

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №16» ИМОСК



Л.Н.Морозова

« 09 » января 2024 года

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

двухразового горячего питания (завтрак и обед)

для обучающихся 1 – 4 классов с ограниченными возможностями здоровья

**МБОУ «СОШ №16» ИМОСК**

в зимне - весенний период 2023/2024 учебного года

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

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования администрации  
Изобильненского муниципального округа  
Ставропольского края



Г.В. Мартиросян

« 09 » января 2024 года

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



А.Н. Переседов

« 09 » января 2024 года

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
двухразового горячего питания (завтрак и обед)  
для обучающихся 1 – 4 классов с ограниченными возможностями здоровья  
в зимне - весенний период 2023/2024 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)

День 1														
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
204	Макаронные изделия с сыром	200/30	7,50	12,90	51,13	290,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	6,96	9,96	17,70	153,00	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>14,7</b>	<b>23</b>	<b>96,67</b>	<b>505</b>	<b>0,14</b>	<b>3,07</b>	<b>136,12</b>	<b>20,52</b>	<b>337,41</b>	<b>302,642</b>	<b>59,85</b>	<b>1,9</b>
	<b>Обед</b>													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Пирожок печёный (из дрожжевого или слоёного теста)	70-80	1,38	12,78	39,92	292,00	0,08	0,10	0,84	2,76	50,40	20,20	8,60	1,04
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>23,224</b>	<b>40,27</b>	<b>177,794</b>	<b>1052,05</b>	<b>0,53</b>	<b>24,13</b>	<b>170,46</b>	<b>25,274</b>	<b>449,26</b>	<b>472,172</b>	<b>119,08</b>	<b>6,164</b>
	<b>Всего</b>	<b>910,00</b>	<b>37,92</b>	<b>63,27</b>	<b>274,46</b>	<b>1557,05</b>	<b>0,66</b>	<b>27,20</b>	<b>306,58</b>	<b>45,79</b>	<b>786,67</b>	<b>774,81</b>	<b>178,93</b>	<b>8,06</b>

День 2

День 2														
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
279	Тефтели 2-й вариант	90	7,46	8,29	9,44	185,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
312	Пюре картофельное (картофель от-арной) с маслом сливочным	150	3,68	5,76	27,25	137,00	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	25,00	0,03	0,72	20,00	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогашённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>15,038</b>	<b>14,57</b>	<b>102,998</b>	<b>500,6</b>	<b>0,34</b>	<b>38,18</b>	<b>86,82</b>	<b>4,608</b>	<b>123,79</b>	<b>207,56</b>	<b>88,91</b>	<b>3,978</b>
	<b>Обед</b>													
101	Суп с картофелем и крупой	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 пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
Пр	Фрукты(яблоки,апельсины ,мандарины)	100-150	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>9,224</b>	<b>3,49</b>	<b>56,914</b>	<b>295,05</b>	<b>0,29</b>	<b>31,13</b>	<b>66,8</b>	<b>2,424</b>	<b>115,44</b>	<b>432,56</b>	<b>71</b>	<b>4,374</b>
	<b>Всего</b>	<b>1100</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>160</b>	<b>796</b>	<b>1</b>	<b>69</b>	<b>154</b>	<b>7</b>	<b>239</b>	<b>640</b>	<b>160</b>	<b>8</b>

День 3														
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,50	6,00	24,63	243,00	0,13	0,00	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
75	Икра овощная (свекольная)	60	1,10	0,10	2,39	27,69	0,03	0,72	0,25	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
342	Компот из свеж/морож ягод	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной ( обогашённый )	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>	<b>572</b>	<b>25,538</b>	<b>21,6</b>	<b>75,998</b>	<b>681,69</b>	<b>0,28</b>	<b>16,88</b>	<b>84,67</b>	<b>7,918</b>	<b>119,7</b>	<b>304,67</b>	<b>145,35</b>	<b>8,248</b>
	<b>Обед</b>													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Пирожок печёный (из дрожжевого или слоёного теста)	70-80	1,38	12,78	39,92	292,00	0,08	0,10	0,84	2,76	50,40	20,20	8,60	1,04
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>40,21</b>	<b>46,04</b>	<b>212,86</b>	<b>1608,53</b>	<b>0,75</b>	<b>97,82</b>	<b>155,26</b>	<b>15,15</b>	<b>304,47</b>	<b>673,37</b>	<b>320,68</b>	<b>16,68</b>
	<b>Всего</b>	<b>1052</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>289</b>	<b>2290</b>	<b>1</b>	<b>115</b>	<b>240</b>	<b>23</b>	<b>424</b>	<b>978</b>	<b>466</b>	<b>25</b>

