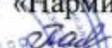


Согласовано  
Начальник ТО Управления  
Роспотребнадзора по Рязанской области  
в Сасовеком районе

  
Д.Н.Панчихин



Утверждаю  
Директор МОУ «Нарминская средняя школа»

  
Г.А.Пантюшина



**Примерное десятидневное меню  
для обучающихся 1-3 классов  
МОУ «Нарминская средняя школа»  
на 2023-2024 учебный год**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>День 1 – завтрак</u></b>															
1	Каша пшённая молочная жидкая	189	150	5,6	6,9	24,4	183,0	0,12	1	0,04	0,1	110	138	36	2
2	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
3	Кондитерские изделия		50	3,42	3,77	35,79	190,17	0,11	-	0,6	-	9,8	37,23	13,83	0,72
4	Фрукт свежий (яблоко)		100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
	<b>Всего:</b>			<b>9,57</b>	<b>11,05</b>	<b>98,24</b>	<b>489,57</b>	<b>0,254</b>	<b>7,03</b>	<b>0,64</b>	<b>2,5</b>	<b>153,7</b>	<b>197,23</b>	<b>62,63</b>	<b>5,76</b>
<b><u>День 1 – обед</u></b>															
1	Овощи свежие (огурец)	71	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
2	Щи из свежей капусты с курицей	187	200	1,75	4,89	8,49	84,45	0,06	18,46	0,39	0,04	43,33	47,63	22,25	0,8
3	Котлета рубленая из птицы	305	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	1	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
4	Рис отварной	747	150	2,54	4,07	25,74	152	-	-	-	-	8,4	-	48,6	1
5	Кисель		200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
6	Хлеб пшеничный		19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
7	Хлеб ржаной		63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
	<b>Всего:</b>			<b>21,33</b>	<b>21,63</b>	<b>113,21</b>	<b>718,35</b>	<b>0,358</b>	<b>23,8</b>	<b>0,444</b>	<b>1,0</b>	<b>118,23</b>	<b>377,22</b>	<b>155,21</b>	<b>8,56</b>
	<b>Итого:</b>			<b>30,9</b>	<b>32,68</b>	<b>211,45</b>	<b>1207,92</b>	<b>0,612</b>	<b>30,83</b>	<b>1,084</b>	<b>3,5</b>	<b>271,93</b>	<b>574,45</b>	<b>220,84</b>	<b>14,32</b>

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>День 2 – завтрак</u></b>															
1	Вермишель молочная	83.07	200	2,2	2,5	11,7	76	0,03	0,5	0,01	-	61,73	52,65	8,31	0,15
2	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	-	152,2	124,56	21,34	0,478
3	Кондитерские изделия		50	3,42	3,77	35,79	190,17	0,11	-	0,6	-	9,8	37,23	13,83	0,72
4	Бутерброд с маслом	1а	50	6,12	18,88	36,55	340	0,12	-	-	-	23,5	-	-	1,55
	<b>Всего:</b>			<b>15,82</b>	<b>28,69</b>	<b>101,62</b>	<b>724,77</b>	<b>0,316</b>	<b>2,618</b>	<b>0,824</b>	<b>-</b>	<b>247,23</b>	<b>397,61</b>	<b>68,21</b>	<b>2,898</b>
<b><u>День 2 – обед</u></b>															
1	Салат из свежей капусты с морковью	45	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
2	Суп картофельный с рисовой крупой	204	200	1,98	2,74	14,58	90,75	0,08	6,6	-	-	18,44	50,04	20	0,71
3	Котлета рубленая	305	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	1	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
4	Картофельное пюре	312	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1
5	Чай с лимоном	377	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
6	Хлеб пшеничный		19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
7	Хлеб ржаной		63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
	<b>Всего:</b>			<b>22,48</b>	<b>22,12</b>	<b>102,74</b>	<b>690,54</b>	<b>0,503</b>	<b>38,85</b>	<b>0,05</b>	<b>6,12</b>	<b>131,1</b>	<b>461,01</b>	<b>133,56</b>	<b>8,61</b>
	<b>Итого:</b>			<b>38,3</b>	<b>50,81</b>	<b>204,36</b>	<b>1415,31</b>	<b>0,819</b>	<b>41,468</b>	<b>0,874</b>	<b>6,12</b>	<b>378,33</b>	<b>858,62</b>	<b>201,77</b>	<b>11,508</b>

