

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

"Борисовская основная

общеобразовательная школа №4"

М.Н.Скрынник

"31" августа 2023г.



**Перспективное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд**

МБОУ "Борисовская основная общеобразовательная школа №4"

(школьники при 3 -разовом питании)

осень-зима 2023-2024гг.

дети от 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции гр		Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		от 7 до 11	11 и ст	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
День 1 - понедельник																	
завтрак																	
171	каша гречневая рассыпчатая	100	100	5.5	6	25	175	0.2	0	0	0	14.6	210	140	5.01		
243	сосиска отварная	75	75	5.5	16	0.25	164	0	0	0	0.3	9.6	49.3	5.3	0.6		
	молоко 0,2 пакетированное	200	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	0.18	240	180	28	0.2		
	хлеб пшеничный	25	25	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	0.44		
	яблоко	150	150	0.6	0.6	14.7	48	0.05	15		0.3	24	16.5	13.5	3.3		
	мёд	10	10	0.08		8.03	32.6	0.001	0.2	0.004	0	1.4	1.8	0.3	8		
	всего за завтрак			19.06	27.8	67.24	573.36	0.351	17.8	40.264	5.38	307	464.2	187.32	17.55		
полдник																	
21	салат из солёных огурцов с луком	50	50	0.42	2.52	1.28	29.55	0.075	2.05			11.86	11.6	6.66	0.3		
101	суп картофельный с горохом	200	200	4.39	4.22	13.23	118.6	0.064	14.78	0	1.9	27.18	37.95	17.76	0.66		
171	рис отварной	100	100	2.36	4.86	24.55	151	0.03	0	40	0.6	17.04	82.38	27.89	0.59		
260	гуляш	50\50	50\50	10.61	10.05	2.89	309	0.07	3.73		0.47	15.4	46.33	14.07	1.53		
	сок яблочный	200	200	0.12	0.02	22.4	90	0.01	24	0	0.18	8.2	9	4.4	0.14		
	хлеб пшеничный	25	25	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	0.44		
	хлеб ржано-пшеничный	50	50	4.74	0.6	44.1	93	0.06	0	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66	1.32		
	всего за обед			22.64	22.27	108.45	791.15	0.309	44.56	40.78	16.95	131.88	207.06	71.44	4.54		
полдник																	
382	какао	200		4.08	3.54	17.58	118	0.056	1.59	12.2	0	152.2	124.6	21.34	0.48		
406	тортик	1		5.6	2.34	55.56	266	0.07	0.25	15	10	16.3	45.8	17.3	1.27		
	всего за полдник			9.68	5.88	73.14	384	0.126	1.84	27.2	10	168.5	170.4	38.64	1.75		
	всего за день			51.38	55.95	248.8	1749	0.786	64.2	108.2	32.33	607.4	841.7	297.4	23.84		

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции гр		Пищевые вещества(г)			Энерг. Ценно сть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		от 7 до 11	11 и ст	Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 2 - вторник																	
завтрак																	
173	Каша пшённая молочная	200	200	3.3	8.6	23.2	260	0.4	1.9	71.6	0.4	92.3	128	26.7	1.3		
1	Бутерброд с маслом	10\30	10\30	2.36	7.49	14.83	136	0.04		40		8.4	22.5	4.2	0.35		
15	сыр порционно	30	30	6.96	8.85		108	0.01	0.21	78	0.1	176	100	7	0.2		
379	кофейный напиток на молоке	200	200	3.16	2.68	16	101	0.08	2.6	40	0.18	240	180	28	0.2		
	яблоко	150	150	0.6	0.6	14.7	48	0.05	15		0.3	24	16.5	13.5	3.3		
	мёд	10	10	0.08		8.03	32.6	0.001	0.2	0.004	0	1.4	1.8	0.3	8		
	всего за завтрак			16.38	28.22	68.73	653	0.58	19.71	229.6	0.98	540.7	447	79.4	5.35		
обед																	
23	салат из свежих помидор	50	50	5.2	3.4	1.3	36	0.025	3.48		1.25	10.6	16.68	28	0.45		
88	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	10\200	10\200	1.41	5.96	6.3	72	0.008	0.6		0.03	18.06	9.98	4.42	0.16		
128	Картофельное пюре	105	105	2.17	6.41	12.59	121	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.7	0.86		
235	шницель рыбный натуральный	80	80	7.3	5.54	6.19	104.29	0.1	0.48	13.34	0.69	59.26	187.69	28.74	0.83		
	хлеб ржано-пшеничный	50	50	4.74	0.6	44.1	93	0.06	0	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66	1.32		
	хлеб пшеничный	25	25	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	0.44		
349	компот из смеси сухофруктов	200	200	0.66	0.09	32	132.8	0.004	1.8	0	0	32.48	23.44	17.6	0.7		
	всего за обед			16.74	21.4	58.38	466.09	1.297	10.11	46.49	2.12	158.65	314.74	105.46	3		
полдник																	
	сок мульти-фруктовый 0,2	200		1	0	20.02	86.6	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8		
	пряник	60		2	1.75	37.5	175	0.03	0	0	0	5.2	25.6	0	0.37		
	всего за полдник			3	1.75	57.52	261.6	0.05	4	0	0.2	19.2	39.6	8	3.17		
	всего за день			36.12	51.37	184.6	1381	1.927	33.82	276.1	3.3	718.6	801.3	192.9	11.52		

