

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
пр Тверской области в городе Вышнем Волочке



Н.А. Моренко

02/4-233 от 15.01.20



УТВЕРЖДАЮ:

директор МБОУ Дубровская ООШ

Ю.Е. Вьюров

## Примерное 10-дневное меню на 2019/2022 учебные годы МБОУ Дубровская основная общеобразовательная школа Фировский район

Дата: 09 декабря 2019 года

## 1 день

№ техно-логичес-кой	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																						
27	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ-2	100	1,8	10,1	6,5	125,4	13	225,7	0,6	0	0	0	0	0	0,7	7,9	36,7	38,4	18,7	1,1	0,4	1,8
1	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ИЗЮМОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	28,1	19,9	43	451,7	0,6	120,7	0,8	0,5	0	0,6	0,3	0	0,8	3,5	342,4	401,8	50,4	1,7	1,3	10,1
26	КОФЕ С МОЛОКОМ	200	5,4	4,7	23,9	154,2	1	35,2	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	216,3	162	25,2	0,2	0,8	18
5	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	60/10 /10	8,8	12,7	27,5	250,5	0	72,3	0,3	1,5	0,1	0,1	0,3	0,1	0,7	20,8	168,2	135,4	23,9	1,3	1,1	0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>44,1</b>	<b>47,4</b>	<b>100,9</b>	<b>981,8</b>	<b>14,6</b>	<b>453,9</b>	<b>1,7</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,4</b>	<b>32,2</b>	<b>763,6</b>	<b>737,6</b>	<b>118</b>	<b>4,3</b>	<b>3,6</b>	<b>29,9</b>
<b>Обед</b>																						
60	САЛАТ МОРКОВНЫЙ	100	1,2	6,4	12,6	110,8	2,1	1652,8	3,5	0	0,1	0,1	0	0,1	0,8	9,3	47,5	51,2	35,4	0,9	0,4	5,2
38	СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	250	9,8	11,9	17,1	291,6	8	219,2	0,5	0	0,3	0,3	1	0,4	3,1	12,5	74,2	196,3	60,1	4,1	1,7	8,2
81	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	100	16,3	16,8	13,8	260,7	0,3	40,2	1	0,3	0	0,2	1,9	0,3	2,9	14,1	26	168,6	22,8	2,6	2,7	8,9
14	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	200	5	1,1	20,1	116,8	19,3	1048,7	0,5	0	0,1	0,1	0	0,4	1,7	18,1	136,7	141,1	54,6	1,7	1,2	14,7
49	ЛИМОННЫЙ НАПИТОК	200	0,2	0	18,7	77,2	2,8	0,3	0	0	0	0	0	0	0	1,6	6,7	3,5	19	0,2	0	0
18	ЯБЛОКО	100	0,4	0,1	9,8	47	10	5	0,6	0	0	0	0	0,1	0,3	2	16	11	9	2,2	0,2	2
79	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,5	0,5	23,1	110,2	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	0,3	18	9,7	47	10,3	2,2	0,7	3,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>36,4</b>	<b>36,8</b>	<b>115,2</b>	<b>1014,3</b>	<b>42,5</b>	<b>2966,2</b>	<b>7,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>2,9</b>	<b>1,4</b>	<b>9,1</b>	<b>75,6</b>	<b>316,8</b>	<b>618,7</b>	<b>211</b>	<b>13,9</b>	<b>6,9</b>	<b>42,4</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>80,5</b>	<b>84,2</b>	<b>216,1</b>	<b>1996,1</b>	<b>57</b>	<b>3420</b>	<b>9,1</b>	<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>1,7</b>	<b>3,5</b>	<b>1,5</b>	<b>12</b>	<b>107,8</b>	<b>1080</b>	<b>1356</b>	<b>329</b>	<b>18</b>	<b>11</b>	<b>127</b>

