

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования администрации  
Изобильненского городского округа  
Ставропольского края



Г.В. Мартиросян

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СОШ №21» ИГОСК



Н. Колотухина

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



И.П. Потепенко

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
горячего питания (завтрак) для обучающихся 1 – 4 классов  
с ограниченными возможностями здоровья  
МКОУ «СОШ №21» ИГОСК  
в осенний период 2023/2024 учебного года

День 1

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							B1	C	A, мкг	PP	Ca	P	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	Бутерброт 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
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,50	24,40	0,16	152,20	124,56	21,34	0,47
пр	Фрукты	100-150	0,27	0,26	26,27	286,00	0,02	3,45	0,00	0,21	12,40	7,60	6,20	1,52
	<b>Итого</b>	<b>610,00</b>	<b>21,37</b>	<b>28,25</b>	<b>112,75</b>	<b>973,68</b>	<b>0,32</b>	<b>3,27</b>	<b>160,40</b>	<b>2,26</b>	<b>503,12</b>	<b>485,51</b>	<b>131,91</b>	<b>3,95</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
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>7,61</b>	<b>68,68</b>	<b>75,13</b>	<b>384,95</b>	<b>0,22</b>	<b>152,40</b>	<b>0,00</b>	<b>3,23</b>	<b>135,05</b>	<b>126,95</b>	<b>95,12</b>	<b>4,59</b>
	<b>Всего</b>	<b>1120</b>	<b>7,61</b>	<b>68,68</b>	<b>75,13</b>	<b>384,95</b>	<b>0,22</b>	<b>152,40</b>	<b>0,00</b>	<b>3,23</b>	<b>135,05</b>	<b>126,95</b>	<b>95,12</b>	<b>4,59</b>

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							B1	C	A, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
298	Ленивые голубцы	90	7,46	8,29	9,44	142,00	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
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,80	5,95	25,34	170,20	0,14	18,26	0,00	1,36	36,97	86,64	27,75	1,01
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной ( инд. Упаковка)	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	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>17,73</b>	<b>79,3</b>	<b>88,05</b>	<b>568,74</b>	<b>0,211</b>	<b>24,36</b>	<b>43,35</b>	<b>3,29</b>	<b>84,72</b>	<b>113,65</b>	<b>55,85</b>	<b>4,65</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
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
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>7,72</b>	<b>68,20</b>	<b>62,64</b>	<b>327,25</b>	<b>0,08</b>	<b>15,20</b>	<b>5,80</b>	<b>3,35</b>	<b>86,00</b>	<b>284,00</b>	<b>44,00</b>	<b>4,40</b>
	<b>Всего</b>	<b>1040</b>	<b>25,45</b>	<b>147,50</b>	<b>150,69</b>	<b>895,99</b>	<b>0,29</b>	<b>39,56</b>	<b>49,15</b>	<b>6,64</b>	<b>170,72</b>	<b>397,65</b>	<b>99,85</b>	<b>9,05</b>

День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							B1	C	A, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe

№ рецепт.	наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	Углево-ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг							
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
302	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,87	7,30	38,27	246,60	0,06	42,17	30,00	0,52	12,75	39,45	8,55	0,86
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие (помидоры или огурцы или капуста)	60-100	0,55	0,01	1,90	17,60	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
345	Компот из ягод и плодов 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
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>29,11</b>	<b>87,63</b>	<b>116,75</b>	<b>816,34</b>	<b>0,361</b>	<b>190,607</b>	<b>88,77</b>	<b>6,52</b>	<b>202,15</b>	<b>227,84</b>	<b>109,25</b>	<b>8,29</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
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>12,91</b>	<b>66,73</b>	<b>76,80</b>	<b>395,30</b>	<b>0,22</b>	<b>139,10</b>	<b>0,00</b>	<b>1,80</b>	<b>201,00</b>	<b>419,50</b>	<b>114,62</b>	<b>5,81</b>
	<b>Всего</b>	<b>1100</b>	<b>42,02</b>	<b>154,36</b>	<b>193,55</b>	<b>1211,64</b>	<b>0,58</b>	<b>329,71</b>	<b>88,77</b>	<b>8,32</b>	<b>403,15</b>	<b>647,34</b>	<b>223,87</b>	<b>14,10</b>

