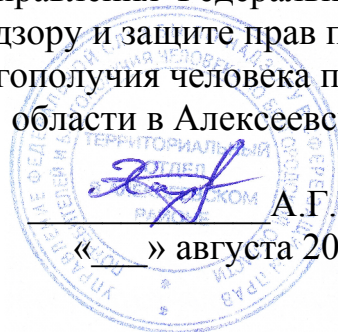


**Согласовано**

Начальник территориального отдела  
Управления Федеральной службы по  
надзору и защите прав потребителей и  
благополучия человека по Белгородской  
области в Алексеевском районе



А.Г. Харченко

«  » августа 2020 года

**Утверждаю**

Директор МБОУ «Валуянская основная  
общеобразовательная школа»  
Красногвардейского района  
Белгородской области



А.А. Селезнев

«10» августа 2020 года

**Десятидневное перспективное меню**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Валуянская основная общеобразовательная школа»**

**Красногвардейского района Белгородской области**

**на 2020-2021 учебный год**

**для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет**

### 1-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Горячий завтрак</i>														
	Мёд	10.0	-	-	7.900	32.000	0.001	0.200	-	-	1.400	1.800	0.300	0.080
	Суп молочный вермишелевый	250.0	7.000	6.750	19.240	161.500	0.050	0.750	0.050	0.500	201.750	168.250	25.250	0.500
	Бутерброд с маслом	40/20	3.180	17.900	20.160	216.000	0.130	-	149.300	1.860	36.670	141.000	38.330	3.100
	Молоко пастеризованное 2.5%	200.0	5.600	5.000	9.500	106.000	0.080	2.600	0.040	-	240.000	180.000	28.000	0.200
	Фрукты (яблоко)	200	0.6	0.6	14.7	68	0.03	10	5	0.2	16	12	9	2.2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>16.380</b>	<b>30.250</b>	<b>71.500</b>	<b>583.500</b>	<b>0.291</b>	<b>13.550</b>	<b>154.390</b>	<b>2.560</b>	<b>495.820</b>	<b>503.050</b>	<b>100.880</b>	<b>6.080</b>
<i>Обед</i>														
	Борщ на мясном бульоне	200.0	9.500	4.000	24.250	292.500	0.050	12.250	1.000	0.250	46.500	122.250	32.250	2.500
	Плов мясной	150.0	7.640	11.000	25.430	275.040	0.043	0.580	7.200	3.170	29.380	88.700	30.530	1.150
	Салат из капусты с морковью	100.0	1.300	4.000	11.400	84.000	0.030	35.400	0.020	2.200	47.300	28.600	18.400	1.000
	Компот из сухофруктов	200.0	0.600	-	29.000	111.200	0.006	0.400	0.200	-	25.200	39.600	19.400	0.600
	Хлеб	50.0	7.600	2.200	49.600	220.000	0.110	-	-	1.100	20.000	65.000	14.000	1.100
	<b>Итого обед:</b>		<b>26.640</b>	<b>21.200</b>	<b>139.680</b>	<b>982.740</b>	<b>0.239</b>	<b>48.630</b>	<b>8.420</b>	<b>6.720</b>	<b>168.380</b>	<b>344.150</b>	<b>114.580</b>	<b>6.350</b>
	<b>Всего:</b>		<b>43.020</b>	<b>51.450</b>	<b>211.180</b>	<b>1566.240</b>	<b>0.530</b>	<b>62.180</b>	<b>162.810</b>	<b>9.280</b>	<b>664.200</b>	<b>847.200</b>	<b>215.460</b>	<b>12.430</b>

