

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «СОШ №21» ИМОСК

Т.Н.Колотухина

августа 2024 года



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

двухразового горячего питания (завтрак и обед)

для обучающихся 1 – 4 классов с ограниченными возможностями здоровья

МКОУ «СОШ №21» ИМОСК

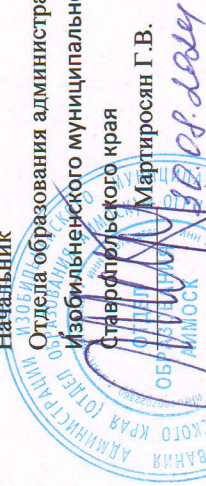
в осенний период 2024/2025 учебного года

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" (под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (под ред. Марчука Ф.Л., 1996)

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник  
Отдела образования администрации  
Изобильненского муниципального округа  
Ставропольского края

Мартirosян Г.В.



**УТВЕРЖДАЮ**

Индивидуальный  
предприниматель  
ИЗОБИЛЬНЕНСКИЙ РАЙОН  
Ставропольский край  
ИП. Поталенко И.П.



**УТВЕРЖДАЮ**

Индивидуальный  
предприниматель  
ИЗОБИЛЬНЕНСКИЙ РАЙОН  
Ставропольский край  
ИП. Петрова Е.В.



# Примерное меню горячего питания для общеобразовательных учреждений Изобильненского муниципального округа Ставропольского края в осенний период 2024 года для учащихся детей с ограниченными возможностями здоровья от 7 до 11 лет.

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" (под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (под ред. Марчука Ф.Л., 1996).

День 1

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества													
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe									
<b>Завтрак</b>																							
174	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	10,33	14,75	51,20	380,68	0,21	1,64	65,20	1,74	183,88	245,75	99,23	2,90									
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/15	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58									
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36									
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80									
	<b>Итого</b>	<b>660,00</b>	<b>17,36</b>	<b>24,73</b>	<b>83,90</b>	<b>629,08</b>	<b>0,26</b>	<b>4,60</b>	<b>136,00</b>	<b>2,13</b>	<b>365,12</b>	<b>365,35</b>	<b>112,97</b>	<b>3,84</b>									
<b>Обед</b>																							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03									
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36									
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>7,16</b>	<b>68,52</b>	<b>61,27</b>	<b>322,35</b>	<b>0,15</b>	<b>17,13</b>	<b>0,00</b>	<b>2,46</b>	<b>30,75</b>	<b>39,35</b>	<b>30,40</b>	<b>1,39</b>									
	<b>Всего</b>	<b>1170</b>	<b>7,16</b>	<b>68,52</b>	<b>61,27</b>	<b>322,35</b>	<b>0,15</b>	<b>17,13</b>	<b>0,00</b>	<b>2,46</b>	<b>30,75</b>	<b>39,35</b>	<b>30,40</b>	<b>1,39</b>									

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества													
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe									
<b>Завтрак</b>																							
269	Котлеты биточки особые	90	8,32	9,02	10,06	128,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68									
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16									
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40									
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96									
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>19,53</b>	<b>79,37</b>	<b>110,92</b>	<b>642,02</b>	<b>0,181</b>	<b>1,9</b>	<b>43,35</b>	<b>3,27</b>	<b>48,03</b>	<b>167,88</b>	<b>125,13</b>	<b>4,2</b>									
<b>Обед</b>																							
96	Рассольник ленинградский	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60									
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96									
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>7,88</b>	<b>68,50</b>	<b>89,70</b>	<b>439,23</b>	<b>0,08</b>	<b>11,00</b>	<b>5,80</b>	<b>3,30</b>	<b>77,84</b>	<b>316,00</b>	<b>69,00</b>	<b>2,56</b>									
	<b>Всего</b>	<b>1040</b>	<b>27,41</b>	<b>147,87</b>	<b>200,62</b>	<b>1081,25</b>	<b>0,26</b>	<b>12,90</b>	<b>49,15</b>	<b>6,57</b>	<b>125,87</b>	<b>483,88</b>	<b>194,13</b>	<b>6,76</b>									

День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,08	31,98	205,50	0,14	18,26	0,00	1,36	36,97	86,64	27,75	1,01
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
70-71	Овощи сезонные в нарезке.	60	0,55	0,10	1,90	11,00	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
345	Компот из ягод свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>12,39</b>	<b>66,55</b>	<b>47,94</b>	<b>272,70</b>	<b>0,15</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>82,50</b>	<b>327,50</b>	<b>47,50</b>	<b>2,25</b>
	<b>Всего</b>	<b>1040</b>	<b>42,10</b>	<b>92,36</b>	<b>160,03</b>	<b>1069,94</b>	<b>0,59</b>	<b>167,70</b>	<b>58,77</b>	<b>8,36</b>	<b>308,87</b>	<b>602,53</b>	<b>175,95</b>	<b>10,69</b>
<b>Обед</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>12,39</b>	<b>66,55</b>	<b>47,94</b>	<b>272,70</b>	<b>0,15</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>82,50</b>	<b>327,50</b>	<b>47,50</b>	<b>2,25</b>
	<b>Всего</b>	<b>1040</b>	<b>42,10</b>	<b>92,36</b>	<b>160,03</b>	<b>1069,94</b>	<b>0,59</b>	<b>167,70</b>	<b>58,77</b>	<b>8,36</b>	<b>308,87</b>	<b>602,53</b>	<b>175,95</b>	<b>10,69</b>

