



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ ООШ п. ЛИМАННЫЙ  
 РОВЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
 САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
 6 - 11лет**

1 день												
№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества			
	Приём пищи	Выход	Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<b>Завтрак</b>											
171	каша молочная ячневая с маслом сливочным	160	5,63	6,08	29,44	196	0,112	0,4	117,55	171,07	26	0,72

377	чай с лимоном	200/7	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	225,1	371,08	198,16	36,84
338	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	22,2
1	булочка с маслом сливочным	40/10	2,36	7,49	14,89	136	0,34	0	8,4	22,5	4,2	0,35
<b>Итого</b>			<b>17,41</b>	<b>16,25</b>	<b>69,55</b>	<b>493,7</b>	<b>0,502</b>	<b>17,74</b>	<b>367,05</b>	<b>575,65</b>	<b>237,36</b>	<b>60,11</b>
<b>Обед</b>												
70	салат из отварной моркови с растительным маслом	80	1,22	7,09	9,69	90	0,06	3,26	47,49	50,1	34,6	0,65
103	суп из макаронных изделий на курином бульоне	200/15	2,1	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	19,68	53,32	21,6	0,9
171	каша гречневая с маслом сливочным	150	8,63	6,09	38,64	243,75	0	0	14,7	22,16	140,52	1,43
243	курица отварная в томатном соусе	90/15	10,6	10,4	2,77	146,15	0,05	3,64	19,9	99,83	16,64	1,09
349	компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	19,48	31,94	15,32	0,54
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
<b>Итого</b>			<b>27,21</b>	<b>26,65</b>	<b>129,57</b>	<b>847,54</b>	<b>0,28</b>	<b>14,32</b>	<b>139,65</b>	<b>334,55</b>	<b>251,88</b>	<b>6,29</b>
<b>Полдник</b>												
386	ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	248	184	28	0,2
	Сдобная булка	100	7	9	55	339	0,11		31		13	1,3
<b>Итого</b>			<b>12,8</b>	<b>14</b>	<b>63,4</b>	<b>441</b>	<b>0,14</b>	<b>0,6</b>	<b>279</b>	<b>184</b>	<b>41</b>	<b>1,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,4</b>	<b>56,9</b>	<b>262,52</b>	<b>1782,20</b>	<b>0,922</b>	<b>32,66</b>	<b>1064,7</b>	<b>1094,2</b>	<b>530,24</b>	<b>67,9</b>

## 2 день

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Ca	P	Mg
1	Приём пищи	Выход	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>Завтрак</b>											
173	каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	160	8,31	13,12	47,61	342	0,18	0,96	149,92	234,98	70,82	1,76
<b>383</b>	какао напиток на цельном молоке	<b>200</b>	3,66	2,6	25,08	138,4	0,65	0,38	127,99	117,86	17,99	0,64
2	булочка с повидлом	40/10	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49
пр	вафли	45	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0	8,2	17,4	3	0,2
338	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	19	16	12	2,3
<b>Итого</b>			<b>19,87</b>	<b>26,58</b>	<b>111,76</b>	<b>767,3</b>	<b>0,91</b>	<b>6,45</b>	<b>444,31</b>	<b>482,24</b>	<b>113,26</b>	<b>5,39</b>
<b>Обед</b>												

52	салат из отварной свеклы	80	1,14	4,87	6,69	75,12	0,016	7,6	28,12	32,78	16,72	1,06
102	суп гороховый на мясо-костном говяжьем бульоне	200	7,35	3,46	19,23	114,2	0,23	7,05	49,2	70,48	41,38	2,3
259	жаркое по домашнему из мяса говядины	180	16,2	19,09	16,58	295	0,12	6,76	30,5	205,75	42,48	3,86
342	компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	19,48	31,94	15,32	0,54
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>30,57</b>	<b>28,22</b>	<b>107,26</b>	<b>768,16</b>	<b>0,446</b>	<b>22,23</b>	<b>145,7</b>	<b>418,15</b>	<b>139,1</b>	<b>9,44</b>
	<b>Полдник</b>											
212	омлет с сосиской	150	7,09	14,46	1,05	163	0,06	0,1	45,5	111,8	9,09	1,32
389	сок натуральный яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	14	14	8	2,8
	<b>Итого</b>		<b>8,09</b>	<b>14,46</b>	<b>21,25</b>	<b>247,8</b>	<b>0,082</b>	<b>4,1</b>	<b>59,5</b>	<b>125,8</b>	<b>17,09</b>	<b>4,12</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50,44</b>	<b>69,26</b>	<b>219,02</b>	<b>1783,26</b>	<b>1,438</b>	<b>32,78</b>	<b>649,51</b>	<b>1026,19</b>	<b>269,45</b>	<b>18,95</b>

