

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с Пашино  
Афанасьевского района Кировской области



Утверждаю  
Директор школы:  
Н.Г. Меркучев

# Десятидневное меню

Интернат

Возрастная категория: с 11 лет и старше

сезон: весна

с. Пашино  
2023г

Меню весенний период: интернат 5 - 11 классы

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	С
<b>1 ДЕНЬ</b>												
185/2012	каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,44	8,78	35,22	248,89	129,2	44,93	1,18	0,18	0,16	0,53
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	сыр	20	4,68	6	0	74,2	200	9,4	0,12	0,01	0,06	0,32
<b>обед</b>												
49/2008	помидор порционно	100	0,6	0	4,2	19	10	11	0,27	0,04	0,09	13,7
56/2012	рассольник ленинградский	250/10	2,15	5,3	15,4	120	15,59	22,5	0,85	0,08	0,06	6,7
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
83/2012	котлета рыбная	100/7,5	16,13	17,75	12,88	277,5	49,71	31,86	1,41	0,19	0,15	2,9
	яблочный сок	200	1	0	18,2	76	14	8	0,6	0,02	0,02	4
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
	итого за приём пищи		33,00	28,58	153,87	999,20	188,86	193,36	6,86	0,61	0,50	37,47
	итого завтрак + обед		33,00	28,58	153,87	999,20	188,86	193,36	6,86	0,61	0,50	37,47
	итого завтрак + обед в %		61	52	67	61	26	107	64	73	52	89
<b>полдник</b>												
	йогурт	200	5,6	5	20,4	152	230	22	0,08	0,09	0,47	1,6
	приник	50	3	2,4	37,5	186	11	9	0,8	0,08	0,02	0
	итого за приём пищи		8,60	7,40	57,90	338,00	241,00	31,00	0,88	0,17	0,49	1,60
<b>ужин</b>												
14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,7	7,4	2,9	81	16,03	9,94	0,43	0,02	0,02	13,88
219/2012	запеканка из творога с морковью	180/30	8,5	8,6	59,7	347	177,71	28,66	1,19	0,09	0,23	1,71
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0,65
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	итого за приём пищи		13,10	16,48	97,35	576,00	207,00	56,10	2,45	0,19	0,29	16,24
<b>второй ужин</b>												
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,03	0,02	10
	итого за приём пищи		0,40	0,00	11,30	46,00	16,00	9,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	итого в день		55,10	52,46	320,42	1959,20	652,86	289,46	12,39	1,00	1,30	65,31
	итого в день в %		61	57	84	72	54	96	69	71	81	93
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	С
<b>2 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
182/2012	каша манная молочная жидкая	200/5	8,11	10,22	33,89	260	211,61	28,66	0,49	0,09	0,26	0,41
	масло сливочное	20	0,26	14,5	0,18	132,2	4,8	0,6	0,04	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	итого за приём пищи		12,27	25,20	68,82	540,20	229,67	46,76	1,36	0,17	0,30	0,41
<b>обед</b>												
27/2012	салат из свежесы с яблоками	100	0,9	5,1	8,3	82	20,83	12,1	1,2	0,03	0,03	9,6
54/2012	суп картофельный с рыбными консервами	250	9,88	5,13	15,53	147,45	83,25	43,25	1,12	0,08	0,1	7,3
131/2012	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
125/2012	котлета рубленая из курицы	100/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,36
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
	итого за приём пищи		36,58	35,68	139,76	1014,65	208,23	164,62	8,39	0,54	0,45	24,81
	итого завтрак + обед		48,85	60,88	208,58	1554,85	437,90	211,38	9,75	0,71	0,75	25,22
	итого завтрак + обед в %		90	110	91	95	61	117	90	85	78	60
<b>полдник</b>												
267/2012	молоко кипячёное	200	5,5	6,2	8,6	110	211,2	24,36	0,17	0,06	0,24	1,04
	печенье овсяное	40	2,32	6,32	26,24	176,4	22,4	27,2	1,84	0,22	0,18	0
	итого за приём пищи		7,82	12,52	34,84	286,40	233,60	51,56	2,01	0,28	0,42	1,04
<b>ужин</b>												
6/2012	салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,3	21,34	0,8	0,03	0,05	22,7
98/2012	жаркое по-домашнему	280	21,00	22,59	22,77	378,93	8,92	8,05	0,39	0,01	0,01	1,92
	яблочный сок	200	1	0	18,2	76	14	8	0,6	0,02	0,02	4
	хлеб пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	итого за приём пищи		26,92	27,57	70,03	631,93	96,22	55,79	2,71	0,12	0,12	28,62
<b>второй ужин</b>												
	груша	100	0,4	0	10,7	42	19	12	2,3	0,02	0,03	5
	итого за приём пищи		0,40	0,00	10,70	42,00	19,00	12,00	2,30	0,02	0,03	5,00
	итого в день		83,99	100,97	324,15	2515,18	786,72	330,73	16,77	1,13	1,32	59,88
	итого в день в %		93	110	85	92	66	110	93	81	83	86
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	С
<b>3 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
176/2012	каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,11	7,56	36,78	245,56	146,92	33,86	0,89	0,13	0,16	0,38
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0