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции гр		Пищевые вещества(г)			Энерг Ценнос ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		от 7 до 11	11 и ст	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 3 - среда															
завтрак															
73	Икра кабачковая	50	50	0.5	3.5	3.5	48.5	0.06			1.95	12	34	5	0.75
212	Омлет с колбасой	50/50	50/50	5.92	14.21	1.87	162	0.043	2.33		0.47	15.4	28.95	14.07	1.53
203	макароны отварные с маслом	105	105	3.82	405	21.32	137	0.03	0	40	0.6	17.04	82.38	27.89	0.59
	мед	10	10	0.08		8.03	32.6	0.001	0.2	0.004	0	1.4	1.8	0.3	8
	молоко 0,2 пакетированное	200	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	0.18	240	180	28	0.2
	хлеб пшеничный	25	25	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	0.44
	яблоко	150	150	0.6	0.6	14.7	48	0.05	15		0.3	24	16.5	13.5	3.3
	всего за завтрак			18.3	428.51	68.68	581.86	0.284	20.13	80.264	8.1	327.24	350.23	88.98	14.81
обед															
52	салат из свеклы отварной	50	50	0.7	3	4.1	46	0.01	4.23	0	1.16	17.2	9.85	0.86	1.2
95	рассольник ленинградский со сметаной	10\200	10\200	1.31	4.05	9	92	0.048	8	0	39.4	178	21.2	0.62	1.8
125	картофель отварной с маслом	105	105	2.02	3.96	14	105	0.37	6.76			28.69	180.22	28.69	3.02
279	тефтели с рисом	55	55	3.44	8.25	5	113	0.037	0.07	10	0.187	22	48	13	1.1
	хлеб ржано-пшеничный	50	50	4.74	0.6	44.1	93	0.06	0	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66	1.32
	хлеб пшеничный	25	25	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	0.44
350	кисель	200	200	0.072	0.04	23.2	116	0.002	1.8	0	0.006	11.68	5.98	1.54	0.044
	всего за обед			5.682	11.25	59.96	405.76	0.45	20.79	0.26	45.166	252.97	223.85	31.93	6.504
полдник															
379	чай с лимоном	7\200		0.13	0.02	15.2	62		2.83	0	0	14.2	4.4	2.4	0.36
406	шоколадный батончик	45		4.5	3.26	25.41	185	0.02	0		0.01	3.5	0	0	0.42
	всего за полдник			4.63	3.28	40.61	247	0.02	2.83	0	0.01	17.7	4.4	2.4	0.78
	всего за день			28.61	443	169.3	1235	0.754	43.75	80.52	53.28	597.9	578.5	123.3	22.09

