

УТВЕРЖДЕНО

Директор Муниципального общеобразовательного  
учреждения Галицкой средней общеобразовательной школы



Прудникова О.Г.

« 31 » августа

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для обучающихся 12-17 лет  
5-11 классы

## 1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины																№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
ЯЙЦО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,15	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	20	0,1	18,5	0,2	149,6	0,00	0,00	0,00	0,44	0,30	0,00	0,02	2,40	0,00	3,80	0,04	3,00	0,00	0,00	0,00	2011		
БАТОН	50	3,8	1,5	28,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,40	6,50	32,50	0,50	48,00	0,00	0,00	0,00	2008		
КАША "ДРУЖБА"	100	3,1	5,0	13,4	112,0	0,05	1,00	0,04	0,10	0,00	0,00	0,00	91,00	17,00	86,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442		
Итого за прием пищи:	370	7,9	23,5	59,0	482,6	0,15	13,00	0,18	1,27	0,30	0,00	0,06	125,90	38,50	140,30	4,14	327,00	2,00	0,01	0,00			
<b>Обед</b>																							
БУЛОЧКА "БЕЧУШКА"	50	3,6	3,0	27,2	152,0	0,07	0,00	0,02	0,50	0,00	0,00	0,00	9,00	5,50	32,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	471		
СУП КАРЕТОВЕЩНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	0,18	6,00	0,21	0,30	0,00	0,00	0,00	50,00	38,00	139,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	89		
ПТИЦА, ГУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	14,0	10,4	3,2	162,0	0,05	8,10	0,07	2,16	0,00	0,00	0,00	36,90	17,10	129,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	312		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,4	7,6	41,1	299,1	0,08	0,00	0,04	1,46	0,13	0,03	0,00	35,68	12,47	50,32	1,17	78,44	0,90	0,01	0,02	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	3,60	7,20	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	430		
ХЛЕБ РУЖАНОМ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,38	0,00	0,00	0,00	2008		
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	860	38,3	27,6	154,8	1 021,5	0,53	14,10	0,34	5,73	0,13	0,09	156,36	94,57	442,82	8,17	204,04	4,26	0,01	0,02	0,02			
Всего за день:		46,1	51,0	213,7	1 504,1	0,67	27,10	0,53	7,00	0,43	0,14	282,76	130,07	583,12	12,31	531,04	6,26	0,02	0,02	0,02			

## 2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
						<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2.9	5.2	6.0	81.8	0.08	3.80	0.00	3.24	0.00	0.00	0.04	17.10	17.96	53.11	0.60	94.05	0.00	0.00	0.00	10	2012					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	20.3	19.3	16.1	319.2	0.12	6.00	0.01	2.64	0.00	0.00	0.00	25.20	43.20	228.00	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	28	2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.16	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	430	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	186/75	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008						
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.16	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	2008						
Итого за прием пищи:	590	31.1	26.6	88.2	714.4	0.36	9.80	0.01	7.20	0.00	0.00	0.10	67.60	83.06	373.81	8.10	221.65	3.36	0.00	0.00							
						<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2.4	2.9	19.3	113.2	0.11	9.60	0.20	1.25	0.00	0.00	0.07	31.22	29.94	70.29	1.24	677.21	6.43	0.04	0.00	77	2012					
КУРИНОЕ ФИЛЕ, ТУШЕННОЕ В СОУСЕ	100	14.0	17.2	3.0	226.1	0.05	0.56	0.06	0.98	0.00	0.00	0.11	25.46	13.93	120.67	1.15	184.02	5.69	0.08	0.01	290	2011					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.04	0.00	0.04	0.36	0.00	0.00	0.00	13.70	31.20	63.60	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	32.1	2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00	2008						
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	13.5	54.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	3.40	7.20	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008					
Итого за прием пищи:	820	28.6	27.7	132.1	895.9	0.36	10.16	0.31	3.92	0.00	0.00	0.24	92.68	96.57	376.46	6.91	968.83	15.48	0.13	0.01							
Всего за день:		59.7	54.3	220.3	1 610.2	0.72	19.96	0.32	11.12	0.00	0.00	0.35	160.28	179.62	750.27	15.01	1 190.4	18.84	0.13	0.01							