## 2-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Кс
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Горячий завтрак</i>														
	Мёд	10	-	-	7.900	32.000	0.001	0.200	-	-	1.400	1.800	0.300	0.080
	Макаронные изделия отварные	150	6.120	10.980	41.040	293.400	0.108	-	-	3.200	12.490	60.660	27.080	1.540
	Сосиска в/с отварная	100	5.500	11.900	0.200	261.000	0.095	-	-	0.200	17.500	79.500	10.000	0.900
	Пряник	100	4.800	2.800	47.700	335.800	0.012	0.800	0.400	-	50.400	79.200	38.800	1.200
	Молоко пастеризованное 2.5%	200	5.600	5.000	9.500	106.000	0.080	2.600	0.040	-	240.000	180.000	28.000	0.200
	Фрукты (яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	68	0.03	10	5	0.2	16	12	9	2.2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>22.620</b>	<b>31.280</b>	<b>121.040</b>	<b>1096.200</b>	<b>0.326</b>	<b>13.600</b>	<b>5.440</b>	<b>3.600</b>	<b>337.790</b>	<b>413.160</b>	<b>113.180</b>	<b>6.120</b>
<i>Обед</i>														
	Суп рисовый на мясном бульоне	200	2.330	9.210	14.370	146.120	0.025	2.000	1.000	0.225	14.250	43.000	15.500	0.500
	Гречневая каша со сливочным маслом	150	2.280	3.000	21.600	120.000	0.180	0.360	124.800	0.504	37.490	197.040	68.740	2.260
	Котлета мясная	80	23.380	21.630	14.870	291.250	0.125	0.125	65.000	0.262	19.530	102.630	35.800	1.180
	Салат из свёклы	100	1.320	0.100	2.540	20.700	0.023	2.340	22.800	0.006	6.000	18.900	5.700	0.380
	Чай с лимоном и сахаром	200	-	-	15.000	57.000	-	-	-	-	6.000	4.000	3.000	0.400
	Хлеб	50	7.600	2.200	49.600	220.000	0.110	-	-	1.100	20.000	65.000	14.000	1.100
	<b>Итого обед:</b>		<b>36.910</b>	<b>36.140</b>	<b>117.980</b>	<b>855.070</b>	<b>0.463</b>	<b>4.825</b>	<b>213.600</b>	<b>2.097</b>	<b>103.270</b>	<b>430.570</b>	<b>142.740</b>	<b>5.820</b>
	<b>Всего:</b>		<b>59.530</b>	<b>67.420</b>	<b>239.020</b>	<b>1951.270</b>	<b>0.789</b>	<b>18.425</b>	<b>219.040</b>	<b>5.697</b>	<b>441.060</b>	<b>843.730</b>	<b>255.920</b>	<b>11.940</b>

### 3-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Горячий завтрак</i>														
	Мёд	10	-	-	7.900	32.000	0.001	0.200	-	-	1.400	1.800	0.300	0.080
	Суп молочный манный	200	8.250	6.500	49.750	295.000	0.120	2.550	43.250	0.443	257.200	205.220	33.750	0.660
	Бутерброд с маслом и сыром	40/20	3.180	17.900	20.160	216.000	0.130	-	149.300	1.860	36.670	141.000	38.330	3.100
	Молоко пастеризованное 2.5%	200	5.600	5.000	9.500	106.000	0.080	2.600	0.040	-	240.000	180.000	28.000	0.200
	Фрукты (апельсин)	100	1.35	0.3	12.15	150	0.04	60	8	0.2	34	23	13	0.3
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>18.380</b>	<b>29.700</b>	<b>99.460</b>	<b>799.000</b>	<b>0.371</b>	<b>65.350</b>	<b>200.590</b>	<b>2.503</b>	<b>569.270</b>	<b>551.020</b>	<b>113.380</b>	<b>4.340</b>
<i>Обед</i>														
	Суп пшённый на мясном бульоне	200	2.330	9.210	14.370	146.120	0.025	2.000	1.000	0.225	14.250	43.000	15.500	0.500
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	1.440	0.168	6.480	100.200	0.140	15.840	0.040	2.700	70.020	105.240	30.600	1.080
	Рыба тушёная	100	6.600	14.280	0.240	113.200	0.114	-	-	0.240	21.000	95.400	12.000	1.080
	Салат из капусты с морковью	100.0	1.300	4.000	11.400	84.000	0.030	35.400	0.020	2.200	47.300	28.600	18.400	1.000
	Компот из сухофруктов	200.0	0.600	-	29.000	111.200	0.006	0.400	0.200	-	25.200	39.600	19.400	0.600
	Хлеб	50	7.600	2.200	49.600	220.000	0.110	-	-	1.100	20.000	65.000	14.000	1.100
	<b>Итого обед:</b>		<b>19.870</b>	<b>29.858</b>	<b>111.090</b>	<b>774.720</b>	<b>0.425</b>	<b>53.640</b>	<b>1.260</b>	<b>6.465</b>	<b>197.770</b>	<b>376.840</b>	<b>109.900</b>	<b>5.360</b>
	<b>Всего:</b>		<b>38.250</b>	<b>59.558</b>	<b>210.550</b>	<b>1573.720</b>	<b>0.796</b>	<b>118.990</b>	<b>201.850</b>	<b>8.968</b>	<b>767.040</b>	<b>927.860</b>	<b>223.280</b>	<b>9.700</b>

