

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №3 г. Усмани

Н.И. Шарапова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ СОШ №3 г. Усмани
для учащихся с ОВЗ и детей-инвалидов
2023/2024 учебный год.

Десятидневное цикличное меню.

Сезон: Осенне-зимний сезон

Возрастная категория: 7-11 лет

Стр. 1 из 6

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Залеканка рисовая с творогом | 200 | 14,29 | 8,00 | 56,69 | 355,53 | 0,08 | 0,30 | 50,40 | 0,36 | 95,87 | 199,30 | 41,19 | 1,14 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,00 | 15,05 | 61,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| всего за завтрак | | | 14,33 | 8,00 | 71,74 | 417,36 | 0,08 | 0,30 | 50,40 | 0,36 | 96,32 | 199,30 | 41,19 | 1,19 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 58 | Салат из свежих помидор | 60 | 0,64 | 3,10 | 2,04 | 39,85 | 0,03 | 14,70 | 0,00 | 1,75 | 19,88 | 14,62 | 10,92 | 0,52 |
| 206 | Суп гороховый | 250 | 5,97 | 8,99 | 24,23 | 202,08 | 0,27 | 17,20 | 59,00 | 0,37 | 36,84 | 123,14 | 43,96 | 2,22 |
| 621 | Биточки мясные | 75 | 13,05 | 14,46 | 5,27 | 203,23 | 0,05 | 0,75 | 27,66 | 0,43 | 10,67 | 134,71 | 16,80 | 1,94 |
| 715 | Рагу овощное | 150 | 7,35 | 8,81 | 30,57 | 233,90 | 0,22 | 61,97 | 60,75 | 0,69 | 179,28 | 206,54 | 79,46 | 2,08 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,35 | 0,06 | 22,79 | 93,84 | 0,01 | 0,36 | 0,00 | 0,20 | 13,92 | 13,89 | 8,04 | 0,51 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69,60 | 0,03 | 0,00 | 0,27 | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| всего за обед | | | 30,57 | 35,90 | 109,56 | 889,50 | 0,63 | 94,98 | 147,68 | 3,66 | 271,49 | 537,69 | 169,48 | 8,42 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 5004 | Яблоко | 170 | 0,60 | 0,60 | 14,74 | 70,68 | 0,05 | 15,04 | 0,00 | 0,30 | 24,06 | 16,54 | 13,53 | 3,31 |
| всего за полдник | | | 0,60 | 0,60 | 14,74 | 70,68 | 0,05 | 15,04 | 0,00 | 0,30 | 24,06 | 16,54 | 13,53 | 3,31 |
| Всего за 1-й день: | | | 45,50 | 44,50 | 196,04 | 1377,53 | 0,75 | 110,32 | 198,08 | 4,32 | 391,87 | 753,53 | 224,20 | 12,91 |
| 2-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 8,26 | 16,09 | 14,84 | 239,05 | 0,04 | 0,18 | 111,50 | 0,58 | 252,20 | 166,40 | 16,70 | 0,53 |
| 424 | Яйцо варенное | 1 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 0,24 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| 944 | Чай с лимоном | 200 | 0,18 | 0,02 | 20,49 | 86,88 | 0,01 | 6,00 | 0,00 | 0,03 | 6,60 | 3,30 | 1,80 | 0,11 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| всего за завтрак | | | 16,56 | 21,03 | 55,29 | 482,73 | 0,12 | 6,18 | 211,50 | 1,29 | 288,80 | 272,50 | 28,90 | 2,07 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 55 | Салат из свежих огурцов | 75 | 0,54 | 3,71 | 1,45 | 41,08 | 0,02 | 7,00 | 0,00 | 1,70 | 16,58 | 22,78 | 11,18 | 0,38 |
| 170 | Борщ с картофелем со сметаной | 250 | 2,39 | 7,28 | 11,67 | 122,98 | 0,08 | 27,85 | 33,50 | 1,36 | 44,84 | 61,09 | 25,85 | 1,05 |
| 506 | Рыба запеченная | 100 | 19,59 | 9,15 | 4,66 | 179,63 | 0,14 | 0,59 | 11,87 | 3,98 | 48,67 | 290,69 | 66,33 | 1,03 |
| 7299 | Картофельное пюре | 200 | 4,42 | 6,79 | 28,05 | 191,95 | 0,21 | 32,20 | 36,50 | 0,26 | 66,30 | 133,30 | 42,75 | 1,48 |
| 883 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,03 | 0,00 | 27,60 | 110,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 32 | 1,79 | 0,35 | 15,81 | 74,24 | 0,04 | 0,00 | 0,29 | | 7,36 | 33,92 | 8,00 | 0,99 |
| всего за обед | | | 30,27 | 27,44 | 99,07 | 767,27 | 0,50 | 67,65 | 82,15 | 7,51 | 187,74 | 554,78 | 156,91 | 5,15 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|------------------|----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 5031 | Печенье сахарное | 50 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | 208,50 | 0,04 | 0,00 | 5,00 | 1,75 | 14,50 | 45,00 | 10,00 | 1,05 |
| всего за полдник | | | 3,75 | 4,90 | 37,20 | 208,50 | 0,04 | 0,00 | 5,00 | 1,75 | 14,50 | 45,00 | 10,00 | 1,05 |
| Всего за 2-й день: | | | 50,58 | 53,36 | 191,56 | 1458,50 | 0,66 | 73,82 | 298,65 | 10,55 | 491,04 | 872,28 | 195,81 | 8,27 |