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции гр		Пищевые вещества(г)			Энерг Ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		от 7 до 11	11 и ст	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
День 4- четверг																
завтрак																
		30	30	0.24	0.03	0.75	4.23	0.01	3	0.03	6.9	12.6	4.2	0.18	0.573	
303	куры тушеные в соусе	50\50	50\50	11.5	8.57	2.9	134.7	0.03	0.1	22	0.33	31.33	83	12.67	7.33	
203	каша рисовая рассыпчатая с маслом	105	105	2.36	4.86	24.6	151.3	0.06			1.95	12	34.5	7.5	0.75	
	Хлеб пшеничный	25	25	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	0.44	
	мёд	10	10	0.08		8.03	32.6	0.001	0.2	0.004	0	1.4	1.8	0.3	8	
	яблоко	150	150	0.6	0.6	14.7	48	0.05	15		0.3	24	16.5	13.5	3.3	
	молоко 0,2 пакетированное	1	1	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	0.18	240	180	28	0.2	
	всего за завтрак			22.16	19.26	70.24	524.59	0.251	20.9	62.294	14.26	338.73	326.6	62.37	20.593	
обед																
45	салат из свежей капусты с зеленым горошком	50	50	0.66	3.04	4.26	47.06	0.01	21.5	0	1.15	21.5	14.16	8	0.25	
119	суп картофельный с фасолью	200	200	5.72	38.52	12.5	439	0.12	11.44	0	1.94	13.24	27.96	22.4	0.8	
259	жаркое по-домашнему	50\125	50\125	12.3	29.5	16.58	383	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.7	0.86	
	хлеб ржано-пшеничный	50	50	4.74	0.6	44.1	93	0.06	0	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66	1.32	
	хлеб пшеничный	25	25	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	0.44	
377	напиток из плодов шиповника	200	200	0.13	0.02	15.2	62		2.83	0	0	14.2	4.4	2.4	0.36	
	всего за обед			25.13	71.88	102.3	1070.82	1.37	39.52	34.19	21.64	156.79	149.87	60.38	4.03	
полдник																
	кофейный напиток	200		3.16	2.68	16	101	0.08	2.6	40	0.18	240	180	28	0.2	
	печенье	30		3	4.7	9.4	135.4	0.03	0	0	5.2	25.6	0	0.37	0.8	
	всего за полдник			6.16	7.38	25.4	236.4	0.11	2.6	40	5.38	265.6	180	28.37	1	
	всего за день			53.45	98.52	197.94	1831.8	1.731	63.02	136.48	41.28	761.12	656.47	151.12	25.623	

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции гр		Пищевые вещества(г)			Энерг Ценност ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		от 7 до 10	11 и ст	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
День 5 - пятница																	
завтрак																	
223	запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	100/20	20.4	15	40	378	0.071	0.4	65	36.93	67	233.82	0.94	0.04		
	какао на молоке	200	200	4.08	3.54	17.58	118	0.056	1.59	12.2	0	152.2	124.6	21.34	0.48		
	мёд	10	10	0.08		8.03	32.6	0.001	0.2	0.004	0	1.4	1.8	0.3	8		
	яблоко	150	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	15		0.3	24	16.5	13.5	3.3		
	всего за завтрак			25.16	19.14	80.31	595.2	0.178	17.19	77.204	37.23	244.6	376.72	36.08	11.82		
обед																	
20	салат из свежих огурцов с луком	50	50	0.35	3.01	1.3	33	0.01	21.5	0	1.15	21.5	14.16	8	0.25		
101	суп картофельный с рыбными консервами	200	200	1.76	2.23	11.2	84.8	0.096	8.86		11	1.4	56.8	23.48	0.88		
171	каша рассыпчатая гречневая	105	105	5.5	6	25	175	0.2	0	0	0	14.6	210	140	5.01		
331	соус томатный	50	50	0.78	1.83	0.9	23.19	0.01	0.81	42	0.09	7.2	19.8	1.8	0.15		
268	биточек мясной	50	50	6	12	6	186	0.19	2.54	10.1	0.3	13.32	20.8	1.76	2		
349	компот из смеси сухофруктов	200	200	0.66	0.09	32	132.8	0.004	1.8	0	0	32.48	23.44	17.6	0.7		
	хлеб ржано-пшеничный	50	50	4.74	0.6	44.1	93	0.06	0	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66	1.32		
	хлеб пшеничный	25	25	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	0.44		
	всего за обед			16.63	25.36	86.06	681.55	0.53	35.51	52.36	17.14	107.9	351.6	192.86	9.43		
полдник																	
	сок яблочный 0,2	200		0.07	0.002	15	62	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28		
	вафли	30		1.28	1.12	13.94	82.9	0.036	0	0	0	37	25	4.6	0.205		
	всего за полдник			1.35	1.122	28.94	144.9	0.036	0.03	0	0	48.1	27.8	6	0.485		
	всего за день			43.14	45.622	195.31	1421.7	0.744	52.73	129.56	54.37	400.6	756.12	234.94	21.735		