#### 4-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Горячий завтрак</b>														
	МСЛ	10	-	-	7.900	32.000	0.001	0.200	-	-	1.400	1.800	0.300	0.080
	Сырники со сметаной	100/20	19.800	31.960	30.540	485.900	0.060	0.300	0.200	1.400	120.100	170.000	19.300	0.600
	Молоко пастеризованное 2.5%	200	5.600	5.000	9.500	106.000	0.080	2.600	0.040	-	240.000	180.000	28.000	0.200
	Фрукты (яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	68	0.03	10	5	0.2	16	12	9	2.2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>26.000</b>	<b>37.560</b>	<b>62.640</b>	<b>691.900</b>	<b>0.171</b>	<b>13.100</b>	<b>5.240</b>	<b>1.600</b>	<b>377.500</b>	<b>363.800</b>	<b>56.600</b>	<b>3.080</b>
<b>Обед</b>														
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	2.810	11.060	17.250	175.350	0.031	2.500	1.250	0.280	17.810	53.720	19.380	0.630
	Макаронные изделия отварные	150	6.120	10.980	41.040	293.400	0.108	-	-	3.200	12.490	60.660	27.080	1.540
	Гуляш	80	14.250	18.250	-	395.000	0.320	-	-	3.250	8.750	193.750	25.000	1.870
	Винегрет овощной	100	1.360	6.180	8.440	94.800	0.600	10.250	-	-	23.200	44.970	20.750	0.850
	Чай с сахаром	200	-	-	15.000	57.000	-	-	-	-	6.000	4.000	3.000	0.400
	Хлеб	100	7.600	2.200	49.600	220.000	0.110	-	-	1.100	20.000	65.000	14.000	1.100
	<b>Итого обед:</b>		<b>32.140</b>	<b>48.670</b>	<b>131.330</b>	<b>1235.550</b>	<b>1.169</b>	<b>12.750</b>	<b>1.250</b>	<b>7.830</b>	<b>88.250</b>	<b>422.100</b>	<b>109.210</b>	<b>6.390</b>
	<b>Всего:</b>		<b>58.140</b>	<b>86.230</b>	<b>193.970</b>	<b>1927.450</b>	<b>1.340</b>	<b>25.850</b>	<b>6.490</b>	<b>9.430</b>	<b>465.750</b>	<b>785.900</b>	<b>165.810</b>	<b>9.470</b>

**5-й день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i><b>Горячий завтрак</b></i>														
	Мёд	10	-	-	7.900	32.000	0.001	0.200	-	-	1.400	1.800	0.300	0.080
	Суп молочный гречневый	200	5.600	9.800	29.000	183.750	0.095	1.870	0.093	0.310	217.800	198.100	37.190	0.930
	Молоко пастеризованное 2.5%	200	5.600	5.000	9.500	106.000	0.080	2.600	0.040	-	240.000	180.000	28.000	0.200
	Печенье	100	5.120	24.000	33.200	363.200	0.060	1.200	0.114	0.600	296.000	214.000	44.000	0.200
	Фрукты (банан)	250	2.25	0.15	31.5	97.5	0.04	10	20	0.4	8	28	42	0.6
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>18.570</b>	<b>38.950</b>	<b>111.100</b>	<b>782.450</b>	<b>0.276</b>	<b>15.870</b>	<b>20.247</b>	<b>1.310</b>	<b>763.200</b>	<b>621.900</b>	<b>151.490</b>	<b>2.010</b>
<i><b>Обед</b></i>														
	Борщ на мясном бульоне	200.0	9.500	4.000	24.250	292.500	0.050	12.250	1.000	0.250	46.500	122.250	32.250	2.500
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	1.440	0.168	6.480	100.200	0.140	15.840	0.040	2.700	70.020	105.240	30.600	1.080
	Котлета рыбная	100	6.600	14.280	0.240	113.200	0.114	-	-	0.240	21.000	95.400	12.000	1.080
	Салат из капусты с морковью	100	1.300	4.000	11.400	84.000	0.030	35.400	0.020	2.200	47.300	28.600	18.400	1.000
	Компот из сухофруктов	200.0	0.600	-	29.000	111.200	0.006	0.400	0.200	-	25.200	39.600	19.400	0.600
	Хлеб	50	7.600	2.200	49.600	220.000	0.110	-	-	1.100	20.000	65.000	14.000	1.100
	<b>Итого обед:</b>		<b>27.040</b>	<b>24.648</b>	<b>120.970</b>	<b>921.100</b>	<b>0.450</b>	<b>63.890</b>	<b>1.260</b>	<b>6.490</b>	<b>230.020</b>	<b>456.090</b>	<b>126.650</b>	<b>7.360</b>
	<b>Всего:</b>		<b>45.610</b>	<b>63.598</b>	<b>232.070</b>	<b>1703.550</b>	<b>0.726</b>	<b>79.760</b>	<b>21.507</b>	<b>7.800</b>	<b>993.220</b>	<b>1077.990</b>	<b>278.140</b>	<b>9.370</b>