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецеп- туры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>День 3 – завтрак</u></b>															
1	Рис отварной с ту- шенкой	168	150	3,4	3,96	27,83	161	0,03	-	20	-	8,6	29,4	5,9	0,36
2	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
3	Кондитерские из- делия		50	3,42	3,77	35,79	190,17	0,11	-	0,6	-	9,8	37,23	13,83	0,72
4	Фрукт свежий (яб- локо)		100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
	<b>Всего:</b>			<b>7,37</b>	<b>8,11</b>	<b>90,98</b>	<b>467,57</b>	<b>0,164</b>	<b>6,03</b>	<b>20,62</b>	<b>2,4</b>	<b>52,3</b>	<b>88,63</b>	<b>35,53</b>	<b>4,12</b>
<b><u>День 3 – обед</u></b>															
1	Овощи свежие (по- мидор)	71	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
2	Борщ из свежей ка- пусты с курицей	82	200	0,75	0,05	5,3	23,58	-	5,16	0,41	0,04	34,36	8,7	4,25	0,34
3	Котлета домашняя		100	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
4	Макаронные изде- лия отварные	688	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	21	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
5	Сок фруктовый	283	200	0,8	-	23,0	94,0	0,01	0,48	-	-	23,8	17,52	13,6	0,39
6	Хлеб пшеничный		19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
7	Хлеб ржаной		63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
	<b>Всего:</b>			<b>24,4</b>	<b>15,34</b>	<b>108,02</b>	<b>685,78</b>	<b>0,436</b>	<b>16,34</b>	<b>21,41</b>	<b>3,93</b>	<b>118,24</b>	<b>349,86</b>	<b>120,3</b>	<b>8,19</b>
	<b>Итого:</b>			<b>31,77</b>	<b>23,45</b>	<b>199</b>	<b>1535,35</b>	<b>0,6</b>	<b>22,37</b>	<b>42,03</b>	<b>6,33</b>	<b>170,54</b>	<b>438,49</b>	<b>155,83</b>	<b>12,31</b>

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>День 4 – завтрак</u></b>															
1	Каша гречневая с маслом и сахаром	55	200	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	0,54	21,2	148,5	14,2	0,86
2	Кофейный напиток на молоке	379	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13
3	Кондитерские изделия		50	3,42	3,77	35,79	190,17	0,11	-	0,6	-	9,8	37,23	13,83	0,72
4	Бутерброд с маслом	1а	50	6,12	18,88	36,55	340	0,12	-	-	-	23,5	-	-	1,55
	<b>Всего:</b>			<b>15,17</b>	<b>30,53</b>	<b>127,62</b>	<b>864,07</b>	<b>0,63</b>	<b>2,5</b>	<b>0,63</b>	<b>0,54</b>	<b>180,28</b>	<b>275,73</b>	<b>42,03</b>	<b>3,26</b>
<b><u>День 4 – обед</u></b>															
1	Фрукт свежий		100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
2	Суп картофельный с рыбными консервами	87	200	8,61	8,4	14,34	167,25	0,08	7,29	12	-	36,24	141,22	37,88	1,01
3	Плов с курицей		150	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
4	Компот из кураги	278	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,18
5	Хлеб пшеничный		19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,61
6	Хлеб ржаной		63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
	<b>Всего:</b>			<b>30,76</b>	<b>18,86</b>	<b>128,37</b>	<b>788,37</b>	<b>0,394</b>	<b>18,88</b>	<b>12,017</b>	<b>3,08</b>	<b>161,66</b>	<b>483,99</b>	<b>171,02</b>	<b>10,19</b>
	<b>Итого:</b>			<b>45,93</b>	<b>49,39</b>	<b>280,75</b>	<b>1746,64</b>	<b>1,024</b>	<b>22,46</b>	<b>12,647</b>	<b>4,62</b>	<b>348,34</b>	<b>759,72</b>	<b>213,05</b>	<b>13,23</b>

