7	2,5	259	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	31	132	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	5	9	41	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	11/р	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	11/р	2008		
Итого за прием пищи:	840	46,3	53,2	91,5	754,8	0	15,4	0	5,8	77,2	60,3	305,4	4,8				
Полдник																	
ПРЯНИК	50	3	10	31	190	0,1	0	0,1	0,5	25,3	9,6	63,9	0,6	453	2001		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	15,1	60,7	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	376	2008		
ЯБЛОКО	100	0	0	10	46	0	15	0	0,9	2,4	12	16,5	3,3	338	2008		
Итого за прием пищи:	350	3	10	56,1	296,7	0,1	15	0,1	1,4	62,7	27,8	88,6	4,7				
Всего за день:	1690	112,3	109,2	217,1	1954,5	0,33	30,63	0,2	8,23	422,9	164	788	14,4				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	8	14	7	131	0	14,6	0	1,3	23,4	7,8	15,2	0,3	50	2011				
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2	10	11	107	0	0,2	0	0,4	21,8	9,2	65,7	0,6	96	2008				
ГУЛЯШ	100	29	21	2	221	0,1	0,9	0	3,3	12,2	18,3	135,6	1,9	260	2008				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8	8	38	243	0,2	0	0	5,1	23,6	13,7	201,9	4,7	302	2008				
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	22	113	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	350	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	5	9	41	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	11/р	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	11/р	2008				
Итого за прием пищи:	840	49,3	58,2	97,5	896,8	0,3	15,7	0	11,1	103,1	186,6	465,3	8,9						
Полдник																			
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЕВОГО ТЕСТА С КУРАГОЙ	100	6	5	36	196	0,1	0,3	0,1	0,3	41,4	24,3	69,6	1	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:	300	6	5	51	256	0,1	0,5	0,1	0,3	262,7	47,8	230,9	1,2						
Всего за день:	1650	160,9	154,6	430,3	3153,6	0,6	16,4	0,5	13,6	768,6	288,2	988,4	13,9						

5 День

Прчем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				№ рецен-туры	Сборник рецентур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	210	21	16	34	350	0,1	0	0	1,7			22,8	11,8	60,9	1,5	204	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	215	2	1	16,2	81	0	0,2	0	0			123,2	20,2	89,4	1,4	378	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	11	19	82	0,1	0	0	0,8			9,2	13,2	33,6	0,8	л/р	2008	
Итого за прием пищи:	505	27,3	30	74,2	566	0,2	1,8	0	3			162,4	52,8	206,2	4			
ВИНЕТРЕТ ОВОЩНОЙ																		
СУП С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	100	1	20	7	125	0	0	0	1,5			3,3	0,2	0,8	0	67	2011	
ЛЕНИВЫЙ ГОЛУБЕЦ	250	2	5	15	106	0	0,2	0	0,1			13,8	4,8	9,4	0,1	106	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	10	5	10	113	0,1	0	0	0,3			15	23,1	128,4	1,9	287	1997	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	3	9	17	172	0	0	0	0,1			28,2	2,9	18,9	0	128	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0	0	27	114	0	0,3	0	0			18,3	23	18,7	0,7	342		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	5	9	41	0	0	0	0,6			6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	840	18,3	44,2	93,5	711,8	0,1	0,5	0	3			89,1	67,7	218,8	4,1		2008	
Полдник																		
ПРЯНИК	50	3	10	31	190	0	0	0	0			6,9	10,2	26,7	0,6	453	2008	
ЯБЛОКО	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	9,8	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	50,8	343	0	15,2	0	0,9			252,2	45,7	204,5	4,1			
Всего за день:	1695	59,2	89,8	218,5	1620,8	0,3	17,5	0	6,9			503,7	166,2	629,5	12,2			

