

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 1

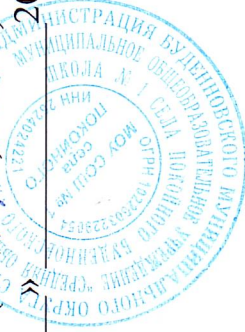
с. Локаного

(город, село)

Игорь Викторович С.В.

(подпись, Ф.И.О.)

« » 2024 г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО
Управления Роспотребнадзора
по СК № 2

В.В. Пронькин

« » 2024



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений

на осенне-зимний сезон.

(возрастная категория 12 лет и старше)

Для детей участников СВО

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
210	Омлет натуральный	106	10,51	13,87	11,14	211,43	0,38	0,07	0,24	-	84,8	19,85	170,65	2,29	
50	Икра кабачковая	100	1,70	8,8	7,70	116,8	-	0,06	-	8,0	41,0	35,0	67,0	7,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,67	0,25	10,58	51,00		0,04	0,02		8,75	11,75	22,83	0,43	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,05	0,03	0,04	10,2	10,8	27,9	0,5	
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41	
338	Яблоко свежее	160	0,64	0,64	15,68	72		0,05	0,48	25,6	25,6	14,4	17,6	0,96	
	Итого:	621	16,9	23,83	75,01	582,83	0,39	0,27	0,77	33,69	172,83	94	310,11	11,59	
	Обед														
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,03	0,042	6,25	47,5	17,5	48	2,25	
234	Котлета из филе минтая	100/50	15,28	12,3	15,6	234,22	0,06	0,15	5,75	2,1	16	39,39	203,52	0,8	
312	Каша вязкая рисовая	180	2,7	5,53	29,7	179,37	0,03	0,03	0,81	-	10,44	7,72	73,13	0,47	
321	Кануста тушеная	100	2,08	2,68	13,40	86,03	-	0,02	0,20	17,1	58,0	20,0	54,13	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5	
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41	
338	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	67,5		0,05	0,45	24	24	13,5	16,5	0,9	
	Итого:	1080	29,43	26,93	142,44	930,59	0,09	0,39	7,28	49,54	172,22	114,91	444,71	6,93	

	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
300/83	Шницель из говядины с	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,7	3,09
303	Гарнир каша вязкая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,0	2,93
76	Исера свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132,0	-	0,08	0,05	5,60	30,16	40,0	51,66	1,23
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,05	0,03	0,04	10,2	10,8	27,9	0,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,038	1,02	130,8 ₅	13,17	45,58	0,22
	Итого:	680	30,44	29,1	122,9	875,26	0,03	0,56	2,00	9,16	219,8	129,0	447,3	8,77
Обед														
84	Баранина отварная	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,05	0,05	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3
294/83	Котлета из филе бройлера- заморожена с соусом	100/50	17,4	19,8	20,0	327,80	0,01	0,01	0,14	-	21,71	26,14	158,0	2,07
303	Гарнир каша вязкая перловая	180	5,496	6,552	29,7	199,752	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,3	131,0	2,93
76	Исера морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,73		0,05	0,07	5,12	30,63	41,28	70	1,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41

	Продукты питания, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
100/50	Пшеница, тушеная в соусе красном основном	100/50	21,12	18,67	4,36	269,95	0,05	0,06	0,07	3,5	20,04	24,24	83	2,85	
180	Гарнир рис отварной	180	4,51	7,32	49,68	282,64	0,018	0,17	0,13	-	10,44	7,72	73,12	0,47	
100	Огурцы консервированные соевые	100	0,80	0,20	3,20	18,0	-	0,03	0,06	8,3	41,7	16,7	33,0	2,0	
20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8	
30	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5	
200	Каша с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,02	0,034	0,28	1,0	122,1	17,6	85	0,63	
680	Итого:	680	33,8	29,86	107,3	833,39	0,09	0,41	0,58	12,8	208,1	80,86	319,4	7,25	
	Обед														
250	Суп картофельный с вермишелью	250	2,65	2,77	24,22	132,5		0,11	0,06	8,25	32,5	30,0	66,65	1,0	
100/50	Выпечка из говядины с вермишелью	100/50	15,46	12,6	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,5	15,31	23	173,7	3,09	
180	Гарнир каша вязкая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,3	131,0	2,93	
100	Рис из овощей	100	1,96	4,44	11,5	95,0	0,02	0,06	0,06	24,92	35,66	21,85	52,7	0,75	
20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8	
30	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5	
200	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41	
930	Итого:	930	29,25	26,83	136,7	906,56	0,05	0,62	2,03	35,7	129,5	129,9	473,5	9,48	

	Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
100	Витрина													
100	Котлеты из филе рыбы с соусом красным основным	100/50	15,28	12,30	15,60	234,22	0,05	0,14	5,18	2,40	19,54	48,9	183,1	1,02
100	Гарнир каша вязкая пшеница	180	5,02	6,01	28,73	189,10	0,025	0,14	0,02	-	13,16	35,8	102,6	1,18
100	Рис из овощей	100	1,96	4,44	11,5	95,0	0,02	0,06	0,06	24,92	35,66	21,85	52,7	0,75
20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
30	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,03	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
200	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
680	Итого:	680	25,97	23,22	94,2	690,72	0,10	0,46	5,37	27,41	84,64	123,4	387,9	4,66
Обед														
250	Итого из своей кухни с	250	1,28	3,94	9,2	77,38	-	0,03	0,04	17,6	40	17,4	38,1	0,6
100/50	Торфели из говядины с соусом красным основным	100/50	15,28	22,14	17,93	332,04	0,01	0,06	0,08	4,44	29,94	30,3	84,8	1,36
180	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,04	0,23	2,04	-	14,4	21,6	104,4	1,88
100	Пюре свекловичная	100	2,30	6,80	15,4	132,0	-	0,08	0,05	5,60	30,16	40,0	51,7	1,23
20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
30	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,03	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
200	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60	-	0,01	0,01	1,09	15,7	3,36	16,31	0,37
930	Итого:	930	29,47	39,22	130,40	992,23	0,05	0,53	2,25	28,7	144,0	127,	340,6	6,74

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		A	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Пудинг из творога со сметаной	200/50	33,0	20,0	75,17	612,68	0,11	0,12	0,78	2,0	360,9	76,0	416,5	2,2
Каша с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,02	0,034	0,28	1,0	122,1	17,6	85	0,63
Молоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0	0,05	0,45	24	24	13,5	16,5	0,9
Итого:	600	39,12	30,72	116,8	900,52	0,134	0,2	1,12	3,042	493,2	104,4	529,4	3,33
Обед													
Суп картофельный с кашей	250	2,2	2,83	20,58	116,6	0,025	0,06	1	7,75	32,5	34,28	115	1,25
Ужин, рубленая из говядины с соусом	100/50	13,36	17,74	18,33	286,42	0,03	0,13	0,08	5,1	30,5	32,4	126,4	1,6
Каша вязкая пышечная	180	5,02	6,65	31,41	199,6	0,038	0,29	0,16	-	20,9	24,69	51,37	2,6
Осупы соевые	100	0,80	0,20	3,20	18,0	-	0,03	0,06	8,3	41,7	16,7	33,0	2,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
Итого:	930	25,07	27,89	118,7	820,22	0,10	0,63	1,34	21,24	141,8	124,8	375,2	9,16
Итого за день:	1530	64,19	58,61	235,6	1720,74	0,23	0,83	2,46	24,28	635,1	229,2	904,6	12,49