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур												
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг																				
<b>Завтрак</b>																																							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,6	5,2	11,8	111,6	0,05	32,40	0,13	0,35	0,00	0,00	108,00	54,80	70,60	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2008																		
КОТЛЕТЫ РУЛЕВЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	14,3	23,1	12,5	315,7	0,09	0,62	0,07	2,98	0,14	0,13	37,48	24,16	149,41	1,96	233,41	5,33	0,08	0,00	295	2011																		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008																		
БАТОН	50		1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008																		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	22,0	126,9	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,28	24,74	86,02	0,78	186,56	8,10	0,00	0,00	382	2011																		
Итого за прием пищи:	540	28,0	32,7	84,7	746,4	0,27	33,49	0,22	4,00	0,14	0,27	260,67	94,93	364,84	5,88	506,77	15,11	0,06	0,00																				
<b>Обед</b>																																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,1	5,4	20,0	154,0	0,05	0,65	0,06	0,14	0,14	0,16	144,27	18,61	114,78	0,44	213,17	12,53	0,00	0,01	120	2011																		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	12,2	25,2	225,6	0,14	12,21	0,07	0,45	0,21	0,13	50,03	35,43	100,17	1,43	887,16	9,86	0,04	0,00	128	2011																		
ГУРЯЦ	100	14,9	17,2	3,1	226,2	0,04	1,23	0,02	2,57	0,00	0,04	20,53	19,36	132,74	2,04	331,35	6,02	0,04	0,00	260	2011																		
КИСЕЛЬ	180	0,1	0,1	25,1	101,7	0,01	1,80	0,00	0,09	0,00	0,00	4,50	1,80	7,20	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008																		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008																		
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,22	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008																		
Итого за прием пищи:	820	32,5	36,8	124,5	980,9	0,41	15,89	0,13	4,58	0,35	0,44	239,63	93,10	439,58	7,17	1 569,27	31,77	0,08	0,01																				
Всего за день:		60,5	69,5	209,1	1 707,3	0,68	49,38	0,35	8,58	0,48	0,71	500,30	189,03	804,42	13,05	2 076,04	48,87	0,16	0,01																				



## 4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Г, мкг	Н, мг	Сi, мг	Se, мг											
<b>Завтрак</b>																															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	21.4	17.6	24.0	345.7	0.07	0.39	0.11	0.44	0.22	0.27	196.64	29.92	240.79	0.94	206.11	4.38	0.03	0.03	223	2011										
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	14.6	58.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	4.87	3.89	7.78	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008										
МОЛОК	115	2.3	1.7	3.5	41.2	0.03	0.61	0.03	0.00	0.00	0.10	138.00	16.10	109.26	0.00	167.90	0.00	0.02	0.00	203	2008										
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00												
Итого за прием пищи:	525	27.6	20.9	67.8	590.3	0.16	1.20	0.14	0.44	0.22	0.48	348.21	58.41	380.31	2.41	420.01	4.38	0.06	0.03												
<b>Обед</b>																															
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	260	3.6	4.2	15.6	115.0	0.04	1.00	0.21	0.40	0.00	0.00	18.00	9.00	31.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	105	2008										
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	12.2	26.2	225.6	0.14	12.21	0.07	0.45	0.21	0.13	50.03	35.43	100.17	1.43	897.16	9.86	0.04	0.00	128	2011										
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ БРОИЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	14.3	23.1	12.5	315.7	0.09	0.62	0.07	2.98	0.14	0.13	37.49	24.18	149.41	1.96	238.41	5.33	0.08	0.00	295	2011										
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	17.4	69.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.61	1.62	0.00	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	349	2008										
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.06	10.90	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00												
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00												
Итого за прием пищи:	820	29.4	41.5	121.8	979.3	0.43	13.89	0.35	5.15	0.34	0.32	133.43	88.14	385.29	6.89	1259.2	18.55	0.12	0.00												
Всего за день:		57.0	62.3	188.6	1589.7	0.59	15.03	0.49	5.59	0.56	0.80	481.63	144.55	755.60	9.30	1679.2	22.92	0.17	0.03												



## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																											
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,6	3,0	27,2	152,0	0,07	0,00	0,02	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	5,50	32,00	0,40	0,00	0,00	0,00	471	2008					
СЫР (ГОРЦИЯМИ)	25	5,7	7,4	0,0	50,5	0,01	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	220,00	9,17	125,00	0,25	0,00	0,00	0,00	14	2008					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ИЛИ ОВСЯНОЙ, ИЛИ ЯЧНЕВОЙ, ИЛИ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ	210	7,3	11,5	37,9	284,7	0,15	0,52	0,06	1,26	0,15	0,13	115,68	41,71	157,40	1,18	232,29	10,80	0,01	0,00	0,00	182	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	3,60	7,20	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008					
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008					
Итого за прием пищи:	515	20,6	23,4	104,3	712,6	0,29	0,52	0,16	1,93	0,15	0,14	358,08	69,48	354,10	3,23	278,29	10,80	0,01	0,00	0,00							
<b>Обед</b>																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,8	141,0	0,16	6,00	0,21	0,30	0,00	0,00	0,00	50,00	38,00	139,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	39	2006					
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,6	268,1	0,04	0,00	0,04	0,47	0,12	0,03	34,12	33,43	91,34	0,70	67,53	0,91	0,03	0,00	0,00	304	2011					
КОТЛЕТА П/Ф	180	12,6	13,6	10,8	216,0	0,11	0,00	0,00	0,25	0,00	0,00	10,58	20,45	125,00	1,91	237,92	4,49	0,03	0,00	0,00	474	1997					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	60	0,9	0,2	17,6	75,1	0,01	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,46	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011					
ХЛЕБ РЖАНОИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00	2008					
БАТОН	60	3,1	1,2	21,4	109,3	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,92	5,42	27,11	0,42	38,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008					
Итого за прием пищи:	800	31,4	27,1	140,4	931,8	0,48	7,44	0,25	2,34	0,12	0,18	124,77	115,18	445,98	6,59	841,41	10,56	0,06	0,00	0,00							
Всего за день:		52,0	50,6	244,7	1 644,3	0,76	7,96	0,40	4,27	0,27	0,32	483,45	181,65	800,08	12,82	919,70	21,36	0,07	0,00	0,00							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	С4, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	І, мг	І, мг	Se, мг											
<b>Завтрак</b>																															
ЯЙЦА ВАПЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.63	0.16	19.92	4.35	69.55	0.91	66.35	11.05	0.02	0.01	209	2011										
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	6.4	7.6	41.1	259.1	0.09	0.00	0.04	1.45	0.13	0.03	35.66	12.47	50.32	1.17	76.44	0.90	0.01	0.02	203	2011										
ПЕЧЕНЬ ПО-СТОГОЛАНОВСКИ	100	13.7	11.0	3.6	189.0	0.16	10.18	4.65	3.51	0.02	1.14	20.26	13.56	159.87	4.30	239.58	6.05	0.14	0.02	255	2011										
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	13.5	54.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	3.60	7.20	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008										
ХЛЕБ РУКАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00	2008										
БАТОН	10	3.8	1.3	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008										
Итого за прием пищи:	560	31.0	25.0	95.9	755.6	0.37	10.18	4.79	6.42	1.03	1.36	95.23	46.17	385.54	8.98	459.17	16.68	0.17	0.05												
<b>Обед</b>																															
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	8.5	8.5	1.9	118.8	0.02	2.40	0.01	3.00	0.00	0.00	31.70	15.60	94.80	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	60	2008										
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	260	2.2	5.2	16.4	122.2	0.08	6.70	0.20	2.43	0.00	0.06	51.64	26.54	69.98	1.19	495.76	4.40	0.03	0.00	96	2011										
ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ	200	18.9	21.2	19.8	345.4	0.14	10.32	0.02	3.55	0.00	0.17	32.88	44.52	208.19	3.29	1070.09	12.56	0.08	0.00	259	2011										
КИСЕЛЬ	180	0.1	0.1	25.1	101.7	0.01	1.80	0.00	0.09	0.00	0.00	4.50	1.80	7.20	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008										
ХЛЕБ РУКАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.50	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00	0.00	2008										
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008										
Итого за прием пищи:	800	37.5	37.0	114.3	941.5	0.42	21.22	0.23	10.39	0.00	0.29	140.52	106.36	464.87	8.34	1623.47	20.32	0.11	0.00												
Всего за день:		68.4	61.9	211.2	1697.1	0.80	31.40	5.02	16.81	1.03	1.95	235.75	152.53	850.40	17.33	2082.64	37.00	0.27	0.06												