3 день												
№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Mg
	Приём пищи	Выход	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	2											17
	<b>Завтрак</b>											
181	каша молочная манная с маслом сливочным	160	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	134,07	118,19	20,3	0,5
3	бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49
380	кофейный напиток на цельном молоке	200	2,94	1,98	20,9	113,4	0,02	0,38	128,78	86,56	12,88	0,08
338	банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	8	28	42	0,6
	<b>Итого</b>		<b>16,35</b>	<b>21,5</b>	<b>99,09</b>	<b>657,4</b>	<b>0,18</b>	<b>11,66</b>	<b>410,05</b>	<b>328,75</b>	<b>84,63</b>	<b>1,67</b>
	<b>Обед</b>											
315	салат из отварной моркови с растительным маслом	80	2,63	5,18	10,35	98,6	0,13	7,37	47,2	106,2	68	1,26
88	щи со свежей капустой на мясо-костном говяжьем бульоне	200	5,41	8,96	11,32	78,8	0,55	14,62	39,4	39,2	17,7	0,66
309	макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,05	0	4,86	37,17	21,12	1,1
268	котлета говяжья	90	8,05	9,19	8,6	151	0,04	0,4	13,98	92,19	18,24	1,45
933	в томатном соусе	30	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	2,58	8,07	4,65	0,17

868	чай с лимоном	200/7	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	225,1	371,08	198,16	36,84
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>27,54</b>	<b>30,13</b>	<b>113,23</b>	<b>820,81</b>	<b>0,86</b>	<b>26,24</b>	<b>140,62</b>	<b>365,43</b>	<b>155,31</b>	<b>6,68</b>
	<b>Полдник</b>											
223	запеканка из творога	150	15,49	13,26	30,71	204	0,12	0,35	226,61	459,88	10,95	0,61
351	кисель	200	0,142	0,12	24,9	114,4	0,004	4,02	15,58	10,44	4,88	0,152
	<b>Итого</b>		<b>10,372</b>	<b>7,86</b>	<b>44,5</b>	<b>318,4</b>	<b>0,424</b>	<b>4,35</b>	<b>152,49</b>	<b>161,05</b>	<b>23,47</b>	<b>0,602</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54,262</b>	<b>59,49</b>	<b>256,82</b>	<b>1796,61</b>	<b>1,464</b>	<b>42,25</b>	<b>703,16</b>	<b>855,23</b>	<b>263,41</b>	<b>8,952</b>

4 день												
№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Ca	P	Mg
	Приём пищи	Выход	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>Завтрак</b>											
175	каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	160	4,65	6,45	36,8	213,5	0,07	0,15	92,83	69,3	29,3	0,09
383	какао напиток на цельном молоке	200	3	2,6	25,08	138,4	0,65	0,38	127,99	117,86	17,99	0,64
2	булочка с повидлом	40/10	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49
338	апельсин	100	0,96	0,21	8,68	40,5	0,04	64,29	36,43	24,64	13,93	0,32
	<b>Итого</b>		<b>16,5</b>	<b>22,29</b>	<b>92,05</b>	<b>549,4</b>	<b>0,83</b>	<b>65,74</b>	<b>437,3</b>	<b>395,22</b>	<b>78,59</b>	<b>2,29</b>
	<b>Обед</b>											
52	салат из отварной свеклы	80	1,14	4,87	6,69	75,12	0,016	7,6	28,12	32,78	16,72	1,06
96	рассольник "Ленинградский" на мясо-костном говяжьем бульоне	200	3,79	6,27	16,43	130,86	5,07	6,43	24,02	45,38	22,6	0,84
229	рыба "Минтай"	150/90/10	7,09	3,73	3,37	74,5	0,05	2,12	31,94	116,6	30,73	0,6
	в томатном соусе		4,8	7,8	34,32	227,04	0,15	21	21	30	79	1,2
128	картофель отварной		0,1	5,1	0,1	46,3	0	0	2,4	3	0	0,02
337	с маслом сливочным		200	1	0,2	20,2	92	0,022	4	14	14	8
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>23,32</b>	<b>28,77</b>	<b>120,19</b>	<b>831,3</b>	<b>5,382</b>	<b>56,7</b>	<b>137,03</b>	<b>372,4</b>	<b>198,76</b>	<b>8,78</b>