День 4

День 4														
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	200/10/10	7,50	16,20	51,13	367,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
1/3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10/20	2,36	7,49	14,89	136,00	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
	<b>Итого</b>	<b>642</b>	<b>10,1</b>	<b>23,83</b>	<b>93,86</b>	<b>565</b>	<b>0,14</b>	<b>3,07</b>	<b>136,12</b>	<b>20,52</b>	<b>337,41</b>	<b>302,642</b>	<b>59,85</b>	<b>1,9</b>
	<b>Обед</b>													
96	Рассольник ленинградский	250	3,85	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Пирожок печёный (из дрожжевого или слоёного теста)	70-80	1,38	12,78	39,92	292,00	0,08	0,10	0,84	2,76	50,40	20,20	8,60	1,04
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>6,88</b>	<b>17,90</b>	<b>76,33</b>	<b>497,20</b>	<b>0,22</b>	<b>25,43</b>	<b>40,14</b>	<b>6,70</b>	<b>141,17</b>	<b>351,43</b>	<b>59,65</b>	<b>3,81</b>
	<b>Всего</b>	<b>1122</b>	<b>17</b>	<b>42</b>	<b>170</b>	<b>1062</b>	<b>0</b>	<b>29</b>	<b>176</b>	<b>27</b>	<b>479</b>	<b>654</b>	<b>120</b>	<b>6</b>

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из птицы	90/150	23,43	11,64	47,39	388,28	0,18	1,08	36,40	6,90	46,93	245,31	70,11	2,42
70-71	Овощи сезонные (свежие, солёные, квашеные, маринованные) в нарезке	40	0,66	0,10	2,39	7,00	0,03	0,72	0,25	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
342	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогатённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>27,33</b>	<b>12,16</b>	<b>84,11</b>	<b>548,88</b>	<b>0,31</b>	<b>17,06</b>	<b>70,35</b>	<b>8,26</b>	<b>102,70</b>	<b>347,34</b>	<b>109,22</b>	<b>4,51</b>
	<b>Обед</b>													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
Пр	Фрукты(яблоки,апельсины ,мандарины)	100-150	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>40,57</b>	<b>22,50</b>	<b>172,94</b>	<b>994,40</b>	<b>0,64</b>	<b>56,42</b>	<b>137,80</b>	<b>15,19</b>	<b>206,44</b>	<b>578,18</b>	<b>190,66</b>	<b>8,90</b>
	<b>Всего</b>	<b>1180</b>	<b>68</b>	<b>35</b>	<b>257</b>	<b>1543</b>	<b>1</b>	<b>73</b>	<b>208</b>	<b>23</b>	<b>309</b>	<b>926</b>	<b>300</b>	<b>13</b>

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	200/10/10	7,50	16,20	51,13	367,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
1/3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10/20	2,36	7,49	14,89	136,00	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
Пр	Фрукты(яблоки,апельсины ,мандарины)	100-150	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>10,17</b>	<b>23,85</b>	<b>108,86</b>	<b>625</b>	<b>0,2</b>	<b>18,07</b>	<b>169,42</b>	<b>21,1</b>	<b>351,58</b>	<b>346,472</b>	<b>68,3</b>	<b>2,85</b>
	<b>Обед</b>													
108	Суп картофельный с клёцками	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 пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Пирожок печёный (из дрожжевого или слоёного теста)	70-80	1,38	12,78	39,92	292,00	0,08	0,10	0,84	2,76	50,40	20,20	8,60	1,04
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>141,066</b>	<b>121,35</b>	<b>769,206</b>	<b>4481,53</b>	<b>2,43</b>	<b>212,4</b>	<b>785,93</b>	<b>86,866</b>	<b>1403,35</b>	<b>2710,634</b>	<b>721,79</b>	<b>34,6</b>
	<b>Всего</b>	<b>1180</b>	<b>151</b>	<b>145</b>	<b>878</b>	<b>5107</b>	<b>3</b>	<b>230</b>	<b>955</b>	<b>108</b>	<b>1755</b>	<b>3057</b>	<b>790</b>	<b>37</b>

День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
269	Котлеты,биточки мясные особые	90	49,48	19,86	5,06	182,00	0,04	0,15	104,80	3,92	57,60	88,00	14,52	1,22
312	Макароны отварные	150	3,68	5,76	27,25	137,00	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
342	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной ( обогашённый )	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>56,40</b>	<b>26,04</b>	<b>66,64</b>	<b>472,60</b>	<b>0,30</b>	<b>37,20</b>	<b>138,62</b>	<b>6,66</b>	<b>125,34</b>	<b>270,54</b>	<b>69,47</b>	<b>3,83</b>
	<b>Обед</b>													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
Пр	Фрукты(яблоки,апельсины ,мандарины)	100-150	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>66,77</b>	<b>37,36</b>	<b>163,81</b>	<b>973,75</b>	<b>0,69</b>	<b>139,11</b>	<b>205,94</b>	<b>10,84</b>	<b>261,55</b>	<b>568,91</b>	<b>165,60</b>	<b>8,83</b>
	<b>Всего</b>	<b>1110</b>	<b>123</b>	<b>63</b>	<b>230</b>	<b>1446</b>	<b>1</b>	<b>176</b>	<b>345</b>	<b>17</b>	<b>387</b>	<b>839</b>	<b>235</b>	<b>13</b>