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							
КАША МОЛОЧНАЯ С ХЛОПЦАМИ ОВЯНЫМИ ПЕРКУЛЕС	250	13	20	50	397	0	0,1	0,1	0,2	188,7	21,6	162,3	1,2	173	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	11	19	82	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	173	2011						
КАКАО С МОЛОКОМ	210	7	3	17	118	0	0,1	0	0	114,9	27,5	100,4	0,9	382	2008						
Итого за прием пищи:	500	23	34	86	597	0	0,2	0,2	1	323,5	53,4	332,3	3								
Обед																					
СУП ДЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3	10	11	115	0	9,7	0	0,2	46,2	16,7	80,4	1	113	2008						
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	29	22	2	225	0	0	0	26	18	23	127	22	256	2011						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3	10	10	115	10	0	0	4					139	2008						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	100	0	5	2	59	0	0	0	0	0	0	0	0	21	2008						
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0	0	26	114	0	0,4	0,2	0	47,3	26,2	37	0,9	348	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	5	8	41	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		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:	840	37,3	52,2	67,5	709,8	0	10,1	0,2	31,2	122	79,6	287	25,3								
Подпись																					
ВАГРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	16	4	38	280	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:	300	16	4	53	340	0,1	1,4	0,1	0	246,9	38,2	216,7	0,6								
Всего за день:	1640	76,3	90,2	206,5	1646,8	0,1	11,7	0,5	32,2	692,4	171,2	836	28,9								

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
БЫРНИКИ СО СГУЩ. МОЛОКОМ	245	57	31	48	551	0	0,2	0,1	1,8	129	22	189	0,9	219	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	11	19	82	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2011		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	215	2	1	16,2	81	0	0,2	0	0	123,2	20,2	89,4	1,4	378	2011		
Итого за прием пищи:	500	62	43	83,2	714	0	0,4	0,1	0	252,2	42,2	278,4	2,3				
Обед																	
САЛАТ ОГУРЕЦ КОНС.ЛУК	100	0	1	3	59	0	1,2	0	2,1	5	3,3	4,9	0,2	21	2008		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250	1	9,5	9	95	0	0,7	0	0,3	17,9	8,6	52,7	0,6	99	2008		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	30	16,9	3	171	0,3	19,5	9,2	6,9	15,3	21,6	372,8	8,3	255	2008		
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	50	0,9	3	3,9	47,4	0	0,9	0	0,1	13,3	4,1	12,3	0,1	331	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5	5	26	168	0,15	0	0	1,95	24,7	12,4	67,5	1,65	309	2008		
КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0	0	32	133	0	0	0	0	5,4	1,2	0	0	347	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	6	8	41	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	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:	890	39,2	41,6	93,4	755,2	0,45	22,3	9,2	12,35	92,1	64,9	552,8	12,25				
Полдник																	
ШАРЛОТКА С ЯБЛОКОМ	100	5	5	38	208	0	0	0	0,3	15,1	5,2	30,6	0,3	456	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:	300	15	10	47,8	315	0	0,2	0	0,3	236,4	28,7	191,9	0,5	2008	2008		
Всего за день:	1690	116,2	94,6	224,4	1784,2	0,45	22,9	9,3	12,65	580,7	135,8	1023,1	15,05				

8 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																	
СУП МОЛОЧН. С МАКАРОН. ИЗДЕЛ	250	8	4	17	150	0	0,3	0,15	2,7	193,5	34	24,1	1,35	120	2008		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЙМИ	10	0,4	7	0	66	0	0	0	0	7,4	4,1	5,6	0	14	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	11	19	82	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6	2008			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	210	2	1	16	81	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	238	2008		
Итого за прием пищи:	510	13,4	23	52	379	0	0,3	0,15	2,7	221,2	54,5	64,6	2,75				
Обед																	
САЛАТ КАРТОФ. С ГОРОШКОМ	100	1	6	9	99	0	19,2	0	1,7	6,6	3,3	9,6	0,1	42	2011		
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	1	4	8	89	0	8	0	0,2	48,1	17	68,4	0,9	88	2008		
РЫБА ЗАПЕЧЕНА С СМЕТ. СОУСОМ	100	21	11	4	123	0,1	0,2	0	2,5	21	25,1	127,2	1,1	229	2008		
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	30	0,9	3,1	3,1	43,5	0	0	0	0,1	17,8	2,4	15,1	0	328	2008		
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	9	17	172	0,1	0	0,1	0,5	10,7	31,6	96,1	0,6	128	2008		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0	0	26	114	0	0,3	0,1	0	40,1	21,4	30,4	0,7	114	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	6	9	41	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	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:	870	29,2	39,3	84,6	722,3	0,2	27,7	0,2	6	154,8	114,5	389,4	4,8				
Полдник																	
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ ЗАРИАНТ	50	16	11	14	149	0,1	0	0	0	8,3	6,8	37,5	0,6	413	2008		
СЫРОКО	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		2008		
Всего за день:	1730	58,6	73,3	183,6	1410,3	0,3	43	0,35	9,6	419,9	189,7	512,3	11,45				