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>День 5 – завтрак</u></b>															
1	Каша рисовая молочная жидкая	189	150	5,2	8,4	28,8	209,88	0,04	1	0,04	0,5	107	106	23	1
2	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
3	Кондитерские изделия		50	3,42	3,77	35,79	190,17	0,11	-	0,6	-	9,8	37,23	13,83	0,72
4	Фрукт свежий (яблоко)		100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
	<b>Всего:</b>			<b>9,17</b>	<b>12,55</b>	<b>91,95</b>	<b>516,45</b>	<b>0,174</b>	<b>7,03</b>	<b>0,64</b>	<b>2,9</b>	<b>150,7</b>	<b>165,23</b>	<b>52,63</b>	<b>4,76</b>
<b><u>День 5 – обед</u></b>															
1	Йогурт		100	3,2	2,5	16	99	0,03	0,6	0,02	-	119	91	14	0,1
2	Салат из квашеной капусты		60	0,85	3,05	5,19	51,54	-	3,8	0,4	0,03	34,36	8,7	4,25	0,34
3	Суп картофельный с горохом и тушенкой	206	200	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,3	2,03
4	Тефтели мясные	286	100	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51,0	-	57,8	141,4	28,4	1,27
5	Каша гречневая рассыпчатая	302	150	13,26	9,34	59,25	373,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
6	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
7	Хлеб пшеничный		19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
8	Хлеб ржаной		63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
	<b>Всего:</b>			<b>41,1</b>	<b>34,25</b>	<b>175,33</b>	<b>1157,79</b>	<b>0,74</b>	<b>111,34</b>	<b>51,42</b>	<b>1,65</b>	<b>318,78</b>	<b>702,22</b>	<b>274,51</b>	<b>13,04</b>
	<b>Итого:</b>			<b>50,27</b>	<b>46,8</b>	<b>267,28</b>	<b>1673,4</b>	<b>0,914</b>	<b>118,37</b>	<b>52,06</b>	<b>4,55</b>	<b>469,48</b>	<b>867,45</b>	<b>327,14</b>	<b>17,8</b>

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>День 6 – завтрак</u></b>															
1	Рис отварной с тушенкой	168	150	15	25	59,25	290	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
2	Кофейный напиток на молоке	951	200	1,4	2	22,4	116	0,02	1,3	0,08	-	34	45	7	0,13
3	Кондитерские изделия		50	3,42	3,77	35,79	190,17	0,11	-	0,6	-	9,8	37,23	13,83	0,72
4	Фрукт свежий (яблоко)		100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
	<b>Всего:</b>			<b>20,3</b>	<b>31,13</b>	<b>129,8</b>	<b>652,57</b>	<b>0,364</b>	<b>7,3</b>	<b>0,68</b>	<b>3,01</b>	<b>81,42</b>	<b>305,36</b>	<b>171,06</b>	<b>8,17</b>
<b><u>День 6 – обед</u></b>															
1	Овощи свежие (помидор)	71	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
2	Щи из свежей капусты с тушенкой	187	200	1,75	4,89	8,49	84,45	0,06	18,46	0,39	0,04	43,33	47,63	22,25	0,8
3	Котлета домашняя		100	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
4	Макаронные изделия отварные	688	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	21	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
5	Кисель		200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
6	Хлеб пшеничный		19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
7	Хлеб ржаной		63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
	<b>Всего:</b>			<b>24,7</b>	<b>20,18</b>	<b>117,41</b>	<b>763,05</b>	<b>0,49</b>	<b>30,56</b>	<b>21,394</b>	<b>3,93</b>	<b>113,21</b>	<b>379,87</b>	<b>126,3</b>	<b>8,46</b>
	<b>Итого:</b>			<b>45</b>	<b>51,31</b>	<b>247,21</b>	<b>1415,62</b>	<b>0,854</b>	<b>37,86</b>	<b>22,074</b>	<b>6,94</b>	<b>194,63</b>	<b>685,23</b>	<b>297,36</b>	<b>16,63</b>