	<b>Полдник</b>											
386	ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	248	184	28	0,2
	сдобная булка	100	7	9	55	339	0,11	0	31	0	13	1,3
	<b>Итого</b>		<b>12,8</b>	<b>14</b>	<b>63,4</b>	<b>441</b>	<b>0,15</b>	<b>0,6</b>	<b>279</b>	<b>184</b>	<b>41</b>	<b>1,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>52,62</b>	<b>65,06</b>	<b>275,64</b>	<b>1821,70</b>	<b>6,362</b>	<b>123,04</b>	<b>853,33</b>	<b>951,62</b>	<b>318,35</b>	<b>12,6</b>

5 день												
№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества				
		Приём пищи	Выход	Б		Ж	У	Ккал	В1	С	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<b>Завтрак</b>											
182	каша молочная пшеничная с маслом сливочным	160	5,95	7,04	28,16	199,68	0,144	0,43	103,36	170,3	45,3	0,944
380	кофейный напиток на цельном молоке	200	2,94	1,98	20,9	113,4	0	0,4	19,8	32,96	17,6	3,28
209	яйцо отварное	40	29,64	4,6	0,28	63	0,03	0	22	76,8	4,8	1
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
338	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	22,2
	<b>Итого</b>		<b>43,65</b>	<b>19,1</b>	<b>97,33</b>	<b>516,6</b>	<b>0,29</b>	<b>11,57</b>	<b>205,4</b>	<b>339,93</b>	<b>92,2</b>	<b>28,18</b>
	<b>Обед</b>											
315	салат из отварной моркови с растительным маслом	80	2,63	5,18	10,35	98,6	0,13	7,37	47,2	106,2	68	1,26
82	борщ на мясо-костном говяжьем бульоне	200	2,82	1,41	1,41	140,1	0,04	7,54	34,16	43,68	18,65	0,84
265	плов из мяса говядины	180	16,89	6,34	0,13	322	0,11	1,28	14,23	20,14	39,2	0
349	компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	19,48	31,94	15,32	0,54
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>28,22</b>	<b>13,73</b>	<b>76,65</b>	<b>844,54</b>	<b>0,36</b>	<b>17,01</b>	<b>133,47</b>	<b>279,16</b>	<b>164,37</b>	<b>4,32</b>
	<b>Полдник</b>											
3	бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49
351	кисель	200	0,142	0,12	24,9	114,4	0,004	4,02	15,58	10,44	4,88	0,152
	варушка с творогом	60	7,9	4,69	25	173	0,056	0,03	79,72		14,1	0,638
	<b>Итого</b>		<b>13,842</b>	<b>13,11</b>	<b>64,73</b>	<b>444,4</b>	<b>0,1</b>	<b>4,16</b>	<b>234,5</b>	<b>106,44</b>	<b>28,43</b>	<b>1,28</b>

	<b>Итого за день</b>		<b>85,712</b>	<b>45,94</b>	<b>238,71</b>	<b>1805,54</b>	<b>0,75</b>	<b>33,61</b>	<b>512,27</b>	<b>717,03</b>	<b>275,29</b>	<b>33,432</b>
--	----------------------	--	---------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------