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- чес-кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак															
Омлет натуральный	106	10,51	13,87	11,14	211,43	0,385	0,07	0,24	-	84,8	19,85	170,65	2,29		
Нера кабачковая	100	1,7	8,80	7,70	116,8	-	0,05	0,35	5	10	10	31	0,35		
Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,06	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50		
чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41		
Хлеб ржано-	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5		
Бублик свежее	160	0,64	0,64	15,68	72		0,05	0,48	25,6	25,6	14,4	17,6	0,96		
Итого:	656	18,92	31,3	87,87	709,67	0,39	0,33	1,16	30,73	146,88	71,85	296,58	5,81		
Обед															
Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,12	0,91	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3		
Выпечка из филе рыбы	100/50	15,28	12,3	15,6	234,22	0,06	0,15	0,05	2,1	16	39,39	203,52	0,8		
Гарнир пюре	180	3,74	6,12	22,28	159,19	0,04	0,17	0,13	21,36	44,58	28,19	99	0,98		
Нера морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,73		0,05	0,07	5,12	30,63	41,28	70	1,22		
Хлеб ржано-	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5		
Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17	9	12	2,2		

	Промежуточные наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
100/50	Котлеты из говядины с	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,7	3,09
100/3	Гарнир каша вязкая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,0	2,93
70	Огурцы соленные	100	0,80	0,20	3,20	18,0	-	0,03	0,066	8,3	41,7	16,7	33,0	2,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,04	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
370	Кофейный напиток с	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,03	0,38	1,02	130,8	13,17	45,58	0,22
	Итого:	680	28,94	22,5	110,7	761,26	0,03	0,51	2,36	11,86	231,3	105,7	428,6	9,54
Обед														
100	Суп картофельный с	250	2,65	2,77	24,22	132,5		0,11	0,06	8,25	32,5	30,0	66,65	1,0
100/50	Птица отварная с соусом	100/50	21,12	18,67	4,36	269,95	0,05	0,06	0,07	3,5	20,04	24,24	83,0	2,85
300	Гарнир каша вязкая	180	5,496	6,55	29,7	199,75	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,0	2,93
140	Рис с овощами	100	1,96	4,44	11,5	95,0	0,02	0,06	0,06	24,92	35,66	21,85	52,7	0,75
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	83,07	0,00	0,05	0,04	0,05	11,90	12,60	32,55	0,58
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17	9	12	2,2
	Итого:	935	35,30	32,95	117,4	908,67	0,09	0,63	2,07	38,97	150,4	139,7	395,3	11,11

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
290/ 824	Котлета из филе птицы с соусом красным основным	100/50	21,81	24,59	5,30	329,75	0,05	0,06	0,09	1,80	47,80	23,85	207,4	1,70	
309	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,01	0,04	0,03	-	14,4	21,6	65,0	1,90	
50	Икра кабачковая	100	1,7	8,80	7,70	116,8	-	0,05	0,35	5	10	10	31	0,35	
376	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5	
	Итого:	680	33,65	39,67	85,67	834,16	0,06	0,27	0,58	6,89	88,48	72,25	352,8	5,66	
	Обед														
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,31	0,25	6,25	47,5	37,5	48	2,25	
279/8 24	Тефтели из говядины с соусом красным основным	100/50	15,28	22,14	17,93	332,04	0,01	0,06	0,08	4,44	29,94	30,3	84,8	1,36	
303	Гарнир каша вязкая	180	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,58	-	20,9	24,68	106,8	2,63	
321	Каша тушеная	100	2,08	2,68	13,40	86,03	-	0,02	0,20	17,1	58,00	20,00	54,13	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5	
359	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60	-	0,01	0,01	1,09	15,7	3,36	16,31	0,37	
	Итого:	930	31,64	36,35	140,1	1014,07	0,03	0,64	1,15	28,9	185,8	130,4	355,3	8,71	