## 2 день

№ техно-логической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
<b>Завтрак</b>																							
69	САЛАТ "ЛЕТО"	100	2,8	6,7	6,7	97,6	13,8	31,1	2,4	0,3	0	0,1	0,1	0,1	0,6	3,8	35,4	61,7	17,6	1,1	0,3	4,7	
54	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	200	4,3	5,6	43,1	234,6	0	0	2,5	0	0,1	0	0	0,1	0,8	12,2	4,6	76,5	28,8	0,5	0,9	0,9	
67	СОСИСКА	120	16,4	31,5	1,2	338,7	0	0	0	0	0	0,1	0	0	3,4	0	37,4	208,3	22,5	2,7	0	0	
85	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНА	200	0,5	0,1	31,3	128,9	12,5	3,4	0,1	0	0	0	0	0	0,1	2,6	39,3	6,4	6,1	0,3	0,1	1	
79	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,5	0,5	23,1	110,2	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	0,3	18	9,7	47	10,3	2,2	0,7	3,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>27,5</b>	<b>44,4</b>	<b>105,4</b>	<b>910</b>	<b>26,3</b>	<b>34,5</b>	<b>6,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>5,2</b>	<b>36,6</b>	<b>126,4</b>	<b>399,9</b>	<b>85,3</b>	<b>6,8</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
<b>Обед</b>																							
70	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	75	0,8	0,2	2,9	18,4	19,1	0	0	0	0	0	0	0,4	0	10,7	19,9	15,3	0,7	0	0		
11	БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	9,7	12,8	17,1	214,7	13,5	235,2	0,5	0	0	0,1	1	0,3	2,2	20,2	88,3	131,2	42,3	2,9	2	11,7	
8	РЫБА ЖАРЕНАЯ	120	16,7	13,5	8,6	212,3	0,4	8,1	6,6	0	0,1	0,1	1,6	0,2	2	15	24,8	200,7	29,2	0,6	1,1	135,9	
51	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	200	3,3	3,9	17,9	118	19,2	1052,9	0,6	0,1	0,1	0	0	0,4	1,6	18,7	67,8	92,2	47,1	1,7	1	8,9	
31	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,1	0	19,4	77,2	0,5	8,8	0,2	0	0	0	0	0,1	1,1	2,8	4,1	1,9	0,2	0	0,3		
12	БУЛКА С МАСЛОМ	50/10	4,2	9,5	28,1	214,8	0	43,6	0,3	0,1	0,1	0	0	0	0,5	0	13	38,7	7,1	0,7	0,3	0	
89	ГРУША	100	0,4	0,3	20,3	57	5	0	0	0	0,02	0,03	0	0	0,1	0	19	16	12	2,3	0	0	
79	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,5	0,5	23,1	110,2	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	0,3	18	9,7	47	10,3	2,2	0,7	3,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>38,7</b>	<b>40,7</b>	<b>137,4</b>	<b>1022,6</b>	<b>57,7</b>	<b>1348,6</b>	<b>9,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,42</b>	<b>0,23</b>	<b>2,6</b>	<b>1</b>	<b>7,2</b>	<b>73</b>	<b>236,1</b>	<b>549,8</b>	<b>165,2</b>	<b>11,3</b>	<b>5,1</b>	<b>160,2</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>66,2</b>	<b>85,1</b>	<b>242,8</b>	<b>1932,6</b>	<b>84,0</b>	<b>1383,1</b>	<b>15,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>2,7</b>	<b>1,3</b>	<b>12,4</b>	<b>109,6</b>	<b>362,5</b>	<b>949,7</b>	<b>250,5</b>	<b>18,1</b>	<b>7,1</b>	<b>170,2</b>	