<b>6 день</b>												
№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества			
	Приём пищи	Выход	Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<b>Завтрак</b>											
174	каша молочная рисовая с маслом сливочным	160	6	10,85	52,93	334	0,06	0,96	130,97	157,44	36,46	0,63
378	чай с цельным молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	126,6	92,8	15,4	0,41
452	печенье ленинградское	45	4,17	1,99	38,54	187,5	0,6	0	14,15	53,75	11	0,91
338	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	22,2
	<b>Итого</b>		<b>12,09</b>	<b>14,59</b>	<b>117,17</b>	<b>649,5</b>	<b>0,7</b>	<b>2,29</b>	<b>271,72</b>	<b>303,99</b>	<b>62,86</b>	<b>1,95</b>
	<b>Обед</b>											
52	салат из отварной свеклы	80	1,14	4,87	6,69	75,12	0,016	7,6	28,12	32,78	16,72	1,06
119	суп рисовый на мясо-костном говяжьем бульоне	200	15,8	5,4	18,4	188,4	0,13	0,8	59,5	147,46	33,82	1,84
171	макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,31	5,52	32,72	202	0,06	0	12	40	7	4,73
279	тефтели из мяса говядины	90/15	4,5	11,89	15,28	198,7	0,05	1,26	20,62	83,14	2,32	1,2
389	сок натуральный яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	14	14	8	2,8
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>33,15</b>	<b>28,48</b>	<b>132,37</b>	<b>934,50</b>	<b>0,358</b>	<b>13,66</b>	<b>152,64</b>	<b>394,58</b>	<b>91,06</b>	<b>13,31</b>
	<b>Полдник</b>											
212	омлет с сосиской	150	7,09	14,46	1,05	163	0,06	0,1	45,5	111,8	9,09	1,32
376	чай	200	8,9	3,06	26	60	0	6	11,6	4,12	6,5	0,43
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>Итого</b>		<b>19,15</b>	<b>17,92</b>	<b>46,37</b>	<b>316,52</b>	<b>0,1</b>	<b>6,1</b>	<b>66,3</b>	<b>150,72</b>	<b>28,79</b>	<b>2,19</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>64,39</b>	<b>60,99</b>	<b>295,91</b>	<b>1900,5</b>	<b>1,158</b>	<b>22,05</b>	<b>490,66</b>	<b>849,29</b>	<b>182,71</b>	<b>17,45</b>

**7 день**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Mg
	Приём пищи	Выход	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>Завтрак</b>											
173	каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	160	8,31	13,12	47,61	215	0,18	0,96	149,92	234,98	70,82	1,76
1	булочка с маслом сливочным	40/10	2,36	7,49	14,89	136	0,34	0	8,4	22,5	4,2	0,35
383	какао напиток на цельном молоке	200	3,66	2,6	25,08	138,4	0,65	0,38	127,99	117,86	17,99	0,64
338	апельсин	100	0,96	0,21	8,68	40,5	0,04	64,29	36,43	24,64	13,93	0,32
	<b>Итого</b>		<b>15,29</b>	<b>23,42</b>	<b>96,26</b>	<b>529,9</b>	<b>1,21</b>	<b>65,63</b>	<b>322,74</b>	<b>399,98</b>	<b>106,94</b>	<b>3,07</b>
	<b>Обед</b>											
315	салат из отварной моркови с растительным маслом	80	2,63	5,18	10,35	98,6	0,13	7,37	47,2	106,2	68	1,26
103	суп с макаронными изделиями на мясо-костном говяжьем бульоне	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	19,68	53,32	21,6	0,9
143	рагу из овощей	150	6,3	7,7	20,4	186,9	0,06	12,51	37,16	45	16,26	0,6
280	гуляш из мяса говядины в томатном соусе	90/15	12,51	9,89	3,6	164,03	0,03	1,39	27,47	154,15	28,16	2,52
349	компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	19,48	31,94	15,32	0,54
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>29,47</b>	<b>25,84</b>	<b>112,82</b>	<b>817,17</b>	<b>0,39</b>	<b>28,69</b>	<b>169,39</b>	<b>467,81</b>	<b>172,54</b>	<b>7,5</b>
	<b>Полдник</b>											
223	запеканка творожная	150	15,49	13,26	30,71	204	0,12	0,35	226,61	459,88	10,95	0,61
351	кисель	200	0,142	0,12	24,9	114,4	0,004	4,02	15,58	10,44	4,88	0,152
	<b>Итого</b>		<b>10,372</b>	<b>7,86</b>	<b>44,5</b>	<b>318,4</b>	<b>0,424</b>	<b>4,35</b>	<b>152,49</b>	<b>161,05</b>	<b>23,47</b>	<b>0,602</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>55,132</b>	<b>57,12</b>	<b>253,58</b>	<b>1665,47</b>	<b>2,024</b>	<b>98,67</b>	<b>644,62</b>	<b>1028,84</b>	<b>302,95</b>	<b>11,172</b>