День 4

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
229	Рыба тушеная в томате с овощами	90/50	7,74	6,30	10,80	208,80	0,05	0,34	14,80	0,52	44,13	99,55	22,33	0,79
173	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	7,58	5,54	46,62	265,50	0,12	0,00	0,00	0,68	24,05	158,97	34,22	2,69
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной (вид. Ушakovka)	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	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>550</b>	<b>21,21</b>	<b>75,14</b>	<b>108,31</b>	<b>703,15</b>	<b>0,19</b>	<b>5,34</b>	<b>14,80</b>	<b>1,45</b>	<b>82,18</b>	<b>272,52</b>	<b>64,55</b>	<b>6,28</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
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
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
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>9,44</b>	<b>67,89</b>	<b>52,58</b>	<b>373,10</b>	<b>0,10</b>	<b>10,75</b>	<b>2,10</b>	<b>0,25</b>	<b>47,40</b>	<b>86,22</b>	<b>10,55</b>	<b>6,12</b>
	<b>Всего</b>	<b>1060</b>	<b>30,65</b>	<b>143,03</b>	<b>160,89</b>	<b>1076,25</b>	<b>0,28</b>	<b>16,09</b>	<b>16,90</b>	<b>1,70</b>	<b>129,58</b>	<b>358,74</b>	<b>75,10</b>	<b>12,40</b>

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг																					
		Белки, г	Жиры, г				В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe														
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														
															Овощи натуральные соленные или свежие (помидоры или огурцы или капуста)	60-100	0,55	1,90	17,60	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45	
															Хлеб ржано-пшеничный	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
															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
															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
															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
Итого	560	29,86	74,94	100,17	686,98	0,24	22,22	36,40	7,39	69,00	273,12	88,10	5,68															
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														
															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	
															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	
															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
															Итого	510,00	13,55	66,85	95,20	469,08	0,17	1,80	0,00	1,20	88,34	373,50	80,50	3,21
															Всего	1070	43,41	141,79	195,37	1156,06	0,41	24,02	36,40	8,59	157,34	646,62	168,60	8,89

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг																					
		Белки, г	Жиры, г				В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe														
204	Макарона отварные с сыром	150/30	16,92	19,90	42,64	418,00	0,07	1,17	0,90	191,18	158,67	191,18	44,27	0,73														
															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	
															Кавказ с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,50	24,40	0,16	152,20	124,56	21,34	0,47
															Сок фруктовый, в индивидуальной упаковке	200	0,27	0,26	26,27	286,00	0,02	3,45	0,00	0,21	12,40	7,60	6,20	1,52
															Итого	610	23,64	23,74	100,984	892,8	0,13	2,67	25,3	191,34	310,87	315,74	65,61	1,2
															Всего	610	23,64	23,74	100,984	892,8	0,13	2,67	25,3	191,34	310,87	315,74	65,61	1,2
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															
														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		
														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		
														Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10	0,80	118,50	92,00	67,12	3,56		
														Итого	510,00	7,61	68,68	75,13	384,95	0,22	152,40	0,00	3,23	135,05	126,95	95,12	4,59	
														Всего	1120	31,25	92,42	176,11	1277,75	0,35	155,07	25,30	194,57	445,92	160,73	5,79		

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг							
		Белки, г	Жиры, г				В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
271	Колбасы домашние	90	8,87	11,82	9,34	180,00	0,09	0,01	12,10	0,04	13,17	92,10	17,55	1,35

173	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150	7,58	5,54	46,62	265,50	0,12	0,00	0,00	0,68	24,05	158,97	34,22	2,69
345	Компот из ягод и плодов 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
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>22,44</b>	<b>82,60</b>	<b>117,89</b>	<b>740,24</b>	<b>0,28</b>	<b>138,80</b>	<b>22,45</b>	<b>1,58</b>	<b>165,82</b>	<b>354,46</b>	<b>122,49</b>	<b>7,76</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
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
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>7,72</b>	<b>68,20</b>	<b>62,64</b>	<b>327,25</b>	<b>0,08</b>	<b>15,20</b>	<b>5,80</b>	<b>3,35</b>	<b>86,00</b>	<b>284,00</b>	<b>44,00</b>	<b>4,40</b>
	<b>Всего</b>	<b>1040</b>	<b>30,16</b>	<b>150,80</b>	<b>180,53</b>	<b>1067,49</b>	<b>0,36</b>	<b>154,00</b>	<b>28,25</b>	<b>4,93</b>	<b>251,82</b>	<b>638,46</b>	<b>166,49</b>	<b>12,16</b>