	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	13,00	17,50	0,80	0,08	0,04	0,00
	масло сливочное	20	0,26	14,5	0,18	132,2	4,8	0,6	0,04	0	0	0
	итого за приём пищи		11,27	22,54	71,71	525,76	164,98	51,96	1,76	0,21	0,20	0,38
<b>обед</b>												
48/2008	зеленый горошек порционно	100	5	0,2	13,3	72	26	38	0,7	0,35	0,2	25
54/2012	борщ с капустой и картофелем	250/10	2,35	8,25	13,6	137,5	50,6	25,18	1,14	0,05	0,08	8,19
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
102/2012	зразы "Школьные"	100	13,88	16,75	12,88	258,75	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0,08
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,60	15,60	21,00	0,96	0,10	0,05	0,00
	итого за приём пищи		35,99	31,38	143,00	987,35	141,26	144,07	6,60	0,71	0,53	36,07
	итого завтрак + обед		35,99	31,38	143,00	987,35	141,26	144,07	6,60	0,71	0,53	36,07
	итого завтрак + обед в %		67	57	62	60	20	80	61	85	55	86
<b>полдник</b>												
	йогурт	200	5,6	5	20,4	152	230	22	0,08	0,09	0,47	1,6
	печенье овсяное	40	2,32	6,32	26,24	176,4	22,4	27,2	1,84	0,22	0,18	0
	итого за приём пищи		7,92	11,32	46,64	328,40	252,40	49,20	1,92	0,31	0,65	1,60
<b>ужин</b>												
ноя.12	салат из капусты,огурцов и помидор	100	3,30	9,30	8,00	128,20	64,29	25,56	1,20	0,06	0,09	55,48
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
83/2012	Котлета рыбная	100/10	16,13	17,75	12,88	277,5	49,71	31,86	1,41	0,19	0,15	0,38
223/2012	соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1
291/2004	кисель	200	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
	итого за приём пищи		26,11	31,62	80,99	714,50	188,16	140,42	4,55	0,39	0,33	66,03
<b>второй ужин</b>												
	персик	100	0,9	0,1	9,5	45	20	16	0,6	0,04	0,08	10
	итого за приём пищи		0,90	0,10	9,50	45,00	20,00	16,00	0,60	0,04	0,08	10,00
	итого в день		70,92	74,42	280,13	2075,25	601,82	349,69	13,67	1,45	1,59	113,70
	итого в день в %		79	81	73	76	50	117	76	103	100	162
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	C
<b>4 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
186/2012	каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,44	8	36,56	241,11	134,26	36,28	1,82	0,13	0,18	0,4
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	сыр	20	4,68	6	0	74,2	200	9,4	0,12	0,01	0,06	0,32
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	итого за приём пищи		16,02	14,48	71,31	463,31	347,52	63,18	2,77	0,22	0,28	0,72
<b>обед</b>												
/2012	салат из капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,3	21,34	0,8	0,03	0,05	22,7
63/2012	суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,6	4,4	29,8	191	47,63	57,49	3,34	0,32	0,11	6,99
132/2012	картофель тушеный	180	4	11	27,2	227	29,09	44,41	1,73	0,16	0,11	14,87
106/2012	тефтели из говядины (паровые)	100/40	14,13	11,63	12,13	210	43,86	29,54	1,34	0,09	0,15	1,54
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	1,6
	хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5	21	32,2	1,61	0,11	0,06	0
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	13,00	17,50	0,80	0,08	0,04	0,00
	итого за приём пищи		37,49	32,87	164,46	1092,50	244,57	220,75	10,23	0,80	0,55	47,70
	итого завтрак + обед		53,51	47,35	235,77	1555,81	592,09	283,93	13,00	1,02	0,83	48,42
	итого завтрак + обед в %		99	86	103	95	82	158	120	121	86	115
<b>5 ДЕНЬ</b>												
<b>обед</b>												
21/2012	салат витаминный	100	1,5	4,6	11	91	38,1	19,54	0,95	0,03	0,04	13,7
59/2004	суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	3	22,6	134	16,44	25,1	1,04	0,1	0,06	7,92
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
120/2012	кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	2,69	0,09	0,12	4,96
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,60	15,60	21,00	0,96	0,10	0,05	0,00
	итого за приём пищи		42,64	32,30	158,16	1090,60	210,20	200,18	8,55	0,51	0,39	39,55
	итого завтрак + обед		42,64	32,30	158,16	1090,60	210,20	200,18	8,55	0,51	0,39	39,55
	итого завтрак + обед в %		79	59	69	67	29	111	79	61	41	94
<b>полдник</b>												
267/2012	молоко кипячёное	200	5,5	6,2	8,6	110	211,2	24,36	0,17	0,06	0,24	1,04
	баранка											
	итого за приём пищи		5,50	6,20	8,60	110,00	211,20	24,36	0,17	0,06	0,24	1,04
<b>ужин</b>												
26/2012	салат из свежк с изюмом	100	1,50	4,50	16,50	108,00	26,98	15,82	1,01	0,03	0,03	3,31
132/2012	картофель тушеный	180	4	11	27,2	227	29,09	44,41	1,73	0,16	0,11	16,52
99/2012	котлета из говядины	100	15,5	12,5	12,5	225	28,6	23,5	1,1	0,1	0,1	0,9

