

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Левженская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Л.А.Рузманова  
01.09.2023 г.

# Меню

Примерное десятидневное меню рационов питания  
учащихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Левженская средняя общеобразовательная школа» Рузаевского  
муниципального района  
по возрастным группам (7 – 11 лет)

(При составлении меню использовался Сборник рецептов на продукцию для  
обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2015. – 544 с.)



№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
<b>1-я неделя</b>														
<b>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>														
<b>завтрак</b>														
450	Макаронные изделия, запеченные сыром	150/10	8,11	8,54	34,84	236,38	122,61	0,00	0,00	0,94	0,12	0,10	0,00	
14	Масло порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00	
692	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00	
338	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	25,03	118,80	69,20	6,00	168,0	0,35	0,02	0,45	0,08	
	Итого за завтрак:	510	13,55	19,64	89,37	571,05	208,82	28,20	204,80	4,50	0,27	10,55	59,08	
<b>обед</b>														
50	Икра овощная	60	1,20	5,40	5,10	73,20	24,60	9,00	22,20	0,42	0,01	4,20	0,00	
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,40	3,91	6,79	67,80	34,66	17,80	38,10	0,64	0,05	14,77	0,00	
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	
229	Рыба тушеная	100	9,24	5,23	4,35	100,00	34,74	39,85	158,97	0,64	0,066	2,23	0,006	
389	Сок фруктовый	200	1,00	00,00	20,20	84,80	14,00	8,00	0,00	2,80	0,00	6,00	0,00	
	Итого за обед:	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	6,90	31,80	7,50	0,93	0,05	0,00	0,00	
	Кондитерское изделие	40	0,040	0,00	31,76	128,40	0,04	0,00	4,40	1,40	11,60	36,00	8,00	
	Итого за обед:	20,72	20,72	20,16	120,55	747,25	151,93	147,40	352,57	8,85	13,05	81,37	33,51	
<b>ПОЛДНИК</b>														
924	Ватрушка с творогом	100	10,8	11,8	48,00	341,40	112,80	19,10	256,20	1,00	0,10	0,30	18,00	
	Компот из свежих ягод	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,40	0,80	0,02	0,00	0,00	
	Итого на полдник:	11,00	11,00	12,00	70,30	451,40	124,80	19,10	258,60	1,80	0,12	0,30	18,00	
	Итого за день:	45,27	45,27	51,80	280,22	1769,70	485,55	194,7	815,97	16,15	13,44	92,22	110,59	

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
<b>1-я неделя</b>														
<b>ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>														
<b>завтрак</b>														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	27,84	18,00	32,40	279,60	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33	
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00	
338	Фрукт (по штучно)	100	1,50	0,51	19,00	94,51	12,00	63,00	0	0,90	0,00	15,00	0,00	
	Итого за завтрак:		33,54	20,51	87,40	554,11	271,41	135,62	447,21	3,15	0,22	15,74	0,33	
<b>обед</b>														
45	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,80	7,90	14,83	0,32	0,01	20,97	0,00	
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96	
304	Плов из пшны	260	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00	
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	6,90	31,80	7,50	0,93	0,05	0,00	0,00	
	Итого за обед:		36,88	29,59	120,02	891,56	122,01	144,29	413,83	6,47	0,4	32,93	63,96	
<b>полдник</b>														
	Кекс "Столичный"	100	7,10		21,00	422,60	28,10	11,00	88,70	1,30	0,10	0,00	84,00	
358	Кисель плодово-ягодный	200	0,00		0,00	49,60	3,2	2,00	0,00	15,80	0,02	5,60	0,03	
	Итого на полдник:		7,10		21,00	538,80	31,3	13,00	88,70	17,10	0,12	5,6	84,03	
	Итого за день:		77,52		71,10	1884,47	424,72	292,91	949,74	26,72	0,74	54,36	148,32	

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1-я неделя													
ТРЕТИЙ ДЕНЬ													
завтрак													
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,60
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0,00	72,8	176,00	7,00	100,00	0,20	0,01	0,14	52,00
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
209	Яйцо вареное	1 шт(40гр)	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,03	0,00	0,10
	Итого за завтрак:		21,81	19,83	64,23	520,2	481,63	63,14	439,58	3,28	0,30	2,35	82,71
обед													
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,20	19,20	21,32	53,36	0,77	0,09	6,60	0,00
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	21,81	22,03	0,00	3,06	0,00	0,92	0,00
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,63	6,09	38,64	243,75	9,80	0,95	14,77	0,80	0,00	0,00	0,77
648	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,00	0,00	15,30	49,60	3,20	2,00	0,00	15,80	0,02	5,60	0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	6,90	31,80	7,50	0,93	0,05	0,00	0,00
	Итого за обед:		30,69	29,53	105,18	799,69	82,01	103,84	135,01	23,17	0,30	18,82	0,80
полдник													
401	Оладьи с маслом	150	14,00		11,20	417,00	105,6	23,10	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
379	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,40		2,00	116,00	69,20	6,00	168,0	0,35	0,02	0,45	0,08
	Итого на полдник:		15,40		13,20	533,00	174,80	29,10	168,00	1,35	0,02	0,45	0,08
	Итого за день:		67,9		62,56	1852,71	738,44	196,08	742,59	27,8	0,62	21,62	83,59