	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энергети- чес-кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
268/ 824	Шницель из говядины с	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,74	3,09		
303	Гарнир каша вязкая	180	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,08	-	20,90	24,68	106,8	2,63		
143	Рагу из овощей	100	1,96	4,44	11,5	95,0	0,02	0,06	0,06	24,92	35,66	21,85	52,7	0,75		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5		
376	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41		
	Итого:	680	26,15	23,16	107,4	743,68	0,05	0,44	0,29	27,51	88,15	86,33	382,67	8,18		
	Обед															
88	Щи из свежей капусты с	250	1,28	3,94	9,20	77,38	-	0,06	0,05	17,6	40,0	27,40	38,1	0,6		
274	Зрза, рубленная из	100/50	13,36	17,74	18,33	286,42	0,03	0,13	0,08	5,1	30,5	32,4	126,4	1,6		
303	Гарнир каша вязкая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93		
70	Огурцы соленые	100	0,80	0,20	3,20	18,0	-	0,03	0,06	8,3	41,7	16,7	33,0	2,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5		
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17,0	9,0	12,0	2,20		
	Итого:	930	24,62	28,9	105,62	781,11	0,05	0,62	2,07	33,29	172,77	138,4	385,84	10,63		
	Итого за день:	1610	50,77	52,06	213,02	1524,79	0,10	1,06	2,36	60,80	260,92	224,73	768,51	18,81		

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
222	Пудинг из творога со	150/50	31,21	10,9	64,07	479,22	0,08	0,09	0,59	1,06	360,9	56,36	312,41	1,52
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,03	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,46	-	10,2	10,8	27,9	0,50
338	Яблоко свежее	160	0,64	0,64	15,68	72		0,05	0,48	25,6	25,6	14,4	17,6	0,96
	Итого:	600	37,79	21,74	123,0	840,06	0,08	0,22	1,56	27,68	527,6	94,73	403,49	3,2
	Обед													
101	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	0,025	0,06	1,0	8,25	25,9	26,50	115,0	1,01
131/824	Голубцы любительские с соусом красным основ.	100/50	8,6	10,53	12,8	180,37	0,04	0,06	0,02	32,8	53,83	25,45	95,2	1,1
312	Гарнир макаронные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,04	0,23	2,04	-	14,40	21,60	104,40	1,88
75	Икра свекольная	100	2,30	6,80	15,4	132,0	-	0,08	0,05	5,60	30,16	40,0	51,7	1,23
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
359	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60	-	0,01	0,01	1,09	15,7	3,36	16,31	0,37
338	Яблоко свежее	160	0,64	0,64	15,68	72		0,05	0,48	25,6	25,6	14,4	17,6	0,96
	Итого:	1090	24,7	27,09	156,2	968,32	0,11	0,61	3,63	73,38	179,3	145,91	445,51	7,85
	Итого за день:	1690	62,49	48,83	279,3	1808,38	0,19	0,83	5,19	101,0	706,9	240,64	849	11,05

Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	А	В ₁		РР	С	Ca	Mg	P	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			

Завтрак

Итого: за 10 дней	6557	291,68	275,1	1031,14	7771,55	1,354	3,67	15,79	190,81	2261,22	962,68	3858,42	67,99		
Среднедневное значение	655,7	29,17	27,51	103,11	777,16	0,14	0,37	1,58	19,08	226,12	96,27	385,84	6,80		
Соотношение Б : Ж : У		1	1	4											

Обед

Итого: за 10 дней	9615	288,22	308,45	1278,25	9039,1	0,76	5,79	25,14	416,55	1587,49	1413,25	4161,2	87,64		
Среднедневное значение	961,5	28,82	30,85	127,83	903,91	0,08	0,58	2,51	41,66	158,75	141,33	416,12	8,76		
Соотношение Б : Ж : У		1	1	4											

Всего: за 10 дней (завтрак и обед)	16172	579,9	583,55	2309,39	16810,7	2,13	9,44	40,93	607,37	3848,71	2375,93	8019,62	155,6 3		
Среднедневное значение	1617,2	57,99	58,355	230,939	1681,07	0,213	0,944	4,093	60,737	384,871	237,593	801,962	15,56		
Соотношение Б : Ж : У		1	1	4											