### 3 день

№ техно-логичес-кой	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																						
9	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1,3	5,1	12,1	102,1	7,1	1835,3	0,8	0	0,1	0,1	0	0,1	1	8,8	50,9	53,2	37,1	1,5	0,4	5,1
74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	9	9,1	33,8	246,8	0,8	42,4	2,8	0,1	0,3	0,3	0	0,2	1,6	12,8	170,4	230,2	90,9	2,6	1,4	14,8
26	КОФЕ С МОЛОКОМ	200	5,4	4,7	23,9	154,2	1	35,2	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	216,3	162	25,2	0,2	0,8	18
5	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	8,8	12,7	27,5	250,9	0	72,3	1,5	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,7	20,8	168,2	135,4	23,9	1,3	1,1	0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>24,5</b>	<b>31,6</b>	<b>97,3</b>	<b>754</b>	<b>8,9</b>	<b>1985,2</b>	<b>5,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>3,5</b>	<b>42,4</b>	<b>605,8</b>	<b>580,8</b>	<b>177,1</b>	<b>5,6</b>	<b>3,7</b>	<b>37,9</b>
<b>Обед</b>																						
6	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,5	11,7	2	0	0	0	0	0	0	0,1	0	20,7	21,6	12,6	0,5	0	0	
63	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	250	7,4	8,3	15	220,5	9,6	158,9	0,2	0	0,1	0,1	0	0,3	2,1	8,8	32,3	113,5	34,3	1,9	0,4	5,2
46	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	5,1	5,7	28,8	182,3	14,4	32	0,3	0,1	0,2	0,2	0	0,5	1,9	14	28,9	146,8	44,7	1,5	0,9	14,8
32	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	120	17,8	19,1	15	292,9	0,3	18,1	1	0,2	0	0,1	2,1	0,3	3,4	15,7	18,5	179,9	25	2,8	3,1	8
59	ЧАИ СЛАДКИЙ	200	0	0	13,8	54,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	1,4	0,8	0,2	0	0
18	ЯБЛОКО	100	0,4	0,1	9,8	47	10	5	0,6	0	0	0	0	0,1	0,3	2	16	11	9	2,2	0,2	2
79	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,5	0,5	23,1	110,2	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	0,3	18	9,7	47	10,3	2,2	0,7	3,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>35</b>	<b>33,8</b>	<b>107</b>	<b>919</b>	<b>36,3</b>	<b>214</b>	<b>3,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>2,1</b>	<b>1,3</b>	<b>8,1</b>	<b>58,5</b>	<b>127,3</b>	<b>521,2</b>	<b>136,7</b>	<b>11,3</b>	<b>5,3</b>	<b>33,4</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>59,5</b>	<b>65,4</b>	<b>204,3</b>	<b>1673</b>	<b>45,2</b>	<b>2199,2</b>	<b>8,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1,2</b>	<b>2,4</b>	<b>1,7</b>	<b>11,6</b>	<b>100,9</b>	<b>733,1</b>	<b>1102</b>	<b>313,8</b>	<b>16,9</b>	<b>9</b>	<b>71,3</b>

## 4 день

№ техно-логичес-кой	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фол и евая кисло-та	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																						
78	САЛАТ С ЗЕЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	100	1,3	8,1	2,6	87,4	9,8	14,4	2,5	0	0	0	0	0	0,5	0	50,3	41,5	23,9	0,5	0	0
15	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200	8,2	9,6	31,7	237,8	1	56,6	0,8	0,1	0,1	0,3	0	0	0,4	5,3	222	184,5	29	0,7	1	18,4
94	ЯЙЦО	40	4,2	3,8	0,2	49,2	0	72,4	0,7	0,8	0	0,2	0,2	0	0,1	2,4	17,2	60,2	3,8	0,8	0,4	7
37	ЧАИ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	18,5	74,9	1,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0,7	0,7	4,8	3,9	10	0,3	0	0
18	ЯБЛОКО	100	0,4	0,1	9,8	47	10	5	0,6	0	0	0	0	0,1	0,3	2	16	11	9	2,2	0,2	2
12	БУЛКА С МАСЛОМ	60/10	4,2	9,5	28,1	214,8	0,0	43,6	0,3	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	13,0	38,7	7,1	0,7	0,3	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>18,5</b>	<b>31,1</b>	<b>90,9</b>	<b>711,1</b>	<b>22,1</b>	<b>192,2</b>	<b>4,9</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>10,4</b>	<b>323,3</b>	<b>339,8</b>	<b>82,8</b>	<b>5,2</b>	<b>1,9</b>	<b>27,4</b>
<b>Обед</b>																						
40	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100	2,7	6,1	5,9	85,9	3,8	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,5	11,2	18,7	53,3	17,4	0,6	0,6	0,4
34	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ	250	7,9	9,5	3,3	125,4	7,7	228	0,4	0	0	0,1	1	0,2	1,7	9	62,9	95,8	20,8	1,7	1,6	5,4
80	ГРЕЧА ОТВАР-НАЯ С МАСЛОМ	200	7,9	5,5	34,4	212,8	0	16	4,5	0,1	0,2	0,1	0	0,3	2,2	21,1	13	178,4	118,8	4	1,4	2,2
2	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	100	16,6	17,8	4,1	232,7	0,7	0	2,4	0	0,1	0,1	2,3	0,3	3,5	10,3	12,6	154,5	20,5	2,4	3	7,1
31	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,1	0	19,4	77,2	0,5	8,8	0,2	0	0	0	0	0	0,1	1,1	2,8	4,1	1,9	0,1	0	0,3
23	ПЕЧЕНЬЕ	75	1,2	4,6	37	93,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
79	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,5	0,5	23,1	110,2	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	0,3	18	9,7	47	10,3	2,2	0,7	3,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>39,9</b>	<b>44,0</b>	<b>127,2</b>	<b>938,0</b>	<b>12,7</b>	<b>252,8</b>	<b>9,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>3,3</b>	<b>1,0</b>	<b>8,3</b>	<b>70,7</b>	<b>119,7</b>	<b>533,1</b>	<b>189,7</b>	<b>11,0</b>	<b>7,3</b>	<b>18,8</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>58,4</b>	<b>75,1</b>	<b>218,1</b>	<b>1649,1</b>	<b>34,8</b>	<b>445,0</b>	<b>14,7</b>	<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>3,5</b>	<b>1,1</b>	<b>10,1</b>	<b>81,1</b>	<b>443,0</b>	<b>872,9</b>	<b>272,5</b>	<b>16,2</b>	<b>9,2</b>	<b>46,2</b>