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1-я неделя</b>													
<b>ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ</b>													
<b>завтрак</b>													
3	Бутерброд с маслом с сыром	10/10/40	5,88	13,86	20,52	231,60	127,2	4,8	0,00	0,12	0,00	0,09	0,00
168	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	200	2,90	4,95	36,21	201,25	5,87	20,5	63,25	0,45	0,025	0,00	25,00
386	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	248,00	28,00	0,00	0,2	0,00	1,47	0,00
338	Фрукт (по штучно)	100	0,40	0,40	9,80	46,87	16,00	9,00	0,00	2,2	0,00	10,00	0,00
	Итого за завтрак:		14,98	24,21	74,93	581,72	397,07	62,30	63,25	2,97	0,25	11,56	25,00
<b>обед</b>													
49	Салат витаминный	60	4,97	4,08	14,84	112,34	44,87	25,67	72,87	2,08	0,61	11,37	0,16
82	Борщ с капустой с каргофелем со сметаной	200/10	1,45	3,93	100,20	82,00	35,50	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00
309	Макаронные изделия	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	0	1,11	0	0	0
307	Котлета из мяса птицы	90	10,91	15,66	8,87	220,50	63,00	17,32	119,14	1,14	0,04	0,28	72,00
349	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	6,90	31,80	7,50	0,93	0,05	0,00	0,00
	Итого за обед:		27,83	28,92	196,26	767,09	161,14	130,11	277,29	7,22	0,87	19,88	72,16
<b>полдник</b>													
338	Фрукт (по штучно)	100	0,60		0,60	70,30	16,00	9,00	0,00	2,2	0,00	10,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,80		0,40	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,52		3,72	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Итого на полдник:		6,92		4,72	309,50	138,01	36,2	124,80	3,77	0,17	11,30	0,01
	Итого за день:		49,73		57,85	1658,31	696,22	228,61	465,34	13,96	1,29	42,74	97,17

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1-я неделя													
ПЯТЫЙ ДЕНЬ													
завтрак													
50	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,00	12,00	12,60	37,20	0,42	0,06	0,42	0,00
290	Птица тушеная	90	20,16	16,40	6,33	253,12	63,11	26,89	155,47	1,99	0,072	0,61	48,37
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	0,00	2,8	0,00	6,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		28,88	21,72	70,48	593,17	126,10	78,44	314,07	7,23	0,40	25,20	73,87
обед													
38	Салат из моркови с яблоками	60	0,65	0,11	5,17	24,24	14,57	18,45	26,40	0,65	0,03	3,75	0,00
94	Суп молочный с рисом	200	4,82	1,02	16,83	132,40	158,82	23,06	137,46	0,25	0,06	0,91	30,60
259	Жаркое по - домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265,00	31,10	65,70	337,0	4,03	0,21	8,97	24,00
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	25,03	118,80	69,20	6,00	168,0	0,35	0,02	0,45	0,08
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	6,90	31,80	7,50	0,93	0,05	0,00	0,00
338	Фрукт (по штучно)	100	1,51	0,51	19,00	94,50	8,00	42	0,00	0,60	0,00	10,00	0,00
	Итого за обед:		41,53	11,94	119,88	790,74	288,60	200,21	711,16	7,82	0,50	24,08	54,68
полдник													
45	Салат из свежей капусты	100	1,41		5,08	107,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,80		0,40	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	1,00		0,00	124,80	14,00	8,00	0,00	2,80	0,00	6,00	0,00
	Итого на полдник:		5,21		5,48	326,20	51,38	23,16	36,36	4,32	0,16	38,45	0,00
	Итого за день:		75,62		39,14	1710,11	466,08	301,81	1061,59	19,37	1,06	88,66	128,55