**6-й день**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Горячий завтрак</b>														
	Мёд	10	-	-	7.900	32.000	0.001	0.200	-	-	1.400	1.800	0.300	0.080
	Суп молочный рисовый	200	8.250	6.500	49.750	295.000	0.120	2.550	43.250	0.443	257.200	205.220	33.750	0.660
	Бутерброд с маслом	40/20	3.180	17.900	20.160	216.000	0.130	-	149.300	1.860	36.670	141.000	38.330	3.100
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	5.600	5.000	9.500	106.000	0.080	2.600	0.040	-	240.000	180.000	28.000	0.200
	Фрукты (яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	68	0.03	10	5	0.2	16	12	9	2.2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>17.630</b>	<b>30.000</b>	<b>102.010</b>	<b>717.000</b>	<b>0.361</b>	<b>15.350</b>	<b>197.590</b>	<b>2.503</b>	<b>551.270</b>	<b>540.020</b>	<b>109.380</b>	<b>6.240</b>
<b>Обед</b>														
	Суп вермишелевый на мясном бульоне	200	3.75	14.75	23	233.8	0.025	2	1	0.22	14.25	43	15.5	0.5
	Каша гречневая со сливочным маслом	150	2.280	3.000	21.600	120.000	0.180	0.360	124.800	0.504	37.490	197.040	68.740	2.260
	Сосиска в/с отварная	100	5.500	11.900	0.200	261.000	0.095	-	-	0.200	17.500	79.500	10.000	0.900
	Салат из капусты с морковью	100	1.300	4.000	11.400	84.000	0.030	35.400	0.020	2.200	47.300	28.600	18.400	1.000
	Компот из сухофруктов	200.0	0.600	-	29.000	111.200	0.006	0.400	0.200	-	25.200	39.600	19.400	0.600
	Хлеб	50	7.600	2.200	49.600	220.000	0.110	-	-	1.100	20.000	65.000	14.000	1.100
	<b>Итого обед:</b>		<b>21.030</b>	<b>35.850</b>	<b>134.800</b>	<b>1030.000</b>	<b>0.446</b>	<b>38.160</b>	<b>126.020</b>	<b>4.224</b>	<b>161.740</b>	<b>452.740</b>	<b>146.040</b>	<b>6.360</b>
	<b>Всего:</b>		<b>38.660</b>	<b>65.850</b>	<b>236.810</b>	<b>1747.000</b>	<b>0.807</b>	<b>53.510</b>	<b>323.610</b>	<b>6.727</b>	<b>713.010</b>	<b>992.760</b>	<b>255.420</b>	<b>12.600</b>

### 7-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Горячий завтрак</b>														
	Мёд	10	-	-	7.900	32.000	0.001	0.200	-	-	1.400	1.800	0.300	0.080
	Сладкий плов с сухофруктами (изюм, курага)	150	5	10.8	60.3	363	0.029	0.7	81.8	0.86	30.11	69.5	36.89	0.96
	Фрукты (банан)	200	2.25	0.15	31.5	97.5	0.04	10	20	0.4	8	28	42	0.6
	Молоко пастеризованное 2.5%	200	5.600	5.000	9.500	106.000	0.080	2.600	0.040	-	240.000	180.000	28.000	0.200
	Печенье	100	5.120	24.000	33.200	363.200	0.060	1.200	0.114	0.600	296.000	214.000	44.000	0.200
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>17.970</b>	<b>39.950</b>	<b>142.400</b>	<b>961.700</b>	<b>0.210</b>	<b>14.700</b>	<b>101.954</b>	<b>1.860</b>	<b>575.510</b>	<b>493.300</b>	<b>151.190</b>	<b>2.040</b>
<b>Обед</b>														
	Борщ на мясном бульоне	200.0	9.500	4.000	24.250	292.500	0.050	12.250	1.000	0.250	46.500	122.250	32.250	2.500
	Макаронные изделия отварные	150	6.120	10.980	41.040	293.400	0.108	-	-	3.200	12.490	60.660	27.080	1.540
	Тефтели	80	23.370	21.630	14.880	291.250	0.125	0.125	65.000	0.260	19.530	102.600	35.800	1.170
	Салат из свёклы	100	1.320	0.100	2.540	20.700	0.023	2.340	22.800	0.006	6.000	18.900	5.700	0.380
	Чай с лимоном и сахаром	200	-	-	15.000	57.000	-	-	-	-	6.000	4.000	3.000	0.400
	Хлеб	50	7.600	2.200	49.600	220.000	0.110	-	-	1.100	20.000	65.000	14.000	1.100
	<b>Итого обед:</b>		<b>47.910</b>	<b>38.910</b>	<b>147.310</b>	<b>1174.850</b>	<b>0.416</b>	<b>14.715</b>	<b>88.800</b>	<b>4.816</b>	<b>110.520</b>	<b>373.410</b>	<b>117.830</b>	<b>7.090</b>
	<b>Всего:</b>		<b>65.880</b>	<b>78.860</b>	<b>289.710</b>	<b>2136.550</b>	<b>0.626</b>	<b>29.415</b>	<b>190.754</b>	<b>6.676</b>	<b>686.030</b>	<b>866.710</b>	<b>269.020</b>	<b>9.130</b>