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	10	5	55	307	0,2	0,1	0	1,1	90,3	37,2	136,3	1,1	182	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	4	1	1	36	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2	15	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0	7	0	66	0	0	0,1	0,2	1,2	0	0	1,9	0	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	40	3	11	19	82	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008		
Итого за прием пищи:	510	23	29	90	591	0,3	0,3	0,2	2,2	390	74,2	359	2,4				
Обед																	
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКОМ	100	1	0	7	35	0	0	0	1,3	4,1	0,3	0,9	0	56	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ КЛЕЦКАМИ	250	4	7	18	144	0	0,2	0	0,4	21,3	9	64,6	0,6	108	2008		
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	22	34	12	312	0,1	0,5	0	0	23,4	48,9	136,4	0,6	268	2004		
РИС ОТВАРНОЙ	150	3	5	36	209	0	0	0	0,1	30,8	3	19,5	0	304	2011		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0	0	22	113	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	350	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	5	9	41	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		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:	840	32,3	51,2	112,5	894,8	0,11	13,7	0	2,9	98,1	77,9	269	2,6				
Полдник																	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	18	7	38	262	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:	300	28	12	47,8	369	0	0,2	0	0,4	256,5	32,7	229,3	0,7				
Всего за день:	1650	83,3	92,2	250,3	1854,8	0,41	14,2	0,2	5,5	744,6	184,8	857,3	5,7				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ 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																				
ОМЛЕТ С СЫРОМ, МАСЛОМ сливочным	200	46	36	3	463	0,1	0,2	0,5	2,7	349,1	32	380,8	2,9	211	2008					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1	2	5	66	0	2,1	0,1	0	12,3	4,5	11,1	0,2	73	2008					
КОНСЕРВИРОВАННАЯ	215	2	1	16	81	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	376	2008					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	40	3,1	11	19	82	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	505	52,1	50	43	692	0,2	2,3	0,6	3,5	384	55,9	433,7	4,7							
Обед																				
САЛАТ КАРТОФ. С ОГУРЦОМ	100	0	0	9	164	0	0	0	1,3	0	0	0,1	0	39	2011					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСН. ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	2	6	15	106	0	0,7	0,2	0,4	25,6	12,1	59,5	0,7	104	2008					
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	47	9	1	187	0	0	0	0,4	30,4	17,4	119,1	1,7	283	2011					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8	8	38	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	302	2008					
КОМПОТ ИЗ КОНС. ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	32	133	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1	347	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	5	9	41	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		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:	840	59,5	28,4	112,5	877,8	0,04	2,7	0,23	3,5	84,5	73,2	303,3	5,4							
Полдник																				
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	100	5,06	4,75	50,64	235,64	0,08	0,1	0,04	0,66	20,08	10,04	54,64	0,96	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:	300	5,06	4,75	74,64	349,64	0,08	0,1	0,04	0,66	31,68	11,94	58,94	0,96							
Всего за день:	1645	116,66	83,15	230,14	1919,44	0,32	5,1	0,87	7,66	500,18	141,04	795,94	11,06							