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
														4
1	2	3				7	8	9	10	11	12	13	14	
<b>1-я неделя</b>														
<b>ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b>														
<b>завтрак</b>														
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,00	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	0,39	
210	Омлет натуральный	150/5	14,36	21,41	2,65	261,53	114,71	19,63	261,98	2,96	0,098	0,24	342,44	
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00	
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	
	Фрукт (по штучно)	100	0,40	0,40	9,80	46,87	16,00	9,00	0,00	2,2	0,00	10,00	0,00	
	Итого за завтрак:		24,56	30,36	57,54	602,20	384,72	61,08	461,78	6,88	0,28	11,65	342,84	
<b>обед</b>														
50	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,00	12,00	12,60	37,20	0,42	0,06	0,42	0,00	
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,40	3,91	6,79	67,80	34,66	17,80	38,10	0,64	0,05	14,77	0,00	
302	Рис отварной	150	3,60	4,32	37,53	203,55	5,31	25,45	77,91	1,11	0,58	0,00	0,13	
229	Рыба тушеная	100	9,25	5,23	4,35	100,00	34,74	39,85	158,97	0,64	0,06	2,23	0,006	
349	Компот из изюма витаминизированный	200	0,60	0,20	26,60	189,90	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	6,90	31,80	7,50	0,93	0,05	0,00	0,00	
	Итого за обед:		21,49	14,51	111,07	741,05	100,02	140,70	358,08	4,93	0,94	18,50	0,19	
<b>полдник</b>														
401	Оладьи со стученым молоком	100/10	19,33	7,46	43,33	314,00	105,6	23,10	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	
386	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	248,00	28,00	0,00	0,2	0,00	1,47	0,00	
	Итого на полдник:		25,13	12,46	51,73	416,00	353,60	51,10	0,00	1,02	0,00	1,47	0,00	
	Итого за день:		71,18	57,33	220,34	1759,25	838,34	252,88	819,86	12,83	1,22	31,62	343,03	

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1-я неделя</b>													
<b>СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b>													
<b>завтрак</b>													
94	Суп молочный с пшеном	200	5,80	5,48	18,57	146,80	161,92	29,62	155,78	0,54	0,11	0,91	30,60
3	Бутерброд с маслом	10/40	3,92	9,24	13,68	154,40	5,60	2,80	0,00	0,23	0,00	0,00	0,00
379	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	69,20	6,00	168,00	0,35	0,02	0,45	0,08
338	Фрукт (по штучно)	100	1,51	0,51	19,00	94,50	12,00	63,00	0,00	0,90	0,00	15,00	0,00
Итого за завтрак:			12,63	17,23	73,65	511,70	248,72	101,42	323,78	2,02	0,13	16,36	30,68
<b>обед</b>													
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	17,56	10,10	0,00	0,89	0,00	3,86	0,00
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,80	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50
290	Птица тушеная	90	16,80	13,67	5,27	210,94	63,11	26,89	155,47	1,99	0,072	0,61	48,37
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	0,00	2,8	0,00	6,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	6,90	31,80	7,50	0,93	0,05	0,00	0,00
Итого за обед:			30,68	27,07	97,60	758,93	169,02	145,98	354,11	10,25	0,57	33,29	73,87
<b>полдник</b>													
338	Фрукт (по штучно)	100	1,51		19,00	94,50	12,00	63,00	0,00	0,90	0,00	15,00	0,00
	Кондитерское изделие	40	0,04		31,76	128,40	0,04	0,00	4,40	1,40	11,60	36,00	8,00
379	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,40		22,40	116,00	69,20	6,00	168,0	0,35	0,02	0,45	0,08
Итого на полдник:			2,95		73,16	338,90	81,24	69,00	142,40	2,65	11,62	101,10	8,08
Итого за день:			46,26		244,41	1609,53	499,00	316,4	850,29	14,92	12,32	64,65	112,63



№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1-я неделя</b>													
<b>ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b>													
<b>завтрак</b>													
219	Сырники из творога со стуженным молоком	150/10	28,44	19,51	17,10	357,16	248,75	39,60	350,70	1,17	0,11	0,39	89,95
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	0,00	2,80	0,00	6,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
338	Фрукт (по штучно)	100	0,40	0,40	9,80	46,87	16,00	9,00	0,00	2,20	0,00	10,00	0,00
	Итого за завтрак:		32,64	20,31	66,70	582,83	278,76	69,80	385,50	7,18	0,24	16,39	89,95
<b>обед</b>													
45	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,80	7,90	14,83	0,32	0,01	20,97	0,00
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	19,68	21,60	53,32	0,87	0,09	6,60	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	6,09	38,64	225,00	9,8	0,95	14,77	0,80	0,00	0,00	0,77
268	Биточки из говядины	90	14,00	10,40	14,13	205,87	39,37	28,92	149,74	1,35	0,09	0,135	25,87
386	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,40	102,00	248,00	28,00	0,00	0,20	0,00	1,47	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	6,90	31,80	7,50	0,93	0,05	0,00	0,00
	Итого за обед:		36,21	27,54	111,97	824,01	350,56	132,37	274,96	5,48	0,37	29,17	26,64
<b>полдник</b>													
2	Бутерброд с маслом	10/40	2,60		8,80	147,00	5,60	2,80	0,00	0,23	0,00	0,00	0,00
541	Булочка ванильная	60	5,3		9,25	179	12,10	7,2	40,60	0,58	0,06	0,00	29,70
382	Какао с молоком	200	3,52		3,72	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Итого на полдник:		11,42		21,77	471,20	139,70	24,00	130,60	1,37	0,10	1,30	29,71
	Итого за день:		80,27		69,62	1878,04	769,02	226,17	791,06	14,03	0,71	46,86	146,29