**8 день**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества			
	Приём пищи	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<b>Завтрак</b>											
182	каша молочная пшеничная с маслом сливочным	160	5,95	7,04	28,16	199,68	0,144	0,43	103,36	170,3	45,3	0,944
2	булочка с повидлом	40/10	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,1	10	22,8	5,6	0,6
380	кофейный напиток на цельном молоке	200	2,94	1,98	20,9	113,4	0	0,4	19,8	32,96	17,6	3,28
209	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,28	63	0,03	0	22	76,8	4,8	1
338	банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	8	28	42	0,6
	<b>Итого</b>		<b>17,89</b>	<b>17,99</b>	<b>98,17</b>	<b>628,08</b>	<b>0,254</b>	<b>10,93</b>	<b>163,16</b>	<b>330,86</b>	<b>115,3</b>	<b>6,424</b>
	<b>Обед</b>											
82	борщ на мясо-костном говяжьем бульоне	200	2,82	1,41	1,41	140,1	0,04	7,54	34,16	43,68	18,65	0,84
291	плов из мяса говядины	180	13,9	16,9	34,7	347,9	0,08	4,52	34,76	131,5	40,53	1,48
52	салат из отварной свеклы	80	1,14	4,87	6,69	75,12	0,016	7,6	28,12	32,78	16,72	1,06
377	чай с лимоном	200/7	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	225,1	371,08	198,16	36,84
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>32,28</b>	<b>26,26</b>	<b>97,3</b>	<b>863,26</b>	<b>0,236</b>	<b>27</b>	<b>340,54</b>	<b>656,24</b>	<b>297,26</b>	<b>41,9</b>
	<b>Полдник</b>											
223	запеканка из творога	<b>150</b>	15,49	13,26	30,71	204	0,12	0,35	226,61	459,88	10,95	0,61
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
383	какао напиток на цельном молоке	200	4,9	5	32,5	190	0,05	22,18	122	126,2	14	0,56
	<b>Итого</b>		<b>17,05</b>	<b>10,74</b>	<b>64</b>	<b>487,52</b>	<b>0,21</b>	<b>22,53</b>	<b>357,81</b>	<b>620,88</b>	<b>38,15</b>	<b>1,61</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>67,22</b>	<b>54,99</b>	<b>195,47</b>	<b>1978,86</b>	<b>0,7</b>	<b>60,46</b>	<b>861,51</b>	<b>1607,98</b>	<b>450,71</b>	<b>49,934</b>

9 день												
№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества			
	Приём пищи	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Са	Р	Мg	Fe