## 5 день

№ техно-логической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
<b>Завтрак</b>																							
70	ПОМИДОР СВЕЖИИ	75	0,8	0,2	2,9	18,4	19,1	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	10,7	19,9	15,3	0,7	0	0	
82	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОТВАРНОЙ КУРОЙ	230	21,4	25,4	23,8	392,9	12,5	110,4	0,6	0,3	0,3	0,3	0,5	0,9	7,3	16,4	91,3	272,9	52,4	3	2,8	19,2	
26	КОФЕ С МОЛОКОМ	200	5,4	4,7	27,5	168,6	1	35,2	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	216,4	162	25,2	0,3	0,8	18	
5	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	60/10/10	6,5	12,4	28,1	250,5	0,1	69,1	0,3	0,1	0,1	0	0,1	0	0,5	2,3	99,2	87,7	10,5	0,8	0,6	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>34,1</b>	<b>42,7</b>	<b>82,3</b>	<b>830,4</b>	<b>32,7</b>	<b>214,7</b>	<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,9</b>	<b>8,4</b>	<b>18,7</b>	<b>417,6</b>	<b>542,5</b>	<b>103,4</b>	<b>4,8</b>	<b>4,2</b>	<b>37,2</b>	
<b>Обед</b>																							
68	ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	75	0,5	0,1	1,5	8,4	6	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	13,8	25,2	8,4	0,4	0	0	
73	СУП МОЛОЧНЫЙ с МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,4	8,4	27,4	210,8	1,3	54,6	0,4	0	0,1	0,3	0	0	0,4	3,3	301,1	222	35,4	0,8	1,1	22,7	
56	СУФЛЕ МЯСНОЕ	120	17,9	18,2	18,7	359,3	0,3	36,2	1,1	0,4	0	0,2	2,2	0,3	3,3	13,6	21,2	187,3	24,6	2,9	3,1	9,7	
57	КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ ПЮРЕ	200	4,8	5,6	24,3	362,2	11	1064,2	0,6	0,1	0,1	0,2	0	0,5	1,8	15,1	113,2	148,3	54,6	1,6	1	15	
31	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,1	0	19,4	77,2	0,5	8,8	0,2	0	0	0	0	0	0,1	1,1	2,8	4,1	1,9	0,1	0	0,3	
89	ГРУША	100	0,4	0,3	20,3	57	5	0	0	0	0,02	0,03	0	0	0,1	0	19	16	12	2,3	0	0	
79	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,5	0,5	23,1	110,2	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	0,3	18	9,7	47	10,3	2,2	0,7	3,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>35,6</b>	<b>33,1</b>	<b>134,7</b>	<b>1185,1</b>	<b>24,1</b>	<b>1163,8</b>	<b>3,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>2,2</b>	<b>0,9</b>	<b>6,1</b>	<b>51,1</b>	<b>480,8</b>	<b>649,9</b>	<b>147,2</b>	<b>10,3</b>	<b>5,9</b>	<b>51,1</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>69,7</b>	<b>75,8</b>	<b>217,0</b>	<b>2015,5</b>	<b>56,8</b>	<b>1378,5</b>	<b>4,5</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>1,3</b>	<b>2,8</b>	<b>1,8</b>	<b>14,5</b>	<b>69,8</b>	<b>898,4</b>	<b>1192,4</b>	<b>250,6</b>	<b>15,1</b>	<b>10,1</b>	<b>88,3</b>	