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>День 7 – завтрак</u></b>															
1	Каша пшённая молочная жидкая	189	200	5,6	6,9	24,4	183,0	0,12	1	0,04	0,1	110	138	36	2
2	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	-	152,2	124,56	21,34	0,478
3	Кондитерские изделия		50	3,42	3,77	35,79	190,17	0,11	-	0,6	-	9,8	37,23	13,83	0,72
4	Бутерброд с маслом	1а	50	6,12	18,88	36,55	340	0,12	-	-	-	23,5	-	-	1,55
	<b>Всего:</b>			<b>19,22</b>	<b>33,09</b>	<b>114,32</b>	<b>831,77</b>	<b>0,406</b>	<b>2,588</b>	<b>0,664</b>	<b>0,1</b>	<b>295,5</b>	<b>299,79</b>	<b>71,17</b>	<b>4,748</b>
<b><u>День 7 – обед</u></b>															
1	Фрукт свежий		100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
2	Салат из квашеной капусты		60	0,85	3,05	5,19	51,54	-	3,8	0,4	0,03	34,36	8,7	4,25	0,34
3	Суп картофельный с вермишелью и курицей	208	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	0,18	24,6	66,65	27	1,09
4	Рыба тушеная в томате с овощами	229	90	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
5	Рис отварной	747	150	2,54	4,07	25,74	152	-	-	-	-	8,4	-	48,6	1
6	Чай с лимоном	377	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
7	Хлеб пшеничный		19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
8	Хлеб ржаной		63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
	<b>Всего:</b>			<b>22,29</b>	<b>16,18</b>	<b>122,33</b>	<b>719,24</b>	<b>0,527</b>	<b>24,61</b>	<b>0,406</b>	<b>5,39</b>	<b>176,81</b>	<b>427,71</b>	<b>198,47</b>	<b>10,51</b>
	<b>Итого:</b>			<b>41,5</b>	<b>49,27</b>	<b>236,65</b>	<b>1551,01</b>	<b>0,933</b>	<b>27,198</b>	<b>1,07</b>	<b>5,49</b>	<b>472,31</b>	<b>727,5</b>	<b>269,64</b>	<b>15,258</b>

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>День 8 – завтрак</u></b>															
1	Вермишель молочная	83.07	150	2,2	2,5	11,7	76	0,03	0,5	0,01	-	61,73	52,65	8,31	0,15
2	Кофейный напиток на молоке	692	200	5,8	5,8	34,4	205	0,06	-	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1
3	Кондитерские изделия		50	3,42	3,77	35,79	190,17	0,11	-	0,6	-	9,8	37,23	13,83	0,72
4	Фрукт свежий (яблоко)		100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
	<b>Всего:</b>			<b>11,9</b>	<b>12,43</b>	<b>94,25</b>	<b>527,57</b>	<b>0,224</b>	<b>6,5</b>	<b>0,65</b>	<b>2,8</b>	<b>266,53</b>	<b>287,48</b>	<b>61,34</b>	<b>4,63</b>
<b><u>День 8 – обед</u></b>															
1	Фрукт свежий		100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
2	Борщ из свежей капусты с тушенкой	170	200	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	-	0,04	44,38	53,23	26,25	1,19
3	Плов с курицей		150	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
4	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
5	Хлеб пшеничный		19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
6	Хлеб ржаной		63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
	<b>Всего:</b>			<b>23,64</b>	<b>15,6</b>	<b>232,54</b>	<b>701,82</b>	<b>0,364</b>	<b>121,56</b>	<b>0,017</b>	<b>3,88</b>	<b>162,45</b>	<b>395,84</b>	<b>144,56</b>	<b>10,42</b>
	<b>Итого:</b>			<b>35,54</b>	<b>28,03</b>	<b>326,79</b>	<b>1229,39</b>	<b>0,588</b>	<b>128,06</b>	<b>0,667</b>	<b>6,68</b>	<b>435,66</b>	<b>683,32</b>	<b>205,9</b>	<b>15,05</b>