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции гр		Пищевые вещества(г)			Энерг Ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		от 7 до 11	11 и ст	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 6 понедельник															
завтрак															
		30	30	0.24	0.03	0.75	4.23	0.01	3	0.03	6.9	12.6	4.2	0.18	0.573
243	сосиска отварная	50	50	4.7	7.5	0.4	87.9	0	0	0	0.3	9.6	49.3	5.3	0.6
203	вермишель отварная	150	150	5.1	7.5	28.5	201.9	0.06			1.95	12	34.5	7.5	0.75
	хлеб пшеничный	25	25	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	0.44
	молоко 0,2 пакетированное	200	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	0.18	240	180	28	0.2
	мёд	10	10	0.08		8.03	32.6	0.001	0.2	0.004	0	1.4	1.8	0.3	8
	фрукты	150	150	0.6	0.6	14.7	48	0.05	15		0.3	24	16.5	13.5	3.3
	всего за завтрак			18.1	20.83	71.64	528.39	0.221	20.8	40.294	14.23	317	292.9	55	13.863
обед															
23	салат из свежих помидор	50	50	5.2	3.4	1.3	36	0.025	3.48		1.25	10.6	16.68	28	0.45
101	суп гречневый	200	200	1.6	2.17	10	69	0.064	14.78	0	1.9	27.18	37.95	17.76	0.66
171	каша пшеничная рассыпчатая с маслом	105	105	6.8	9.2	39.23	267	0.2	0	0	0	14.6	210	140	5.01
251	поджарка мясная	50\30	50\30	10.15	15.12	2.6	310	0.07	3.73		0.47	15.4	46.33	14.07	1.53
	хлеб ржано-пшеничный	50	50	4.74	0.6	44.1	93	0.06	0	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66	1.32
	хлеб пшеничный	25	25	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	0.44
377	чай с лимоном	7\200	7\200	0.13	0.02	15.2	62	0	14.8	0	0.5	34.7	36	12	0.7
	всего за обед			25.46	30.11	77.99	790.76	0.379	36.79	0.26	8.72	119.88	353.56	212.05	8.79
полдник															
350	какао	200		4.08	3.54	17.58	118	0.056	1.59	12.2	0	152.2	124.6	21.34	0.48
	мини-рулет	45		1.7	2.26	13.94	82.9	0.02	0	13	0.26	8.2	17	3	0.02
	всего за полдник			5.78	5.8	31.52	200.9	0.076	1.59	25.2	0.26	160.4	141.6	24.34	0.5
	всего за день			49.34	56.74	181.15	1520.1	0.676	59.18	65.754	23.21	597.28	788.06	291.39	23.153

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр		Пищевые вещества(г)			Энерг Ценност ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		7-11 лет	11 и стар	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 7 - вторник		7-11 лет	11 и стар	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
завтрак																
174	каша рисовая молочная	200	200	3.3	8.6	23.2	260	0.4	1.9	71.6	0.4	92.3	128	26.7	1.3	
1	Бутерброд с маслом	10\30	10\30	2.36	7.49	14.83	136	0.04		40		8.4	22.5	4.2	0.35	
14	сыр порционно	30	30	6.96	8.85		108	0.01	0.21	78	0.1	176	100	7	0.2	
	кофейный напиток на молоке	200	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	0.18	240	180	28	0.2	
	мёд	10	10	0.08		8.03	32.6	0.001	0.2	0.004	0	1.4	1.8	0.3	8	
	Яблоко	150	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	15		0.3	24	16.5	13.5	3.3	
	всего за завтрак			19.1	30.54	70.36	710.2	0.581	19.91	229.604	0.98	542.1	448.8	79.7	13.35	
обед																
60	салат из свежей моркови с кукурузой	50	50	0.43	3.94	14.7	40.95	0.05	6.95	0	2.49	21.19	33.98	24	1.32	
84	борщ сибирский с фасолью	200	200	2.85	4	11.33	102	0.048	8	0	39.4	178	21.2	0.62	1.8	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80	80	9.67	4.95	3.8	105	0.01	0.01	12	0.07	17.13	59.33	12.47	1.47	
125	Картофель отварной с маслом	105	105	2.02	3.96	14	105	0.37	6.76			28.69	180.22	28.69	3.02	
349	компот из смеси сухофруктов	200	200	0.66	0.09	32	132.8	0.004	1.8		0	32.48	23.44	17.6	0.7	
	хлеб ржано-пшеничный	50	50	4.74	0.6	44.1	93	0.06	0	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66	1.32	
	хлеб пшеничный	25	25	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	0.44	
	всего за обед			7.54	12.19	81.69	427.51	0.492	23.51	0.26	46.49	277.76	265.44	71.13	7.28	
полдник																
376	сок яблочный 0,2	200		0.13	0.02	15.2	62	0	2.83	0	0	14.2	4.4	2.4	0.36	
406	печенье	50		5.6	2.34	55.56	266	0.07	0.25	15	10	16.3	45.8	17.3	1.27	
	всего за полдник			5.73	2.36	70.76	328	0.07	3.08	15	10	30.5	50.2	19.7	1.63	
	всего за день			32.37	45.09	222.81	1465.7	1.143	46.5	244.86	57.47	850.36	764.44	170.53	22.26	

