

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник

Отдела образования ИГО СК



Мартиросян Г.В.

**УТВЕРЖДАЮ**

Индивидуальный  
предприниматель



Потапенко И.П.



Петрова Е.В.

# Примерное меню горячего питания для общеобразовательных учреждений в осенне-зимний период 2023 года для обучающихся детей с ограниченными возможностями здоровья от 12 лет и старше

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
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
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
	<b>Итого</b>	<b>445,00</b>	<b>17,42</b>	<b>24,73</b>	<b>84,10</b>	<b>631,08</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
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	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром.	70	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
	<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>955</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			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
269	Котлеты, биточки особые	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
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
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	20	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	20	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>510</b>	<b>20,96</b>	<b>80,95</b>	<b>128,04</b>	<b>757,12</b>	<b>0,131</b>	<b>44,0667</b>	<b>73,35</b>	<b>2,4</b>	<b>52,34</b>	<b>98,46</b>	<b>61,65</b>	<b>2,66</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
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром.	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
	<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>1020</b>	<b>28,68</b>	<b>149,15</b>	<b>190,68</b>	<b>1084,37</b>	<b>0,21</b>	<b>59,27</b>	<b>79,15</b>	<b>5,75</b>	<b>138,34</b>	<b>382,46</b>	<b>105,65</b>	<b>7,06</b>



День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							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
75-139	Овощи тушеные	60												
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03		0,02	11,10	2,80	1,40	0,28
пр	Хлеб ржано-пшеничный	20	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	20	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>540</b>	<b>28,24</b>	<b>83,94</b>	<b>106,96</b>	<b>727,35</b>	<b>0,32</b>	<b>0,93</b>	<b>48,42</b>	<b>5,59</b>	<b>88,945</b>	<b>233,77</b>	<b>55,6</b>	<b>6,23</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
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком скусенным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром.	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
	<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>1050</b>	<b>41,15</b>	<b>150,67</b>	<b>183,76</b>	<b>1122,65</b>	<b>0,54</b>	<b>140,03</b>	<b>48,42</b>	<b>7,39</b>	<b>289,95</b>	<b>653,27</b>	<b>170,22</b>	<b>12,04</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>														
279	Котлеты, биточки рыбные	90	6,88	5,47	9,61	116,00	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	3,80	5,95	25,34	170,20	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
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	20	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	20	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>510</b>	<b>17,31</b>	<b>76,78</b>	<b>115,28</b>	<b>654,72</b>	<b>0,21</b>	<b>20,09</b>	<b>25,15</b>	<b>2,14</b>	<b>97,04</b>	<b>243,58</b>	<b>86,68</b>	<b>2,92</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
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком скусенным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром.	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
	<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>1020</b>	<b>26,75</b>	<b>144,67</b>	<b>167,86</b>	<b>1027,82</b>	<b>0,30</b>	<b>30,84</b>	<b>27,25</b>	<b>2,39</b>	<b>144,44</b>	<b>329,80</b>	<b>97,23</b>	<b>9,04</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	РР	Са	Р	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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03		0,02	11,10	2,80	1,40	0,28
пр	Хлеб ржано-пшеничный	20	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	20	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>480</b>	<b>28,38</b>	<b>74,95</b>	<b>93,07</b>	<b>644,98</b>	<b>0,19</b>	<b>8,50</b>	<b>36,40</b>	<b>6,91</b>	<b>59,10</b>	<b>248,92</b>	<b>71,50</b>	<b>2,71</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
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком скусенным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром.	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
	<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>990</b>	<b>41,93</b>	<b>141,80</b>	<b>188,27</b>	<b>1114,06</b>	<b>0,36</b>	<b>10,30</b>	<b>36,40</b>	<b>8,11</b>	<b>147,44</b>	<b>622,42</b>	<b>152,00</b>	<b>5,92</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	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
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	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,50	24,40	0,16	152,20	124,56	21,34	0,47
	<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>21,37</b>	<b>28,25</b>	<b>86,48</b>	<b>687,68</b>	<b>0,318</b>	<b>3,27</b>	<b>160,4</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 свежемороженных	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком скусенным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром.	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
	<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>955</b>	<b>28,98</b>	<b>96,93</b>	<b>161,61</b>	<b>1072,63</b>	<b>0,54</b>	<b>155,67</b>	<b>160,40</b>	<b>5,49</b>	<b>638,17</b>	<b>612,46</b>	<b>227,03</b>	<b>8,54</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>														
271	Котлеты 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
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	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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03		0,02	11,10	2,80	1,40	0,28
пр	Хлеб ржано-пшеничный	20	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	20	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>510</b>	<b>21,28</b>	<b>84,20</b>	<b>95,68</b>	<b>658,74</b>	<b>0,15</b>	<b>42,90</b>	<b>52,45</b>	<b>0,64</b>	<b>47,12</b>	<b>145,74</b>	<b>31,10</b>	<b>2,65</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
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком скусенным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром.	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
	<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>1020</b>	<b>29,00</b>	<b>152,40</b>	<b>158,32</b>	<b>985,99</b>	<b>0,23</b>	<b>58,10</b>	<b>58,25</b>	<b>3,99</b>	<b>133,12</b>	<b>429,74</b>	<b>75,10</b>	<b>7,05</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	15,70	15,08	14,65	257,40	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
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
75-139	Овощи тушеные	60												
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	20	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	20	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>540</b>	<b>29,33</b>	<b>84,22</b>	<b>139,22</b>	<b>863,73</b>	<b>0,34</b>	<b>1,70</b>	<b>48,42</b>	<b>5,77</b>	<b>83,69</b>	<b>276,97</b>	<b>87,20</b>	<b>6,91</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
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком скусенным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром.	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
	<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>1050</b>	<b>42,88</b>	<b>151,07</b>	<b>234,42</b>	<b>1332,81</b>	<b>0,51</b>	<b>3,50</b>	<b>48,42</b>	<b>6,97</b>	<b>172,03</b>	<b>650,47</b>	<b>167,70</b>	<b>10,12</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
<b>Завтрак</b>														
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	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	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
	<b>Итого</b>	<b>420</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
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком сгущенным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром.	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
	<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>930</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 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>														
289	Рагу из пицы	240	16,51	18,40	19,97	285,20	0,15	8,88		6,30	40,08	270,40	55,82	5,06
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	20	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	20	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>480</b>	<b>22,56</b>	<b>82,00</b>	<b>97,92</b>	<b>626,03</b>	<b>0,17</b>	<b>9,68</b>	<b>0,00</b>	<b>6,50</b>	<b>45,92</b>	<b>316,40</b>	<b>88,82</b>	<b>6,02</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
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком сгущенным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром.	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
	<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>990</b>	<b>35,95</b>	<b>148,55</b>	<b>166,06</b>	<b>983,13</b>	<b>0,34</b>	<b>15,68</b>	<b>0,00</b>	<b>7,75</b>	<b>142,42</b>	<b>657,90</b>	<b>144,32</b>	<b>11,07</b>
Среднесуточные показатели		<b>595,00</b>	<b>22,79</b>	<b>64,07</b>	<b>105,87</b>	<b>697,34</b>	<b>0,22</b>	<b>13,93</b>	<b>70,90</b>	<b>3,91</b>	<b>172,21</b>	<b>279,79</b>	<b>79,18</b>	<b>4,01</b>