279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,36
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	итого за приём пищи		24,24	28,46	93,28	718,40	101,10	100,86	5,28	0,36	0,28	22,09
<b>второй ужин</b>												
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
	итого за приём пищи		1,50	0,00	21,80	95,00	8,00	42,00	0,60	0,04	0,05	10,00
	<b>итого в день</b>		<b>73,88</b>	<b>66,96</b>	<b>281,84</b>	<b>2014,00</b>	<b>530,50</b>	<b>367,40</b>	<b>14,60</b>	<b>0,97</b>	<b>0,96</b>	<b>72,68</b>
	<b>итого в день в %</b>		<b>82</b>	<b>73</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>44</b>	<b>122</b>	<b>81</b>	<b>69</b>	<b>60</b>	<b>104</b>
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	С
<b>6 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
184/2004	каша молочная рисовая	200/5	7,4	10,2	35,4	263	237,82	39,04	0,51	0,08	0,26	0,94
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	сыр	20	4,68	6	0	74,2	200	9,4	0,12	0,01	0,06	0,32
	итого за приём пищи		15,98	16,68	70,15	485,20	451,08	65,94	1,46	0,17	0,36	1,26
<b>обед</b>												
13/2012	салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55	20,49	11,7	0,53	0,02	0,03	3,84
67/2012	суп из овощей	250	2	4,35	10,85	91,5	22,39	21,81	0,77	0,08	0,07	10,8
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
105/2012	тефтели из говядины	100/40	14,25	23	19,5	342,5	37,86	34,09	1,46	0,06	0,13	2,6
223/2012	соус томатный	40	0,4	1,84	2,4	28	2	2,8	0,12	0,02	0,02	0,64
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,36
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	итого за приём пищи		35,63	41,26	147,34	1095,00	135,30	265,54	10,89	0,59	0,48	19,24
	<b>итого завтрак + обед</b>		<b>51,61</b>	<b>57,94</b>	<b>217,49</b>	<b>1580,20</b>	<b>586,38</b>	<b>331,48</b>	<b>12,35</b>	<b>0,76</b>	<b>0,84</b>	<b>20,50</b>
	<b>итого завтрак + обед в %</b>		<b>96</b>	<b>105</b>	<b>95</b>	<b>97</b>	<b>81</b>	<b>184</b>	<b>114</b>	<b>90</b>	<b>88</b>	<b>49</b>
	<b>итого в день</b>		<b>51,61</b>	<b>57,94</b>	<b>217,49</b>	<b>1580,20</b>	<b>586,38</b>	<b>331,48</b>	<b>12,35</b>	<b>0,76</b>	<b>0,84</b>	<b>20,50</b>