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции гр		Пищевые вещества(г)			Энерг Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		от 7 до 11	11 и ст	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
день 8 - среда															
завтрак															
261	печень говяжья тушенная в соусе	50\50	50\50	13.41	9.09	4.45	166	0.06			1.95	12	34	5	0.75
171	каша пшеничная рассыпчатая	105	105	4.3	5.7	24.5	166.8	0.043	2.33		0.47	15.4	28.95	14.07	1.53
	хлеб пшеничный	25	25	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	0.44
	молоко 0,2 пакетированное	1	1	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	0.18	240	180	28	0.2
	мёд	10	10	0.08		8.03	32.6	0.001	0.2	0.004	0	1.4	1.8	0.3	8
	фрукты	150	150	2.26	0.76	31.5	48	0.06	15	0	0.6	12	42	63	0.9
	всего за завтрак			27.43	20.75	87.74	567.16	0.264	20.13	40.264	7.8	298.2	293.35	110.59	11.82
обед															
20	салат из свежих огурцов	50	50	0.35	3.01	1.3	33	0.01	21.5	0	1.15	21.5	14.16	8	0.25
95	рассольник со сметаной	10\200	10\200	1.31	4.05	9	92	0.048	8	0	39.4	178	21.2	0.62	1.8
268	котлета мясная	50	50	6	12	6	186	0.19	2.54	10.1	0.3	13.32	20.8	1.76	2
128	картофельное пюре	105	105	2.17	6.41	12.59	121	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.7	0.86
	хлеб ржано-пшеничный	50	50	4.74	0.6	44.1	93	0.06	0	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66	1.32
	хлеб пшеничный	25	25	0.2	9.66	46.76	46.78	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	0.44	1.32
350	кисель плодово-ягодный	200	200	0.072	0.04	23.2	116	0.002	1.8	0	0.006	11.68	5.98	1.54	0.044
	всего за обед			4.102	23.17	92.85	408.78	1.22	35.31	37.75	58.106	256.03	118.51	37.3	4.274
полдник															
379	чай с лимоном	200		0.13	0.02	15.2	62		2.83	0	0	14.2	4.4	2.4	0.36
	шоколадный батончик	45		4.23	9.14	25.41	125.8	0.03	0.05	71.18	0.42	26.73	9.89	57.23	0.63
	всего за полдник			4.36	9.16	40.61	187.8	0.03	2.88	71.18	0.42	40.93	14.29	59.63	0.99
	всего за день			35.892	53.08	221.2	1163.7	1.514	58.32	149.19	66.326	595.16	426.15	207.52	17.084