### 8-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Горячий завтрак</b>														
	Мёд	10	-	-	7.900	32.000	0.001	0.200	-	-	1.400	1.800	0.300	0.080
	Суп молочный манный	200	8.250	6.500	49.750	295.000	0.120	2.550	43.250	0.443	257.200	205.220	33.750	0.660
	Бутерброд с маслом и сыром	40/20	3.180	17.900	20.160	216.000	0.130	-	149.300	1.860	36.670	141.000	38.330	3.100
	Молоко пастеризованное 2.5%	200	5.600	5.000	9.500	106.000	0.080	2.600	0.040	-	240.000	180.000	28.000	0.200
	Фрукты (яблоко)	200	0.6	0.6	14.7	68	0.03	10	5	0.2	16	12	9	2.2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>17.630</b>	<b>30.000</b>	<b>102.010</b>	<b>717.000</b>	<b>0.361</b>	<b>15.350</b>	<b>197.590</b>	<b>2.503</b>	<b>551.270</b>	<b>540.020</b>	<b>109.380</b>	<b>6.240</b>
<b>Обед</b>														
	Суп пшённый на мясном бульоне	200	3.75	14.75	23	233.8	0.025	2	1	0.22	14.25	43	15.5	0.5
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	1.440	0.168	6.480	100.200	0.140	15.840	0.040	2.700	70.020	105.240	30.600	1.080
	Рыба тушёная	100	6.600	14.280	0.240	113.200	0.114	-	-	0.240	21.000	95.400	12.000	1.080
	Салат из капусты с морковью	100.0	1.300	4.000	11.400	84.000	0.030	35.400	0.020	2.200	47.300	28.600	18.400	1.000
	Компот из сухофруктов	200.0	0.600	-	29.000	111.200	0.006	0.400	0.200	-	25.200	39.600	19.400	0.600
	Хлеб	50	7.600	2.200	49.600	220.000	0.110	-	-	1.100	20.000	65.000	14.000	1.100
	<b>Итого обед:</b>		<b>21.290</b>	<b>35.398</b>	<b>119.720</b>	<b>862.400</b>	<b>0.425</b>	<b>53.640</b>	<b>1.260</b>	<b>6.460</b>	<b>197.770</b>	<b>376.840</b>	<b>109.900</b>	<b>5.360</b>
	<b>Всего:</b>		<b>21.890</b>	<b>35.998</b>	<b>134.420</b>	<b>930.400</b>	<b>0.455</b>	<b>63.640</b>	<b>6.260</b>	<b>6.660</b>	<b>213.770</b>	<b>388.840</b>	<b>118.900</b>	<b>7.560</b>