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<b>Завтрак</b>											
181	каша молочная манная с маслом сл	160	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	134,07	118,19	20,3	0,5
378	чай с цельным молоком	200	0,8	0,9	6,2	34,5	0,01	0,32	30,5	92,8	15,4	0,04
1	булочка с маслом сливочным	40/10	2,36	7,49	14,89	136	0,34	0	8,4	22,5	4,2	0,35
338	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	22,2
	<b>Итого</b>		<b>9,67</b>	<b>19,51</b>	<b>73,25</b>	<b>508,5</b>	<b>0,46</b>	<b>11,49</b>	<b>188,97</b>	<b>244,49</b>	<b>48,9</b>	<b>23,09</b>
	<b>Обед</b>											
315	салат из отварной моркови с растительным маслом	80	2,63	5,18	10,35	98,6	0,13	7,37	47,2	106,2	68	1,26
96	рассольник "Ленинградский" на мясо-костном говяжьем бульоне	200	3,79	6,27	16,43	130,86	5,07	6,43	24,02	45,38	22,6	0,84
229	рыба "Минтай" в томатном соусе	150/90/7	7,09	3,73	3,37	74,5	0,05	2,12	31,94	116,6	30,73	0,6
128	картофель отварной		3	0,6	25	116	0,18	30	15	87	34,5	1,35
337	с маслом сливочным		0,1	4,39	0,119	39,6	0	0	2,03	0	0	0,021
349	компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	19,48	31,94	15,32	0,54
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>22,49</b>	<b>20,97</b>	<b>120,029</b>	<b>743,4</b>	<b>5,51</b>	<b>46,74</b>	<b>158,07</b>	<b>464,32</b>	<b>194,35</b>	<b>6,291</b>
	<b>Полдник</b>											
386	ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	248	184	28	0,2
	пряник	45	3,23	4,1	34,15	186,5	0,04	0,005	8,55	30,35	10,3	0,61
212	омлет	100	8,8	7,6	2,6	114,3	0,02	0,33	53,02	159,5	14,3	1,3
	<b>Итого</b>		<b>17,83</b>	<b>16,7</b>	<b>45,15</b>	<b>402,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>309,57</b>	<b>373,85</b>	<b>52,6</b>	<b>2,11</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49,99</b>	<b>57,18</b>	<b>238,429</b>	<b>1654,70</b>	<b>6,07</b>	<b>58,83</b>	<b>656,61</b>	<b>1082,66</b>	<b>295,85</b>	<b>31,491</b>

10 день													
№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<b>Завтрак</b>												
175	каша молочная "Дружба" с маслом сливочным		160	6,08	11,18	43,46	195	0,1	0,96	133,68	156,72	37,22	0,84

3	бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131	0,04	0,03	201	80,6	17,42	0,46
380	кофейный напиток на цельном молоке	200	2,24	2,1	25,03	118,8	0,02	0,45	69,2	168	6	0,35
338	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	19	16	12	2,3
	<b>Итого</b>		<b>11,06</b>	<b>19,18</b>	<b>95,71</b>	<b>491,8</b>	<b>0,18</b>	<b>6,44</b>	<b>422,88</b>	<b>421,32</b>	<b>72,64</b>	<b>3,95</b>
	<b>Обед</b>											
52	салат из отварной свеклы	80	1,14	4,87	6,69	75,12	0,016	7,6	28,12	32,78	16,72	1,06
102	суп гороховый на мясо-костном говяжьем бульоне	200	7,35	3,45	18,23	123,6	0,58	7,05	39,14	70,48	28,46	2,3
279	тефтели из мяса говядины	90	4,5	11,89	15,28	198,7	0,05	1,26	20,62	83,14	2,32	1,2
139	капуста тушеная	150	2,86	2,89	8,85	61,16	0,04	25,62	88,12	61,03	31,27	1,24
389	сок натуральный яблочный	200	1	0	20,2	84,4	0,02	4	14	14	8	2,8
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>22,25</b>	<b>23,9</b>	<b>108,33</b>	<b>728,46</b>	<b>0,786</b>	<b>41,66</b>	<b>208,4</b>	<b>338,63</b>	<b>109,97</b>	<b>10,28</b>
	<b>Полдник</b>											
пр	йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	155	118,75	18,75	0,13
452	печенье ленинградское	45	4,17	1,99	38,54	187,5	0,6	0	14,15	53,75	11	0,91
212	омлет с сосиской	150	7,09	14,46	1,05	163	0,06	0,1	45,5	111,8	9,09	1,32
	<b>Итого</b>		<b>16,39</b>	<b>18,33</b>	<b>46,97</b>	<b>417,38</b>	<b>0,7</b>	<b>0,85</b>	<b>214,65</b>	<b>284,3</b>	<b>38,84</b>	<b>2,36</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49,7</b>	<b>61,41</b>	<b>251,01</b>	<b>1637,64</b>	<b>1,666</b>	<b>48,95</b>	<b>845,93</b>	<b>1044,25</b>	<b>221,45</b>	<b>16,59</b>

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества			
	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Са	Р	Мg	Fe
<b>Итого за день</b>	<b>58,2</b>	<b>60,83</b>	<b>249,7</b>	<b>1787,65</b>	<b>2,52</b>	<b>54,04</b>	<b>646,7</b>	<b>905,81</b>	<b>282,98</b>	<b>19,45</b>