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
<b>1-я неделя</b>														
<b>ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</b>														
<b>завтрак</b>														
50	Икра овощная	60	1,20	5,40	5,10	73,20	24,60	9,00	22,20	0,42	0,01	4,20	0,00	
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	
229	Рыба тушеная	100	9,52	5,23	4,35	100,00	34,74	39,85	158,97	0,64	0,06	2,23	0,06	
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,60	25,09	138,40	128,00	18,00	0,00	0,64	0,00	0,38	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00	
	Итого за завтрак:		20,25	18,43	74,58	542,85	224,33	107,80	302,57	3,72	0,34	24,98	25,56	
<b>обед</b>														
52	Свекла порционно	60	0,86	3,65	5,02	66,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00	
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,40	3,91	6,79	67,80	34,66	17,80	38,10	0,64	0,05	14,77	0,00	
304	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00	
648	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,00	0,00	15,30	49,60	3,2	2,00	0,00	15,80	0,02	5,6	0,03	
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	6,90	31,80	7,50	0,93	0,05	0,00	0,00	
338	Фрукт (по штучно)	100	1,51	0,51	19,00	94,51	12,00	63,00	0,00	0,90	0,00	15,00	0,00	
	Итого за обед:		33,93	30,05	122,62	905,30	134,24	199,72	354,11	22,82	0,34	42,33	60,03	
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Ватрушка с творогом	100	10,8	11,8	48,00	341,40	112,80	19,10	256,20	1,00	0,10	0,30	18,00	
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого на полдник:		11,00	11,80	62,00	369,40	118,80	19,10	256,60	1,00	0,10	0,30	18,00	
	Итого за день:		65,18	60,28	259,20	1817,55	477,37	326,62	913,28	27,54	0,78	67,61	102,59	

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1-я неделя													
<b>ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>													
<b>завтрак</b>													
302	Каша гречневая	150	8,62	6,09	38,64	243,75	9,8	0,95	14,77	0,80	0,00	0,00	0,77
307	Котлета из мяса птицы	90	10,91	15,66	8,87	220,50	63,00	17,32	119,14	1,14	0,04	0,28	72,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
338	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38,00	35,00	11,00	17,00	0,1	0,06	38,00	10,00
	Итого за завтрак:		23,33	22,35	88,61	624,25	113,81	42,47	186,11	3,05	0,23	38,28	82,77
<b>обед</b>													
70	Салат из моркови с сахаром	60	0,72	4,08	5,70	62,40	14,57	18,45	26,40	0,65	0,03	3,75	0,00
101	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60	18,44	20,00	50,04	0,71	0,08	6,60	0,00
321	Капуста тушеная	150	2,82	2,90	8,85	69,47	69,94	23,02	46,72	0,88	0,045	60,48	0,25
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	21,81	22,03	0,00	3,06	0,00	0,92	0,00
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	6,90	31,80	7,50	0,93	0,05	0,00	0,00
338	Фрукт (по штучно)	100	0,60	0,60	14,70	70,30	24,00	13,50	0,00	3,30	0,00	15,00	0,00
	Итого за обед:		25,09	27,29	100,46	745,77	162,07	142,00	169,06	10,72	0,34	87,83	0,25
<b>полдник</b>													
	Кондитерское изделие	40	0,04	0,00	31,76	128,40	0,04	0,00	4,40	1,40	11,60	36,00	8,00
338	Фрукт (по штучно)	100	1,51	0,51	19,00	94,51	12,00	63,00	0,00	0,90	0,00	15,00	0,00
692	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00	69,20	6,00	168,00	0,35	0,02	0,45	0,08
	Итого на полдник:		2,95	2,51	73,16	338,91	81,24	69,00	172,40	2,65	11,62	51,45	8,08
	Итого за день:		51,37	52,15	262,23	1708,93	357,12	253,47	525,57	16,42	12,19	177,56	91,1