День 4

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
229	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	90/50	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,34	14,80	0,52	44,13	99,55	22,33	0,79
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной.	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>16,33</b>	<b>10,38</b>	<b>60,64</b>	<b>400,90</b>	<b>0,18</b>	<b>5,34</b>	<b>14,80</b>	<b>2,16</b>	<b>66,57</b>	<b>222,42</b>	<b>102,36</b>	<b>5,99</b>
<b>Обед</b>														
119	Суп гороховый	250	3,55	4,59	1,69	144,25	0,08	5,75	2,10	0,00	33,40	72,22	2,55	3,32
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>9,60</b>	<b>68,19</b>	<b>79,64</b>	<b>485,08</b>	<b>0,10</b>	<b>6,55</b>	<b>2,10</b>	<b>0,20</b>	<b>39,24</b>	<b>118,22</b>	<b>35,55</b>	<b>4,28</b>
	<b>Всего</b>	<b>1060</b>	<b>25,93</b>	<b>78,57</b>	<b>140,28</b>	<b>885,98</b>	<b>0,27</b>	<b>11,89</b>	<b>16,90</b>	<b>2,36</b>	<b>105,81</b>	<b>340,64</b>	<b>137,91</b>	<b>10,27</b>

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
291	Плов из птицы	240	23,42	11,63	47,38	440,53	0,19	8,47	36,40	6,89	48,00	246,12	70,10	2,43
70-71	Овощи сезонные в нарезке.	60	0,55	0,10	1,90	11,00	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>12,39</b>	<b>66,55</b>	<b>47,94</b>	<b>272,70</b>	<b>0,15</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>82,50</b>	<b>327,50</b>	<b>47,50</b>	<b>2,25</b>
	<b>Всего</b>	<b>1070</b>	<b>42,41</b>	<b>141,88</b>	<b>175,17</b>	<b>1065,06</b>	<b>0,39</b>	<b>19,02</b>	<b>36,40</b>	<b>8,34</b>	<b>143,34</b>	<b>632,62</b>	<b>160,60</b>	<b>6,09</b>
<b>Обед</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>12,39</b>	<b>66,55</b>	<b>47,94</b>	<b>272,70</b>	<b>0,15</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>82,50</b>	<b>327,50</b>	<b>47,50</b>	<b>2,25</b>
	<b>Всего</b>	<b>1070</b>	<b>42,41</b>	<b>141,88</b>	<b>175,17</b>	<b>1065,06</b>	<b>0,39</b>	<b>19,02</b>	<b>36,40</b>	<b>8,34</b>	<b>143,34</b>	<b>632,62</b>	<b>160,60</b>	<b>6,09</b>

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
204	Макаронны отварные с сыром	150/30	17,04	20,04	42,99	421,34	0,16	1,31	52,16	1,39	147,10	196,60	79,38	2,32
1	Бутерброт с маслом сливочным	30/10	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
382	Какао с молоком	200	5,09	4,43	21,98	148,25	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
пр	Фрукты по сезону (яблоки)	100-150	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>30,09</b>	<b>34,43</b>	<b>102,87</b>	<b>842,39</b>	<b>0,208</b>	<b>4,27</b>	<b>122,96</b>	<b>1,78</b>	<b>328,34</b>	<b>316,2</b>	<b>93,12</b>	<b>3,26</b>
<b>Обед</b>														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>7,09</b>	<b>68,50</b>	<b>46,27</b>	<b>262,35</b>	<b>0,15</b>	<b>14,30</b>	<b>0,00</b>	<b>2,43</b>	<b>16,55</b>	<b>34,95</b>	<b>28,00</b>	<b>1,03</b>
	<b>Всего</b>	<b>1080</b>	<b>37,18</b>	<b>102,93</b>	<b>149,14</b>	<b>1104,74</b>	<b>0,36</b>	<b>18,57</b>	<b>122,96</b>	<b>4,21</b>	<b>344,89</b>	<b>351,15</b>	<b>121,12</b>	<b>4,29</b>