## 8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	І, мг	Са, мг						
<b>Завтрак</b>																									
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,7	12,2	25,2	225,6	0,14	12,21	0,07	0,45	0,21	0,13	50,03	35,43	100,17	1,43	887,16	9,86	0,04	0,00	128	2011				
КУРИНОЕ ФИЛЕ, ТУШЕННОЕ В СОУСЕ	90	12,6	15,5	2,7	203,1	0,05	0,50	0,06	0,89	0,00	0,10	21,22	12,54	108,59	1,03	147,56	5,12	0,06	0,01	250	2011				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	22,0	126,9	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,26	24,74	89,02	0,78	189,56	8,10	0,00	0,00	382	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	2008				
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008				
Итого за прием пищи:	530	25,4	32,1	88,3	749,8	0,32	13,17	0,14	2,00	0,21	0,36	186,43	84,91	353,36	4,95	1318,0	24,76	0,12	0,01						
<b>Обед</b>																									
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,0	3,4	16,5	152,9	0,08	7,29	0,35	0,32	0,06	0,08	35,20	26,75	58,80	0,98	463,94	4,61	0,03	0,00	87	2012				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	16,7	11,5	16,0	239,5	0,04	0,18	0,07	0,30	0,14	0,19	130,76	21,03	177,29	0,71	126,31	1,06	0,03	0,02	223	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	2008				
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,87	3,89	7,78	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008				
Итого за прием пищи:	690	33,6	17,0	98,3	684,1	0,29	7,47	0,42	1,94	0,19	0,34	191,13	68,57	328,58	5,57	717,85	9,03	0,06	0,02						
Всего за день:		59,0	49,0	186,5	1433,9	0,61	20,64	0,56	3,95	0,40	0,71	377,56	154,48	681,93	10,51	2035,9	33,79	0,18	0,04						

## 9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Е, мг	Se, мг										
<b>Завтрак</b>																													
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАШЕЙ	180	2.9	14.0	20.6	220.9	0.08	11.66	0.59	3.41	0.13	0.07	37.78	32.04	74.28	1.28	465.65	5.70	0.04	0.00	144	2011								
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	12.39	20.6	11.3	284.5	0.08	0.56	0.06	2.70	0.12	0.12	33.71	21.76	134.41	1.76	208.85	4.79	0.07	0.00	295	2011								
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008								
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	430	2008								
ЧАЙ С САХАРОМ	165/15	0.2	0.1	13.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008								
Итого за прием пищи:	550	21.7	36.6	85.3	757.6	0.27	12.22	0.65	6.77	0.26	0.23	91.39	70.00	275.29	5.74	762.40	12.17	0.11	0.00										
<b>Обед</b>																													
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.6	4.2	15.6	115.0	0.04	1.00	0.21	0.40	0.00	0.00	18.00	9.00	31.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	105	2008								
КАПУСТА ПУШЕНАЯ	180	7.2	7.2	17.9	156.6	0.06	38.44	0.12	3.19	0.00	0.08	97.17	37.20	71.56	2.16	476.10	6.62	0.02	0.00	189	2011								
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	14.3	23.1	12.5	315.7	0.08	0.62	0.07	2.86	0.14	0.13	37.49	24.18	149.41	1.56	233.41	5.33	0.08	0.00	295	2011								
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	61.60	3.36	0.00	0.00		2008								
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.2	0.2	25.1	103.5	0.01	1.60	0.00	0.09	0.00	0.00	6.30	3.60	3.60	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	394	2008								
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008								
Итого за прием пищи:	820	30.1	36.7	122.3	944.2	0.36	41.85	0.40	7.98	0.14	0.27	179.26	91.86	340.27	6.52	837.11	15.31	0.10	0.00										
Всего за день:		51.9	73.3	207.6	1701.7	0.63	54.08	1.05	14.75	0.39	0.50	270.65	161.88	615.57	14.26	1589.51	27.48	0.21	0.00										