3-й день

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 568 | Колбаса (сосиска) вареная запеченная | 50 | 6,40 | 11,10 | 0,75 | 128,50 | 0,11 | 0,00 | 5,00 | 0,15 | 14,50 | 89,00 | 11,00 | 0,85 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,00 | 15,05 | 61,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| всего за завтрак | | | 9,48 | 11,42 | 35,48 | 284,33 | 0,15 | 0,00 | 5,00 | 0,59 | 22,95 | 115,00 | 16,60 | 1,34 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Суп картофельный с пшенной крупой | 250 | 2,93 | 8,89 | 19,90 | 171,78 | 0,14 | 15,60 | 59,00 | 0,28 | 17,70 | 79,24 | 31,60 | 1,10 |
| 561 | Бефстроганов | 80 | 18,92 | 19,84 | 3,08 | 266,63 | 0,08 | 2,67 | 0,00 | 2,30 | 20,83 | 209,36 | 35,36 | 2,97 |
| 413 | Макаронные изделия отварные | 200 | 6,66 | 9,03 | 42,38 | 277,60 | 0,10 | 0,00 | 59,00 | 1,00 | 12,60 | 54,10 | 9,60 | 0,98 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,35 | 0,06 | 22,79 | 93,84 | 0,01 | 0,36 | 0,00 | 0,20 | 13,92 | 13,89 | 8,04 | 0,51 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69,60 | 0,03 | 0,00 | 0,27 | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| всего за обед | | | 32,05 | 38,30 | 112,82 | 926,45 | 0,39 | 18,63 | 118,27 | 4,01 | 75,95 | 401,39 | 94,90 | 6,70 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-------------------|----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 8,26 | 16,09 | 14,84 | 239,05 | 0,04 | 0,18 | 111,50 | 0,58 | 252,20 | 166,40 | 16,70 | 0,53 |
| всего за полдник | | | 8,26 | 16,09 | 14,84 | 239,05 | 0,04 | 0,18 | 111,50 | 0,58 | 252,20 | 166,40 | 16,70 | 0,53 |
| Всего за 3-й день: | | | 49,79 | 65,81 | 163,14 | 1449,83 | 0,58 | 18,80 | 234,77 | 5,18 | 351,10 | 682,79 | 128,20 | 8,56 |