## 6 день

№ техно-логичес-кой	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																								
35	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ	100	1,2	6,2	4,2	80,3	27,5	0	2,5	0	0,1	0	0	0	0,6	0	15,4	28,7	22	1	0	0		
10	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,8	10,7	31,4	245,7	0,9	52,9	0,9	0,1	0,2	0,3	0	0,1	0,5	10,8	195	198,6	42	0,9	1,2	16,8		
26	КОФЕ С МОЛОКОМ	200	5,4	4,7	23,9	154,2	1	35,2	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	216,3	162	25,2	0,2	0,8	18		
47	БУЛКА С МАСЛОМ ЯИЦО	60/10/1	8,7	11,1	27,7	236,5	0	104,4	2,1	0,9	0,1	0,2	0,2	0,1	0,8	18,6	31,8	108,2	21,6	1,9	0,8	7		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>23,1</b>	<b>32,7</b>	<b>87,2</b>	<b>716,7</b>	<b>29,4</b>	<b>192,5</b>	<b>5,5</b>	<b>1,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,1</b>	<b>29,4</b>	<b>458,5</b>	<b>497,5</b>	<b>110,8</b>	<b>4,0</b>	<b>2,8</b>	<b>41,8</b>		
<b>Обед</b>																								
44	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	2,6	6,8	57,3	8,6	169	1,3	0	0	0	0	0,1	0,4	6,4	20,4	35,9	16,8	0,7	0,2	3,2		
4	РАССОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	9,8	13,1	21,3	233,7	8,4	229,2	0,5	0	0,1	0,2	1	0,4	2,6	14,1	58,7	148,9	40,7	2,2	1,8	9		
53	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	220	12,9	12,7	16,8	226	32,1	168	0,7	0	0,1	0,2	1,3	0,4	3,2	25,5	87,6	159,2	44,7	3,2	2,5	9,8		
41	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	22,4	90,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	9,8	15,2	5	0,4	0	0		
18	ЯБЛОКО	100	0,4	0,1	9,8	47	10	5	0,6	0	0	0	0	0,1	0,3	2	16	11	9	2,2	0,2	2		
23	ПЕЧЕНЬЕ	75	1,2	4,6	37	93,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
79	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,5	0,5	23,1	110,2	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	0,3	18	9,7	47	10,3	2,2	0,7	3,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>29,4</b>	<b>33,7</b>	<b>137,2</b>	<b>858,5</b>	<b>59,1</b>	<b>571,2</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>1,1</b>	<b>6,9</b>	<b>66</b>	<b>202,2</b>	<b>417,2</b>	<b>126,5</b>	<b>10,9</b>	<b>5,4</b>	<b>27,4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>52,5</b>	<b>66,4</b>	<b>224,4</b>	<b>1575,2</b>	<b>88,5</b>	<b>763,7</b>	<b>9,9</b>	<b>1,0</b>	<b>0,8</b>	<b>1,2</b>	<b>2,5</b>	<b>1,3</b>	<b>9,0</b>	<b>95,4</b>	<b>660,7</b>	<b>914,7</b>	<b>237,3</b>	<b>14,9</b>	<b>8,2</b>	<b>69,2</b>		