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции гр		Пищевые вещества(г)			Энерг Ценност ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		от 7 до 11	11 и ст	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
День 9 - четверг																
завтрак																
73	икра кабачковая	30	30	0.24	0.03	0.75	4.23	0.01	3	0.03	6.9	12.6	4.2	0.18	0.573	
212	омлет с колбасой	50\50	50\50	13.5	9.2	8.6	171.2	0.19	12.7	5240	1	30	239	17	5	
202	макаронные изделия отварные	105	105	3.82	405	21.32	137	0.03	0	40	0.6	17.04	82.38	27.89	0.59	
	хлеб пшеничный	25	25	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	0.44	
	молоко 0,2 пакетированное	200	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	0.18	240	180	28	0.2	
	мёд	10	10	0.08		8.03	32.6	0.001	0.2	0.004	0	1.4	1.8	0.3	8	
	фрукты	150	150	0.6	0.6	14.7	48	0.05	15		0.3	24	16.5	13.5	3.3	
				25.62	420.03	72.66	546.79	0.381	33.5	5320.29	13.58	342.44	530.48	87.09	18.103	
обед																
53	салат из свеклы отварной с зеленым луком	50	50	0.66	2.58	6.05	50.6	0.01	4.23	0	1.16	17.2	9.85	0.86	1.2	
101	суп картофельный с горохом	200	200	4.39	4.22	13.23	118.6	0.064	14.78	0	1.9	27.18	37.95	17.76	0.66	
263	рагу овощное с мясом	50\125	50\125	11.68	30.06	17.2	378	0.19	2.54	10.1	0.3	13.32	20.8	1.76	2	
377	напиток из плодов шиповника	200	200	0.13	0.02	15.2	62		2.83	0	0	14.2	4.4	2.4	0.36	
	хлеб ржано-пшеничный	50	50	4.74	0.6	44.1	93	0.06	0	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66	1.32	
	хлеб пшеничный	25	25	0.2	9.66	46.76	46.78	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	0.44	0.32	
	всего за обед			21.6	37.48	95.78	702.2	0.324	24.38	10.88	17.16	124.1	92.8	23.44	5.54	
полдник																
382	какао	200		4.08	3.54	17.58	118	0.056	1.59	12.2	0	152.2	124.6	21.34	0.48	
	кекс творожный	50		1.7	2.26	13.94	182.9	0.02	0	13	0.26	8.2	17	3	0.02	
	всего за полдник			5.78	5.8	31.52	300.9	0.076	1.59	25.2	0.26	160.4	141.6	24.34	0.5	
	всего за день			53	463.31	199.96	1549.9	0.781	59.47	5356.4	31	626.94	764.88	134.87	24.143	

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции в гр.		Пищевые вещества(г)			Энерг Ценност ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		от 7 до 10	от 10 и ста	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
день 10 пятница																
завтрак																
222	пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	100/20	25.02	17.28	36.18	333.6	0.11	0.36	108	1.44	234	338.4	39.6	1.62	
	кофейный напиток	200	200	3.16	2.68	16	101	0.08	2.6	40	0.18	240	180	28	0.2	
	мёд	10	10	0.08		8.03	32.6	0.001	0.2	0.004	0	1.4	1.8	0.3	8	
	яблоко	150	150	0.6	0.6	14.7	48	0.04	15		0.3	24	16.5	13.5	3.3	
	всего за завтрак			28.86	20.56	74.91	515.2	0.231	18.16	148.004	1.92	499.4	536.7	81.4	13.12	
обед																
139	салат из свежей капусты с морковью	50	50	0.66	3.1	4.45	48.94	0.1	13		2.95	40.4	48.8	23.4	1.02	
97	суп рыбный	200	200	6.96	2.03	11.64	92.76	0.15	15.59	0.08	0.15	49.23	250.53	38.5	1.19	
171	каша рассыпчатая гречневая с маслом	105	105	5.5	6	25	175	0.2	0	0	0	14.6	210	140	5.01	
279	тефтели 2-й вариант(свинина)	55	55	3.44	8.25	5	113	0.037	0.07	10	0.187	22	48	13	1.1	
349	компот из смеси сухофруктов	200	200	0.66	0.09	32	132.8	0.004	1.8	0	0	32.48	23.44	17.6	0.7	
	хлеб ржано-пшеничный	50	50	4.74	0.6	44.1	93	0.06	0	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66	1.32	
	хлеб пшеничный	25	25	0.2	9.66	46.76	46.78	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	0.44	0.32	
	всего за обед			17.42	29.13	124.85	609.28	0.491	30.72	14.68	20.687	165.31	580.99	232.94	9.34	
полдник																
	сок мульти-фруктовый 0,2	200		1	0.2	20.2	86.6	0	4	0	0.2	14	14	8	2.8	
	вафли	30		1.7	2.26	13.94	66.6	0.02	7.5		0.15	12	8.25	6.75	1.65	
	всего за полдник			2.7	2.46	34.14	153.2	0.02	11.5	0	0.35	26	22.25	14.75	4.45	
	всего за день			48.98	52.15	233.9	1277.7	0.742	60.38	162.68	22.957	690.71	1139.9	329.09	26.91	