4-й день

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 8,26 | 16,09 | 14,84 | 239,05 | 0,04 | 0,18 | 111,50 | 0,58 | 252,20 | 166,40 | 16,70 | 0,53 |
| 215 | Каша манная молочная с изюмом | 150 | 3,34 | 6,57 | 21,10 | 157,74 | 0,04 | 0,24 | 43,20 | 0,35 | 64,50 | 63,84 | 10,38 | 0,24 |
| 944 | Чай с лимоном | 200 | 0,18 | 0,02 | 20,49 | 86,88 | 0,01 | 6,00 | 0,00 | 0,03 | 6,60 | 3,30 | 1,80 | 0,11 |
| всего за завтрак | | | 11,78 | 22,68 | 56,43 | 483,67 | 0,09 | 6,42 | 154,70 | 0,96 | 323,30 | 233,54 | 28,88 | 0,87 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 3,31 | 4,91 | 17,99 | 130,98 | 0,13 | 43,53 | 32,70 | 0,45 | 52,69 | 83,56 | 36,96 | 1,33 |
| 601 | Плов с мясом | 200 | 14,69 | 14,89 | 36,49 | 338,66 | 0,08 | 0,96 | 0,00 | 2,58 | 12,95 | 192,13 | 40,53 | 2,20 |
| 861 | Комлот из свежих яблок | 200 | 0,14 | 0,14 | 18,50 | 76,77 | 0,01 | 3,60 | 0,00 | 0,07 | 6,21 | 3,96 | 3,24 | 0,84 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69,60 | 0,03 | 0,00 | 0,27 | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| всего за обед | | | 21,35 | 20,43 | 97,63 | 663,01 | 0,28 | 48,09 | 32,97 | 3,33 | 82,76 | 324,45 | 91,03 | 5,52 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 5040 | Конфеты | 30 | 2,85 | 9,24 | 15,51 | 154,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| всего за полдник | | | 2,85 | 9,24 | 15,51 | 154,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Всего за 4-й день: | | | 35,97 | 52,35 | 169,57 | 1301,18 | 0,36 | 54,51 | 187,67 | 4,29 | 406,06 | 557,99 | 119,91 | 6,39 |
| 5-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 443 | Омлет | 70 | 7,86 | 13,22 | 1,20 | 155,40 | 0,07 | 0,06 | 138,03 | 0,36 | 43,95 | 123,38 | 10,59 | 1,35 |
| 944 | Чай с лимоном | 200 | 0,18 | 0,02 | 20,49 | 86,88 | 0,01 | 6,00 | 0,00 | 0,03 | 6,60 | 3,30 | 1,80 | 0,11 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| всего за завтрак | | | 11,08 | 13,56 | 41,37 | 336,28 | 0,12 | 6,06 | 138,03 | 0,83 | 58,55 | 152,68 | 17,99 | 1,89 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | Салат из моркови с яблоком | 70 | 0,85 | 4,53 | 4,52 | 63,10 | 0,04 | 3,28 | 0,00 | 2,23 | 17,69 | 36,13 | 24,90 | 0,46 |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,99 | 2,96 | 21,62 | 125,44 | 0,12 | 17,50 | 17,70 | 0,32 | 16,06 | 66,97 | 25,20 | 1,04 |
| 600 | Филе цыпленка запеченное | 80 | 20,35 | 20,58 | 0,00 | 266,16 | 0,08 | 2,01 | 78,28 | 0,56 | 17,89 | 184,52 | 20,13 | 1,79 |
| 855 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,33 | 5,93 | 28,59 | 191,40 | 0,22 | 0,00 | 29,50 | 0,45 | 10,60 | 149,95 | 100,00 | 3,36 |
| 883 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,03 | 0,00 | 27,60 | 110,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69,60 | 0,03 | 0,00 | 0,27 | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| всего за обед | | | 33,75 | 34,48 | 107,00 | 873,10 | 0,51 | 22,79 | 125,75 | 3,78 | 73,15 | 482,37 | 180,53 | 7,79 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 5004 | Яблоко | 170 | 0,60 | 0,60 | 14,74 | 70,68 | 0,05 | 15,04 | 0,00 | 0,30 | 24,06 | 16,54 | 13,53 | 3,31 |