## 7 день

№ техно-логической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																						
75	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,2	6,2	10,6	106,7	22,4	2,5	2,8	0	0	0	0	0	0,4	1	35,9	23,6	13,8	1,4	0,3	2,7
50	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7	6,3	42,9	250,5	0	25,6	1,6	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	13,3	13,1	54,4	9,6	1,2	0,5	1
32	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	120	7,8	19,1	15	292,9	0,3	18,1	1	0,2	0	0,1	2,1	0,3	3,4	15,7	18,5	179,9	25	2,8	3,1	8
25	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0	22,4	91,2	0,1	0	0	0	0	0	0	0,3	0	17,4	16,8	8,5	0,8	0	0	
79	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,5	0,5	23,1	110,2	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	0,3	18	9,7	47	10,3	2,2	0,7	3,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>20,0</b>	<b>32,1</b>	<b>114,0</b>	<b>851,5</b>	<b>22,8</b>	<b>46,2</b>	<b>6,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>0,5</b>	<b>5,0</b>	<b>48,0</b>	<b>94,6</b>	<b>321,7</b>	<b>67,2</b>	<b>8,4</b>	<b>4,6</b>	<b>15,1</b>
<b>Обед</b>																						
45	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	6,4	14,4	117,3	4,1	1,7	2,9	0	0	0	0	0,1	0,2	13,4	34,5	40,1	20,4	1,3	0,4	7,2
39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	250	10,8	11,5	9,9	243,3	4,4	177,1	0,5	0,1	0,3	0,1	1,3	0,3	3	9,8	37	71,9	44,2	3,5	1,9	6,8
42	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ	200	11,8	12,7	20,5	234,7	11	151,4	1,5	0	0,2	0,2	1,3	0,6	3,4	16,1	32,1	163,8	41,3	2,5	2,2	10,8
79	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,5	0,5	23,1	110,2	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	0,3	18	9,7	47	10,3	2,2	0,7	3,4
5	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	8,8	12,7	27,5	250,9	0	72,3	1,5	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,7	20,8	168,2	135,4	23,9	1,3	1,1	0
26	КОФЕ С МОЛОКОМ	200	5,4	4,7	23,9	154,2	1	35,2	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	216,3	162	25,2	0,2	0,8	18
89	ГРУША	100	0,4	0,3	20,3	57	5	0	0	0	0,02	0,03	0	0	0,1	0	19	16	12	2,3	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>42,1</b>	<b>48,8</b>	<b>139,6</b>	<b>1167,6</b>	<b>25,5</b>	<b>437,7</b>	<b>7,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,82</b>	<b>0,73</b>	<b>2,9</b>	<b>1,2</b>	<b>7,9</b>	<b>78,1</b>	<b>516,8</b>	<b>636,2</b>	<b>177,3</b>	<b>13,3</b>	<b>7,1</b>	<b>46,2</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>62,1</b>	<b>80,9</b>	<b>253,6</b>	<b>2019,1</b>	<b>48,3</b>	<b>483,9</b>	<b>14,4</b>	<b>0,5</b>	<b>1,0</b>	<b>0,8</b>	<b>5,0</b>	<b>1,7</b>	<b>12,9</b>	<b>126,1</b>	<b>611,4</b>	<b>957,9</b>	<b>244,5</b>	<b>21,7</b>	<b>11,7</b>	<b>61,3</b>