День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
260	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92	0,00	1,90	20,00	128,62	22,39	2,21
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
345	Компот из ягод свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>7,88</b>	<b>68,50</b>	<b>89,70</b>	<b>439,23</b>	<b>0,08</b>	<b>11,00</b>	<b>5,80</b>	<b>3,30</b>	<b>77,84</b>	<b>316,00</b>	<b>69,00</b>	<b>2,56</b>
	<b>Всего</b>	<b>1020</b>	<b>28,51</b>	<b>165,16</b>	<b>172,67</b>	<b>1160,78</b>	<b>0,54</b>	<b>150,02</b>	<b>5,80</b>	<b>7,39</b>	<b>224,78</b>	<b>645,49</b>	<b>230,54</b>	<b>10,73</b>
<b>Обед</b>														
96	Рассольник ленинградский	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>7,88</b>	<b>68,50</b>	<b>89,70</b>	<b>439,23</b>	<b>0,08</b>	<b>11,00</b>	<b>5,80</b>	<b>3,30</b>	<b>77,84</b>	<b>316,00</b>	<b>69,00</b>	<b>2,56</b>
	<b>Всего</b>	<b>1020</b>	<b>28,51</b>	<b>165,16</b>	<b>172,67</b>	<b>1160,78</b>	<b>0,54</b>	<b>150,02</b>	<b>5,80</b>	<b>7,39</b>	<b>224,78</b>	<b>645,49</b>	<b>230,54</b>	<b>10,73</b>

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
203	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,08	31,98	205,50	0,14	18,26	0,00	1,36	36,97	86,64	27,75	1,01
70-71	Овощи сезонные в нарезке.	60	0,55	0,10	1,90	11,00	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной.	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>30,19</b>	<b>25,63</b>	<b>103,43</b>	<b>759,04</b>	<b>0,39</b>	<b>33,60</b>	<b>58,77</b>	<b>6,81</b>	<b>121,87</b>	<b>197,03</b>	<b>69,33</b>	<b>7,68</b>
<b>Обед</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>12,39</b>	<b>66,55</b>	<b>47,94</b>	<b>272,70</b>	<b>0,15</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>82,50</b>	<b>327,50</b>	<b>47,50</b>	<b>2,25</b>
	<b>Всего</b>	<b>1160</b>	<b>42,58</b>	<b>92,18</b>	<b>151,37</b>	<b>1031,74</b>	<b>0,54</b>	<b>34,60</b>	<b>58,77</b>	<b>7,81</b>	<b>204,37</b>	<b>524,53</b>	<b>116,83</b>	<b>9,93</b>

День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	180/30	18,80	16,87	107,61	642,44	0,08	0,52	52,80	4,04	181,88	241,63	46,38	1,18
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
1	Булерброт с маслом сливочным	30/10	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>25,89</b>	<b>26,85</b>	<b>140,51</b>	<b>892,84</b>	<b>0,128</b>	<b>3,48</b>	<b>123,6</b>	<b>4,43</b>	<b>363,12</b>	<b>361,23</b>	<b>60,12</b>	<b>2,12</b>
Обед														
119	Суп гороховый	250	3,55	4,59	1,69	144,25	0,08	5,75	2,10	0,00	33,40	72,22	2,55	3,32
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>9,60</b>	<b>68,19</b>	<b>79,64</b>	<b>485,08</b>	<b>0,10</b>	<b>6,55</b>	<b>2,10</b>	<b>0,20</b>	<b>39,24</b>	<b>118,22</b>	<b>35,55</b>	<b>4,28</b>
	<b>Всего</b>	<b>960</b>	<b>35,49</b>	<b>95,04</b>	<b>220,15</b>	<b>1377,92</b>	<b>0,22</b>	<b>10,03</b>	<b>125,70</b>	<b>4,63</b>	<b>402,36</b>	<b>479,45</b>	<b>95,67</b>	<b>6,40</b>

День 10

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества									
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																			
289	Рагу из пиццы	240	16,51	18,40	19,97	285,20	0,15	8,88		6,30	40,08	270,40	55,82	5,06					
70-71	Овощи сезонные в нарезке.	60	0,55	0,10	1,90	11,00	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45					
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96					
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>23,11</b>	<b>82,10</b>	<b>99,82</b>	<b>637,03</b>	<b>0,20</b>	<b>18,43</b>	<b>0,00</b>	<b>6,75</b>	<b>52,92</b>	<b>329,40</b>	<b>98,82</b>	<b>6,47</b>					
Обед																			
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25					
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36					
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>12,39</b>	<b>66,55</b>	<b>47,94</b>	<b>272,70</b>	<b>0,15</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>82,50</b>	<b>327,50</b>	<b>47,50</b>	<b>2,25</b>					
	<b>Всего</b>	<b>1070</b>	<b>35,50</b>	<b>148,65</b>	<b>147,76</b>	<b>909,73</b>	<b>0,35</b>	<b>19,43</b>	<b>0,00</b>	<b>7,75</b>	<b>135,42</b>	<b>656,90</b>	<b>146,32</b>	<b>8,72</b>					
<b>Среднесуточные показатели</b>							<b>595,00</b>	<b>24,29</b>	<b>48,13</b>	<b>102,44</b>	<b>711,45</b>	<b>0,27</b>	<b>39,54</b>	<b>59,47</b>	<b>4,61</b>	<b>178,01</b>	<b>286,92</b>	<b>106,49</b>	<b>5,40</b>