| всего за полдник | | | 0,60 | 0,60 | 14,74 | 70,68 | 0,05 | 15,04 | 0,00 | 0,30 | 24,06 | 16,54 | 13,53 | 3,31 |
| Всего за 5-й день: | | | 45,43 | 48,63 | 163,10 | 1280,06 | 0,68 | 43,89 | 263,78 | 4,91 | 155,76 | 651,59 | 212,06 | 12,99 |
| 6-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 7209 | Каша пшеничная молочная с изюмом | 200 | 6,47 | 13,46 | 34,19 | 285,13 | 0,17 | 0,40 | 73,00 | 0,30 | 110,26 | 162,55 | 40,95 | 1,04 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,00 | 15,05 | 61,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | 40 | 2,34 | 8,49 | 14,84 | 145,30 | 0,03 | 0,00 | 59,00 | 0,43 | 7,20 | 21,40 | 4,20 | 0,35 |
| всего за завтрак | | | 8,84 | 21,95 | 64,08 | 492,26 | 0,21 | 0,40 | 132,00 | 0,73 | 117,91 | 183,95 | 45,15 | 1,43 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Салат из свежих помидор и огурцов | 50 | 0,48 | 2,57 | 1,43 | 31,37 | 0,02 | 9,70 | 0,00 | 1,38 | 16,99 | 12,75 | 8,25 | 0,38 |
| 170 | Борщ вегетарианский со сметаной | 250 | 2,39 | 7,28 | 11,67 | 122,98 | 0,08 | 27,85 | 33,50 | 1,36 | 44,84 | 61,09 | 25,85 | 1,05 |
| 619 | Тефтели | 60 | 10,68 | 10,23 | 7,46 | 164,47 | 0,04 | 0,51 | 19,39 | 0,29 | 8,96 | 119,98 | 17,09 | 1,60 |
| 7299 | Картофельное пюре | 150 | 3,32 | 5,09 | 21,03 | 143,96 | 0,15 | 24,15 | 27,38 | 0,19 | 49,73 | 99,98 | 32,06 | 1,11 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,35 | 0,06 | 22,79 | 93,84 | 0,01 | 0,36 | 0,00 | 0,20 | 13,92 | 13,89 | 8,04 | 0,51 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69,60 | 0,03 | 0,00 | 0,27 | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| всего за обед | | | 20,41 | 25,72 | 89,05 | 673,22 | 0,36 | 62,57 | 80,53 | 3,64 | 145,34 | 352,49 | 101,60 | 5,79 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Бутерброд с колбасой | 65 | 6,76 | 14,00 | 15,29 | 214,39 | 0,11 | 0,00 | 3,50 | 3,08 | 16,15 | 81,92 | 11,90 | 0,93 |
| всего за полдник | | | 6,76 | 14,00 | 15,29 | 214,39 | 0,11 | 0,00 | 3,50 | 3,08 | 16,15 | 81,92 | 11,90 | 0,93 |
| Всего за 6-й день: | | | 36,01 | 61,67 | 168,42 | 1379,87 | 0,67 | 62,97 | 216,03 | 7,44 | 279,40 | 618,36 | 158,65 | 8,15 |
| 7-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Залеканка рисовая с творогом | 150 | 10,72 | 6,00 | 42,52 | 266,64 | 0,06 | 0,23 | 37,80 | 0,27 | 71,90 | 149,47 | 30,89 | 0,86 |
| 944 | Чай с лимоном | 200 | 0,18 | 0,02 | 20,49 | 86,88 | 0,01 | 6,00 | 0,00 | 0,03 | 6,60 | 3,30 | 1,80 | 0,11 |
| всего за завтрак | | | 10,89 | 6,01 | 63,01 | 353,52 | 0,06 | 6,23 | 37,80 | 0,30 | 78,50 | 152,77 | 32,69 | 0,96 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 55 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,43 | 2,96 | 1,16 | 32,86 | 0,02 | 5,60 | 0,00 | 1,36 | 13,26 | 18,23 | 8,94 | 0,30 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 8,26 | 16,09 | 14,84 | 239,05 | 0,04 | 0,18 | 111,50 | 0,58 | 252,20 | 166,40 | 16,70 | 0,53 |