## 8 день

№ техно-логической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																						
17	САЛАТ "ЗИМНИЙ"	100	1,9	5,2	11	98,3	7,4	321,3	2,4	0	0,1	0	0	0,2	0,9	8,4	21,7	43,3	23,2	1	0,5	4
80	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	200	7,9	5,5	34,4	212,8	0	16	4,5	0,1	0,2	0,1	0	0,3	2,2	21,1	13	178,4	118,8	4	1,4	2,2
55	КОТЛЕТА ИЗ ОТВАРНОЙ КУРЫ СО СМЕТАНОЙ	120/10	24,3	28,4	7,7	366,6	1,4	121,6	0,5	0,4	0,1	0,4	0,7	0,6	7,2	7,1	78,3	238,9	28,7	2,2	2,9	15
94	ЯИЦО	40	4,2	3,8	0,2	49,2	0	72,4	0,7	0,8	0	0,2	0,2	0	0,1	2,4	17,2	60,2	3,8	0,8	0,4	7
13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0	16,2	67,2	1,6	1,6	0,3	0	0	0	0	0	0,1	0,8	6,1	4	3,2	0,8	0,1	0,8
79	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,5	0,5	23,1	110,2	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	0,3	18	9,7	47	10,3	2,2	0,7	3,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>42,0</b>	<b>43,4</b>	<b>92,6</b>	<b>904,3</b>	<b>10,4</b>	<b>532,9</b>	<b>9,7</b>	<b>1,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>1,2</b>	<b>10,8</b>	<b>57,8</b>	<b>146,0</b>	<b>571,8</b>	<b>188,0</b>	<b>11,0</b>	<b>6,0</b>	<b>32,4</b>
<b>Обед</b>																						
45	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,5	6,4	11,6	106,4	4,3	1,7	2,9	0	0	0	0	0,1	0,2	13,4	34,5	40,1	20,4	1,3	0,4	7,2
83	ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	9,1	10,5	11,8	173,8	10,9	225,2	0,3	0	0	0,1	1	0,2	2,2	8,6	74	110,3	32,2	2	1,7	8
2	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	120	16,6	17,8	4,1	232,7	0,7	0	2,4	0	0,1	0,1	2,3	0,3	3,5	10,3	12,6	154,5	20,5	2,4	3	7,1
50	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7	6,3	42,9	250,5	0	25,6	1,6	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	13,3	13,1	54,4	9,6	1,2	0,5	1
62	ЧАЙ СЛАДКИ И С МОЛОКОМ	200	5,4	4,7	23,3	151,6	1	35,2	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	217,7	164,3	26,4	0,4	0,8	18
89	ГРУША	100	0,4	0,3	20,3	57	5	0	0	0	0,02	0,03	0	0	0,1	0	19	16	12	2,3	0	0
12	БУЛКА С МАСЛОМ	60/10	4,2	9,5	28,1	214,8	0	43,6	0,3	0,1	0,1	0	0	0	0,5	0	13	38,7	7,1	0,7	0,3	0
79	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,5	0,5	23,1	110,2	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	0,3	18	9,7	47	10,3	2,2	0,7	3,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>47,7</b>	<b>56,0</b>	<b>165,2</b>	<b>1297,0</b>	<b>21,9</b>	<b>331,3</b>	<b>8,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>3,3</b>	<b>0,8</b>	<b>7,6</b>	<b>63,6</b>	<b>393,6</b>	<b>625,3</b>	<b>138,5</b>	<b>12,5</b>	<b>7,4</b>	<b>44,7</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>89,7</b>	<b>99,4</b>	<b>257,8</b>	<b>2201,3</b>	<b>32,3</b>	<b>864,2</b>	<b>18,5</b>	<b>1,5</b>	<b>1,0</b>	<b>1,2</b>	<b>4,2</b>	<b>2,0</b>	<b>18,4</b>	<b>121,4</b>	<b>539,6</b>	<b>1197,1</b>	<b>326,5</b>	<b>23,5</b>	<b>13,4</b>	<b>77,1</b>

## 9 день

№ техно-логичес кой	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																						
21	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	100	1,7	5,6	8,2	91,5	44,2	2,7	2,4	0	0	0	0	0,1	0,8	9,1	54,6	31,1	16,5	1	0,4	2,7
22	ОЛАДЬИ СО СМЕТАНОЙ	200	12,5	13,5	64,7	418,4	0,5	53,7	0,2	0,2	0,1	0,2	0	0	1,1	33,1	133,4	168,4	26,4	1,1	1,1	12,6
26	КОФЕ С МОЛОКОМ	200	5,4	4,7	23,9	154,2	1	35,2	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	216,3	162	25,2	0,2	0,8	18
79	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,5	0,5	23,1	110,2	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	0,3	18	9,7	47	10,3	2,2	0,7	3,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>23,1</b>	<b>24,3</b>	<b>119,9</b>	<b>774,3</b>	<b>45,7</b>	<b>91,6</b>	<b>3,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>	<b>60,2</b>	<b>414</b>	<b>408,5</b>	<b>78,4</b>	<b>4,5</b>	<b>3</b>	<b>36,7</b>
<b>Обед</b>																						
52	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	100	1,1	6	8,3	94,9	14,1	441,4	2,8	0	0	0	0	0	0,5	2,6	29,1	34,1	20,5	1,2	0,1	1,7
20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	9,7	10,7	16,7	195	8,9	218,6	0,7	0	0,1	0,2	1	0,4	2,7	15,2	57,3	144,8	38,6	2,2	1,8	8,9
64	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/40	16,9	13,4	17,1	245,9	0,6	39	0,8	0,3	0	0,3	1,9	0,3	3	11,9	70,8	211,8	30,5	2,6	2,9	12,9
28	ОВОЩНОЕ РАГУ	200	5,6	7,3	21,7	169,8	20,1	1125,3	0,7	0,1	0,1	0,1	0	0,4	1,8	19,5	149,2	155,3	57,9	1,9	1,2	15,8
31	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,1	0	19,4	77,2	0,5	8,8	0,2	0	0	0	0	0	0,1	1,1	2,8	4,1	1,9	0,1	0	0,3
23	ПЕЧЕНЬЕ	75	1,2	4,6	37	93,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
79	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,5	0,5	23,1	110,2	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	0,3	18	9,7	47	10,3	2,2	0,7	3,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>38,1</b>	<b>42,5</b>	<b>143,3</b>	<b>986,8</b>	<b>44,2</b>	<b>1833,1</b>	<b>6,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>2,9</b>	<b>1,2</b>	<b>8,4</b>	<b>68,3</b>	<b>318,9</b>	<b>597,1</b>	<b>159,7</b>	<b>10,2</b>	<b>6,7</b>	<b>43</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>61,2</b>	<b>66,8</b>	<b>263,2</b>	<b>1761,1</b>	<b>89,9</b>	<b>1924,7</b>	<b>10,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>1,1</b>	<b>2,9</b>	<b>1,4</b>	<b>10,8</b>	<b>128,5</b>	<b>732,9</b>	<b>1005,6</b>	<b>238,1</b>	<b>14,7</b>	<b>9,7</b>	<b>79,7</b>