### 9-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование б.пот	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Кс
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Горячий завтрак</b>														
	Мёд	10	-	-	7.900	32.000	0.001	0.200	-	-	1.400	1.800	0.300	0.080
	Оладьи со сметаной	200/35	11.840	14.720	62.240	435.200	0.140	0.200	0.140	6.800	103.000	180.600	24.000	1.800
	Фрукты (апельсин)	100	1.35	0.3	12.15	150	0.04	60	8	0.2	34	23	13	0.3
	Молоко пастеризованное 2.5%	200	5.600	5.000	9.500	106.000	0.080	2.600	0.040	-	240.000	180.000	28.000	0.200
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>18.790</b>	<b>20.020</b>	<b>91.790</b>	<b>723.200</b>	<b>0.261</b>	<b>63.000</b>	<b>8.180</b>	<b>7.000</b>	<b>378.400</b>	<b>385.400</b>	<b>65.300</b>	<b>2.380</b>
<b>Обед</b>														
	Борщ на мясном бульоне	200.0	9.500	4.000	24.250	292.500	0.050	12.250	1.000	0.250	46.500	122.250	32.250	2.500
	Каша рисовая со сливочным маслом	150	6.120	10.900	41.040	244.500	1.300	-	-	3.200	12.490	60.660	27.080	1.550
	Гуляш	80	14.250	18.250	-	395.000	0.320	-	-	3.250	8.750	193.750	25.000	1.870
	Винегрет овощной	100	1.360	6.180	8.440	94.800	0.600	10.250	-	-	23.200	44.970	20.750	0.850
	Чай с лимоном и сахаром	200	-	-	15.000	57.000	-	-	-	-	6.000	4.000	3.000	0.400
	Хлеб	50	7.600	2.200	49.600	220.000	0.110	-	-	1.100	20.000	65.000	14.000	1.100
	<b>Итого обед:</b>		<b>38.830</b>	<b>41.530</b>	<b>138.330</b>	<b>1303.800</b>	<b>2.380</b>	<b>22.500</b>	<b>1.000</b>	<b>7.800</b>	<b>116.940</b>	<b>490.630</b>	<b>122.080</b>	<b>8.270</b>
	<b>Всего:</b>		<b>57.620</b>	<b>61.550</b>	<b>230.120</b>	<b>2027.000</b>	<b>2.641</b>	<b>85.500</b>	<b>9.180</b>	<b>14.800</b>	<b>495.340</b>	<b>876.030</b>	<b>187.380</b>	<b>10.650</b>

10-й день

№ порции	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Г	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Горячий завтрак</b>														
	Мёд	10.0	-	-	7.900	32.000	0.001	0.200	-	-	1.400	1.800	0.300	0.080
	Суп молочный гречневый	200.0	7.000	6.750	19.240	161.500	0.050	0.750	0.050	0.500	201.750	168.250	25.250	0.500
	Печенье	100	5.120	24.000	33.200	363.200	0.060	1.200	0.114	0.600	296.000	214.000	44.000	0.200
	Фрукты (банан)	250	2.25	0.15	31.5	97.5	0.04	10	20	0.4	8	28	42	0.6
	Молоко пастеризованное 2.5%	200.0	5.600	5.000	9.500	106.000	0.080	2.600	0.040	-	240.000	180.000	28.000	0.200
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>19.970</b>	<b>35.900</b>	<b>101.340</b>	<b>760.200</b>	<b>0.231</b>	<b>14.750</b>	<b>20.204</b>	<b>1.500</b>	<b>747.150</b>	<b>592.050</b>	<b>139.550</b>	<b>1.580</b>
<b>Обед</b>														
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	2.810	11.060	17.250	175.350	0.031	2.500	1.250	0.280	17.810	53.720	19.380	0.630
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	1.440	0.168	6.480	100.200	0.140	15.840	0.040	2.700	70.020	105.240	30.600	1.080
	Котлета рыбная	100	6.600	14.280	0.240	113.200	0.114	-	-	0.240	21.000	95.400	12.000	1.080
	Салат из капусты с морковью	100	1.300	4.000	11.400	84.000	0.030	35.400	0.020	2.200	47.300	28.600	18.400	1.000
	Компот из сухофруктов	200.0	0.600	-	29.000	111.200	0.006	0.400	0.200	-	25.200	39.600	19.400	0.600
	Хлеб	50	7.600	2.200	49.600	220.000	0.110	-	-	1.100	20.000	65.000	14.000	1.100
	<b>Итого обед:</b>		<b>20.350</b>	<b>31.708</b>	<b>113.970</b>	<b>803.950</b>	<b>0.431</b>	<b>54.140</b>	<b>1.510</b>	<b>6.520</b>	<b>201.330</b>	<b>387.560</b>	<b>113.780</b>	<b>5.490</b>
	<b>Всего:</b>		<b>40.320</b>	<b>67.608</b>	<b>215.310</b>	<b>1564.150</b>	<b>0.662</b>	<b>68.890</b>	<b>21.714</b>	<b>8.020</b>	<b>948.480</b>	<b>979.610</b>	<b>253.330</b>	<b>7.070</b>