| 197 | Рассольник Петербургский со сметаной | 250 | 7,58 | 11,47 | 19,72 | 213,06 | 0,11 | 13,54 | 33,50 | 1,51 | 29,38 | 138,98 | 29,59 | 1,62 |
| 506 | Рыба запеченная | 80 | 15,67 | 7,32 | 3,73 | 143,70 | 0,11 | 0,47 | 9,49 | 3,18 | 38,93 | 232,55 | 53,07 | 0,82 |
| 7299 | Картофельное пюре | 200 | 4,42 | 6,79 | 28,05 | 191,95 | 0,21 | 32,20 | 36,50 | 0,26 | 66,30 | 133,30 | 42,75 | 1,48 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69,60 | 0,03 | 0,00 | 0,27 | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| всего за обед | | | 39,56 | 45,12 | 92,15 | 937,23 | 0,55 | 51,99 | 191,26 | 7,11 | 410,97 | 734,26 | 161,35 | 5,89 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 5016 | Сок | 200 | 0,60 | 0,00 | 24,60 | 104,00 | 0,00 | 2,60 | 0,00 | 0,20 | 20,00 | 20,00 | 12,00 | 1,20 |
| всего за полдник | | | 0,60 | 0,00 | 24,60 | 104,00 | 0,00 | 2,60 | 0,00 | 0,20 | 20,00 | 20,00 | 12,00 | 1,20 |
| Всего за 7-й день: | | | 51,05 | 51,13 | 179,75 | 1394,75 | 0,61 | 60,82 | 229,06 | 7,61 | 509,47 | 907,03 | 206,04 | 8,05 |
| 8-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 384 | Каша рисовая с изюмом | 200 | 4,90 | 6,88 | 36,86 | 230,18 | 0,06 | 0,40 | 42,50 | 0,23 | 103,61 | 132,45 | 29,40 | 0,43 |
| 944 | Чай с лимоном | 200 | 0,18 | 0,02 | 20,49 | 86,88 | 0,01 | 6,00 | 0,00 | 0,03 | 6,60 | 3,30 | 1,80 | 0,11 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| всего за завтрак | | | 8,11 | 7,21 | 77,03 | 411,06 | 0,11 | 6,40 | 42,50 | 0,70 | 118,21 | 161,75 | 36,80 | 0,98 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Салат из свеклы | 50 | 0,72 | 1,90 | 4,24 | 36,87 | 0,01 | 4,81 | 0,00 | 0,86 | 17,81 | 20,74 | 10,59 | 0,67 |
| 204 | Суп картофельный с крупой | 250 | 2,93 | 8,89 | 19,90 | 171,78 | 0,14 | 15,60 | 59,00 | 0,28 | 17,70 | 79,24 | 31,60 | 1,10 |
| 541 | Котлета из говядины | 100 | 19,80 | 21,59 | 6,59 | 299,80 | 0,08 | 1,39 | 33,05 | 1,82 | 39,94 | 219,12 | 27,15 | 2,92 |
| 413 | Макаронные изделия отварные | 150 | 4,99 | 6,77 | 31,79 | 208,20 | 0,08 | 0,00 | 44,25 | 0,75 | 9,45 | 40,58 | 7,20 | 0,74 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,35 | 0,06 | 22,79 | 93,84 | 0,01 | 0,36 | 0,00 | 0,20 | 13,92 | 13,89 | 8,04 | 0,51 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69,60 | 0,03 | 0,00 | 0,27 | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| всего за обед | | | 31,99 | 39,70 | 109,97 | 927,09 | 0,37 | 22,17 | 136,57 | 4,14 | 109,73 | 418,36 | 94,88 | 7,08 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 5014 | Яблочный сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| всего за полдник | | | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Всего за 8-й день: | | | 41,10 | 47,11 | 207,20 | 1430,15 | 0,50 | 32,57 | 179,07 | 5,04 | 241,94 | 594,11 | 139,68 | 10,85 |
| 9-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 7003 | Бутерброд с сыром | 50 | 8,21 | 7,84 | 14,76 | 164,25 | 0,04 | 0,18 | 52,50 | 0,48 | 251,00 | 164,50 | 16,70 | 0,51 |
| 7215 | Каша манная молочная жидкая | 150 | 3,32 | 7,56 | 21,05 | 166,38 | 0,04 | 0,24 | 43,80 | 0,38 | 64,14 | 63,90 | 10,38 | 0,24 |