День 8

№ рецепта	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 рубленные из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
302	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,87	7,30	38,27	246,60	0,06	42,17	30,00	0,52	12,75	39,45	8,55	0,86
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие (помидоры или огурцы или капуста)	60-100	0,55	0,01	1,90	17,60	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
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	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>560</b>	<b>29,01</b>	<b>85,69</b>	<b>105,71</b>	<b>750,45</b>	<b>0,31</b>	<b>56,82</b>	<b>78,42</b>	<b>5,91</b>	<b>87,55</b>	<b>138,45</b>	<b>46,53</b>	<b>7,37</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
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>13,55</b>	<b>66,85</b>	<b>95,20</b>	<b>469,08</b>	<b>0,17</b>	<b>1,80</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>88,34</b>	<b>373,50</b>	<b>80,50</b>	<b>3,21</b>
	<b>Всего</b>	<b>1070</b>	<b>42,56</b>	<b>152,54</b>	<b>200,91</b>	<b>1219,53</b>	<b>0,48</b>	<b>58,62</b>	<b>78,42</b>	<b>7,11</b>	<b>175,89</b>	<b>511,95</b>	<b>127,03</b>	<b>10,58</b>

День 9

№ рецепта	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>														
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сушеющим	150/30	14,00	10,67	79,05	471,60	0,09	0,57	57,60	4,41	198,42	263,60	50,60	1,22

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	Бутерброд с маслом сливочным	30/15	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
пр	Фрукты	100-150	0,27	0,26	26,27	286,00	0,02	3,45	0,00	0,21	12,40	7,60	6,20	1,52
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>21,09</b>	<b>20,65</b>	<b>111,95</b>	<b>722</b>	<b>0,14</b>	<b>3,53</b>	<b>128,4</b>	<b>4,8</b>	<b>379,66</b>	<b>383,2</b>	<b>64,34</b>	<b>2,16</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
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
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
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>9,44</b>	<b>67,89</b>	<b>52,58</b>	<b>373,10</b>	<b>0,10</b>	<b>10,75</b>	<b>2,10</b>	<b>0,25</b>	<b>47,40</b>	<b>86,22</b>	<b>10,55</b>	<b>6,12</b>
	<b>Всего</b>	<b>1085</b>	<b>30,53</b>	<b>88,54</b>	<b>164,53</b>	<b>1095,10</b>	<b>0,24</b>	<b>14,28</b>	<b>130,50</b>	<b>5,05</b>	<b>427,06</b>	<b>469,42</b>	<b>74,89</b>	<b>8,28</b>

День 10

№ рецепт	Наименование б.пола	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
289	Рагу из овощей	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 натуральные соленные или свежие (помидоры или огурцы или капуста)	60-100	0,55	0,01	1,90	17,60	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
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>23,11</b>	<b>82,01</b>	<b>99,82</b>	<b>643,63</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>
<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
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
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>13,39</b>	<b>66,55</b>	<b>68,14</b>	<b>357,10</b>	<b>0,17</b>	<b>6,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,25</b>	<b>96,50</b>	<b>341,50</b>	<b>55,50</b>	<b>5,05</b>
	<b>Всего</b>	<b>1070</b>	<b>36,50</b>	<b>148,56</b>	<b>167,96</b>	<b>1000,73</b>	<b>0,37</b>	<b>24,43</b>	<b>0,00</b>	<b>8,00</b>	<b>149,42</b>	<b>670,90</b>	<b>154,32</b>	<b>11,52</b>
Среднесуточные показатели														
		<b>595,00</b>	<b>23,86</b>	<b>64,00</b>	<b>106,24</b>	<b>749,80</b>	<b>0,24</b>	<b>46,60</b>	<b>59,83</b>	<b>23,13</b>	<b>193,80</b>	<b>289,39</b>	<b>84,75</b>	<b>5,38</b>