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,50	6,00	24,63	243,00	0,13	0,00	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной ( обогашённый )	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>24,61</b>	<b>21,62</b>	<b>86,45</b>	<b>656,00</b>	<b>0,21</b>	<b>2,96</b>	<b>51,12</b>	<b>7,24</b>	<b>87,94</b>	<b>237,45</b>	<b>124,55</b>	<b>7,22</b>
	<b>Обед</b>													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Пирожок печёный (из дрожжевого или слоёного теста)	70-80	1,38	12,78	39,92	292,00	0,08	0,10	0,84	2,76	50,40	20,20	8,60	1,04
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>57,74</b>	<b>45,43</b>	<b>239,37</b>	<b>1601,65</b>	<b>0,79</b>	<b>26,08</b>	<b>88,16</b>	<b>14,34</b>	<b>233,93</b>	<b>572,43</b>	<b>288,53</b>	<b>15,45</b>
	<b>Всего</b>	<b>1110</b>	<b>82</b>	<b>67</b>	<b>326</b>	<b>2258</b>	<b>1</b>	<b>29</b>	<b>139</b>	<b>22</b>	<b>322</b>	<b>810</b>	<b>413</b>	<b>23</b>

День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
289	Рагу из птицы	90/150	11,45	20,59	10,91	386,00	0,09	8,23	45,00	1,20	11,20	59,90	9,20	0,77
342	Компот из свеж/морож ягод	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогашённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>14,69</b>	<b>21,01</b>	<b>45,24</b>	<b>539,60</b>	<b>0,19</b>	<b>23,49</b>	<b>78,70</b>	<b>2,31</b>	<b>34,57</b>	<b>138,53</b>	<b>30,85</b>	<b>2,17</b>
	<b>Обед</b>													
96	Рассольник ленинградский	250	3,85	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Пирожок печёный (из дрожжевого или слоёного теста)	70-80	1,38	12,78	39,92	292,00	0,08	0,10	0,84	2,76	50,40	20,20	8,60	1,04
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>24,74</b>	<b>39,31</b>	<b>140,90</b>	<b>1130,40</b>	<b>0,45</b>	<b>49,18</b>	<b>119,24</b>	<b>9,54</b>	<b>184,94</b>	<b>524,76</b>	<b>103,70</b>	<b>6,43</b>
	<b>Всего</b>	<b>1110</b>	<b>39</b>	<b>60</b>	<b>186</b>	<b>1670</b>	<b>1</b>	<b>73</b>	<b>198</b>	<b>12</b>	<b>220</b>	<b>663</b>	<b>135</b>	<b>9</b>

День 10

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
234	Котлета рыбная (Минтай)	90	29,65	10,15	16,90	207,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52
82	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,68	5,76	27,25	137,00	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогашённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>7,09</b>	<b>6,30</b>	<b>74,42</b>	<b>292,60</b>	<b>0,22</b>	<b>23,85</b>	<b>0,52</b>	<b>2,31</b>	<b>68,38</b>	<b>138,72</b>	<b>51,61</b>	<b>2,27</b>
	<b>Обед</b>													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Пирожок печёный (из дрожжевого или слоёного теста)	70-80	1,38	12,78	39,92	292,00	0,08	0,10	0,84	2,76	50,40	20,20	8,60	1,04
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>45,63</b>	<b>27,67</b>	<b>176,67</b>	<b>895,95</b>	<b>0,57</b>	<b>98,51</b>	<b>24,26</b>	<b>6,24</b>	<b>242,94</b>	<b>496,99</b>	<b>168,32</b>	<b>7,28</b>
	<b>Всего</b>	<b>9874</b>	<b>53</b>	<b>34</b>	<b>251</b>	<b>1189</b>	<b>1</b>	<b>122</b>	<b>25</b>	<b>9</b>	<b>311</b>	<b>636</b>	<b>220</b>	<b>10</b>
<b>Среднесуточные показатели</b>		<b>1974,80</b>	<b>66,17</b>	<b>59,53</b>	<b>302,20</b>	<b>1891,75</b>	<b>0,97</b>	<b>94,40</b>	<b>274,65</b>	<b>29,40</b>	<b>523,23</b>	<b>997,80</b>	<b>301,70</b>	<b>15,14</b>

Иванов Иван Иванович  
г. Москва  
№ 1234567890  
ИНН 77-1234567890  
ОГРН 107771234567890