| 944 | Чай с лимоном | 200 | 0,18 | 0,02 | 20,49 | 86,88 | 0,01 | 6,00 | 0,00 | 0,03 | 6,60 | 3,30 | 1,80 | 0,11 |
| всего за завтрак | | | 11,70 | 15,42 | 56,30 | 417,51 | 0,09 | 6,42 | 96,30 | 0,89 | 321,74 | 231,70 | 28,88 | 0,85 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 170 | Борщ со сметаной | 200 | 1,91 | 5,83 | 9,33 | 98,38 | 0,06 | 22,28 | 26,80 | 1,09 | 35,87 | 48,87 | 20,68 | 0,84 |
| 590 | Жаркое по-домашнему | 180 | 16,98 | 15,12 | 21,17 | 289,19 | 0,20 | 27,45 | 17,70 | 0,55 | 24,65 | 223,03 | 48,54 | 3,37 |
| 883 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,03 | 0,00 | 27,60 | 110,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69,60 | 0,03 | 0,00 | 0,27 | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| всего за обед | | | 22,12 | 21,44 | 82,76 | 614,57 | 0,32 | 49,73 | 44,77 | 1,86 | 71,42 | 316,70 | 79,52 | 5,36 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 5004 | Яблоно | 170 | 0,60 | 0,60 | 14,74 | 70,68 | 0,05 | 15,04 | 0,00 | 0,30 | 24,06 | 16,54 | 13,53 | 3,31 |
| всего за полдник | | | 0,60 | 0,60 | 14,74 | 70,68 | 0,05 | 15,04 | 0,00 | 0,30 | 24,06 | 16,54 | 13,53 | 3,31 |
| Всего за 9-й день: | | | 34,42 | 37,45 | 153,80 | 1102,76 | 0,45 | 71,18 | 141,07 | 3,05 | 417,22 | 564,94 | 121,93 | 9,52 |
| 10-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 443 | Омлет | 70 | 7,86 | 13,22 | 1,20 | 155,40 | 0,07 | 0,06 | 138,03 | 0,36 | 43,95 | 123,38 | 10,59 | 1,35 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,00 | 15,05 | 61,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| всего за завтрак | | | 10,94 | 13,54 | 35,93 | 311,23 | 0,11 | 0,06 | 138,03 | 0,80 | 52,40 | 149,38 | 16,19 | 1,83 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|-------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 270 | Суп рыбный | 200 | 6,44 | 5,18 | 16,09 | 136,72 | 0,09 | 11,00 | 15,80 | 1,39 | 47,60 | 90,86 | 26,94 | 0,85 |
| 541 | Котлета из говядины | 75 | 14,85 | 16,20 | 4,95 | 224,85 | 0,06 | 1,04 | 24,79 | 1,37 | 29,96 | 164,34 | 20,36 | 2,19 |
| 679 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3,56 | 8,75 | 37,08 | 241,30 | 0,04 | 0,00 | 59,00 | 0,30 | 5,20 | 76,90 | 25,00 | 0,52 |
| 5014 | Напиток из сока | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69,60 | 0,03 | 0,00 | 0,27 | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| всего за обед | | | 29,04 | 30,81 | 102,97 | 811,47 | 0,27 | 16,04 | 99,86 | 3,48 | 107,66 | 390,90 | 90,60 | 7,50 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 5031 | Печенье сахарное | 50 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | 208,50 | 0,04 | 0,00 | 5,00 | 1,75 | 14,50 | 45,00 | 10,00 | 1,05 |
| всего за полдник | | | 3,75 | 4,90 | 37,20 | 208,50 | 0,04 | 0,00 | 5,00 | 1,75 | 14,50 | 45,00 | 10,00 | 1,05 |
| Всего за 10-й день: | | | 43,73 | 49,25 | 176,10 | 1331,20 | 0,42 | 16,11 | 242,89 | 6,03 | 174,56 | 585,27 | 116,79 | 10,38 |
| Итого: | | | 433,60 | 511,27 | 1768,68 | 13505,84 | 5,69 | 544,97 | 2191,07 | 58,43 | 3418,42 | 6787,90 | 1623,27 | 96,08 |