## 10 день

№ техно-логической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																						
72	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,9	6,2	12,1	110,5	5,9	1,3	0,4	0	0	0	0	0,1	0,4	13,5	31,8	47,2	21,3	1,2	0,5	5,5
61	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	34,8	27,9	40,4	536,4	0,4	109,3	3,2	0,3	0,1	0,4	0	0	0,8	7,8	276,8	393,4	42	1,2	1	1,8
62	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	5,4	4,7	23,3	151,6	1	35,2	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	217,7	164,3	26,4	0,4	0,8	18
12	БУЛКА С МАСЛОМ	60/10	4,2	9,5	28,1	214,8	0	43,6	0,3	0,1	0,1	0	0	0	0,5	0	13	38,7	7,1	0,7	0,3	0
79	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,5	0,5	23,1	110,2	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	0,3	18	9,7	47	10,3	2,2	0,7	3,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>49,8</b>	<b>48,8</b>	<b>127</b>	<b>1123,5</b>	<b>7,3</b>	<b>189,4</b>	<b>5,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>39,3</b>	<b>549</b>	<b>690,6</b>	<b>107,1</b>	<b>5,7</b>	<b>3,3</b>	<b>28,7</b>
<b>Обед</b>																						
21	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	100	1,7	5,6	8,2	91,5	44,2	2,7	2,4	0	0	0	0	0,1	0,8	9,1	54,6	31,1	16,5	1	0,4	2,7
66	КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	5,9	7,3	11,4	131,1	0,5	225,8	0,4	0	0	0	0,1	0,1	1,7	5,5	39,7	59,8	12,3	1	0,7	2,3
3	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРЫ СО СМЕТАНОЙ	120/10	25,9	28	9,5	377,2	1	105,2	0,9	0,2	0,1	0,2	0,7	0,7	8,4	11,8	35,5	234,8	29,3	2,5	3	10,7
46	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	5,1	5,7	28,8	182,3	14,4	32	0,3	0,1	0,2	0,2	0	0,5	1,9	14	88,9	146,8	44,7	1,5	0,9	14,8
31	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,1	0	19,4	77,2	0,5	8,8	0,2	0	0	0	0	0	0,1	1,1	2,8	4,1	1,9	0,2	0	0,3
89	ГРУША	100	0,4	0,3	20,3	57	5	0	0	0	0,02	0,03	0	0	0,1	0	19	16	12	2,3	0	0
79	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,5	0,5	23,1	110,2	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	0,3	18	9,7	47	10,3	2,2	0,7	3,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>43,8</b>	<b>47,2</b>	<b>120,6</b>	<b>1063</b>	<b>60,6</b>	<b>374,5</b>	<b>5,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>1,5</b>	<b>13,2</b>	<b>59,5</b>	<b>231,2</b>	<b>523,6</b>	<b>115</b>	<b>8,4</b>	<b>5,7</b>	<b>34,2</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>105,6</b>	<b>107,8</b>	<b>347,5</b>	<b>2674,9</b>	<b>88,1</b>	<b>639,2</b>	<b>11,3</b>	<b>1,2</b>	<b>0,9</b>	<b>1,2</b>	<b>0,8</b>	<b>1,8</b>	<b>16,9</b>	<b>142,9</b>	<b>915,9</b>	<b>1399,0</b>	<b>267,6</b>	<b>18,6</b>	<b>10,3</b>	<b>75,2</b>