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>День 9 – завтрак</u></b>															
1	Каша рисовая молочная жидкая	168	200	2,32	3,96	28,97	161	0,02	-	20	0,5	4,7	50,6	16,4	0,36
2	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
3	Кондитерские изделия		50	3,42	3,77	35,79	190,17	0,11	-	0,6	-	9,8	37,23	13,83	0,72
4	Бутерброд с маслом	1а	50	6,12	18,88	36,55	340	0,12	-	-	-	23,5	-	-	1,55
	<b>Всего:</b>			<b>11,93</b>	<b>26,63</b>	<b>116,31</b>	<b>751,17</b>	<b>0,25</b>	<b>0,03</b>	<b>20,6</b>	<b>0,5</b>	<b>49,1</b>	<b>90,63</b>	<b>31,63</b>	<b>2,91</b>
<b><u>День 9 – обед</u></b>															
1	Овощи свежие (огурец)	71	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
2	Суп картофельный с рыбными консервами	87	200	8,61	8,4	14,34	167,25	0,08	7,29	12	-	36,24	141,22	37,88	1,01
3	Котлета рубленая из птицы	305	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	1	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
4	Капуста тушеная	336	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,5	31,5	0,15	21,96	119,59	43,99	1,73
5	Компот из кураги	278	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,18
6	Хлеб пшеничный		19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
7	Хлеб ржаной		63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
	<b>Всего:</b>			<b>29,33</b>	<b>27,6</b>	<b>126,14</b>	<b>862,28</b>	<b>0,614</b>	<b>43,05</b>	<b>43,55</b>	<b>1,11</b>	<b>143,59</b>	<b>581,8</b>	<b>182,9</b>	<b>9,48</b>
	<b>Итого:</b>			<b>41,26</b>	<b>54,23</b>	<b>242,45</b>	<b>1613,45</b>	<b>0,864</b>	<b>43,08</b>	<b>64,15</b>	<b>1,61</b>	<b>192,69</b>	<b>672,43</b>	<b>214,53</b>	<b>12,39</b>

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>День 10 – завтрак</u></b>															
1	Каша гречневая с маслом и сахаром	55	150	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	0,54	21,2	148,5	14,2	0,86
2	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
3	Кондитерские изделия		50	3,42	3,77	35,79	190,17	0,11	-	0,6	-	9,8	37,23	13,83	0,72
4	Фрукт свежий (яблоко)		100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
	<b>Всего:</b>			<b>7,2</b>	<b>9,37</b>	<b>97,89</b>	<b>529,77</b>	<b>0,314</b>	<b>7,23</b>	<b>0,61</b>	<b>2,94</b>	<b>64,9</b>	<b>207,73</b>	<b>43,83</b>	<b>4,62</b>
<b><u>День 10 – обед</u></b>															
1	Салат из квашеной капусты		60	0,85	3,05	5,19	51,54	-	3,8	0,4	0,03	34,36	8,7	4,25	0,34
2	Щи из свежей капусты с курицей	88	250	1,0	0,175	7,55	34,1	0,01	3,8	0,39	0,04	30,07	13,69	5,88	0,39
4	Макаронные изделия отварные с тушенкой	309	150	13,16	14,03	86,9	504,77	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
5	Сок фруктовый	283	200	0,8	-	23,0	94,0	0,01	0,48	-	-	23,8	17,52	13,6	0,39
6	Хлеб пшеничный		19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
7	Хлеб ржаной		63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
	<b>Всего:</b>			<b>21,65</b>	<b>18,145</b>	<b>165,54</b>	<b>871,96</b>	<b>0,27</b>	<b>8,08</b>	<b>0,79</b>	<b>1,29</b>	<b>126,47</b>	<b>243,65</b>	<b>98,14</b>	<b>6,34</b>
	<b>Итого:</b>			<b>28,85</b>	<b>27,515</b>	<b>263,43</b>	<b>1401,73</b>	<b>0,584</b>	<b>15,31</b>	<b>1,4</b>	<b>4,23</b>	<b>191,37</b>	<b>642,75</b>	<b>141,97</b>	<b>10,96</b>