	<b>итого в день в %</b>		<b>57</b>	<b>63</b>	<b>57</b>	<b>58</b>	<b>49</b>	<b>110</b>	<b>69</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>29</b>
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	С
<b>7 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
187/2012	каша молочная "Дружба"	200/5	6,33	8,89	34	241,11	126,5	36,99	0,81	0,12	0,16	0,53
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	масло сливочное	20	0,26	14,5	0,18	132,2	4,8	0,6	0,04	0	0	0
	итого за приём пищи		10,49	23,87	68,93	521,31	144,56	55,09	1,68	0,20	0,20	0,53
<b>обед</b>												
7/2012	салат из белокочанной капусты и свеклы	100	2,3	6,4	8,2	99	57,1	20,62	0,9	0,03	0,04	21,4
53/2012	щи по-уральски (с крупой)	250/10	1,85	5,65	7,1	88,5	32,3	16,82	0,64	0,03	0,04	7,5
131/2012	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
100/201	котлета "Здоровье"	100	15	12,2	8	203	38,2	28,41	1,35	0,06	0,16	0
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	1,6
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
	итого за приём пищи		33,25	31,95	136,83	955,70	236,18	171,48	7,28	0,48	0,50	36,72
	<b>итого завтрак + обед</b>		<b>43,74</b>	<b>55,82</b>	<b>205,76</b>	<b>1477,01</b>	<b>380,74</b>	<b>226,57</b>	<b>8,96</b>	<b>0,68</b>	<b>0,70</b>	<b>37,25</b>
	<b>итого завтрак + обед в %</b>		<b>81</b>	<b>101</b>	<b>90</b>	<b>91</b>	<b>53</b>	<b>126</b>	<b>83</b>	<b>81</b>	<b>73</b>	<b>89</b>
<b>полдник</b>												
267/2012	молоко кипячёное	200	5,5	6,2	8,6	110	211,2	24,36	0,17	0,06	0,24	1,04
	печенье овсяное	40	2,32	6,32	26,24	176,4	22,4	27,2	1,84	0,22	0,18	0
	итого за приём пищи		7,82	12,52	34,84	286,40	233,60	51,56	2,01	0,28	0,42	1,04
<b>ужин</b>												
/2012	салат из свежих помидор	100	0,9	4,5	4,8	64	15,74	14,78	0,71	0,05	0,03	16,91
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
120/2012	кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	2,69	0,09	0,12	4,96
223/2012	соус томатный	40	0,4	1,84	2,4	28	2	2,8	0,12	0,02	0,02	0,64
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	итого за приём пищи		39,50	30,35	82,85	764,00	96,87	212,79	9,23	0,44	0,32	21,87
<b>второй ужин</b>												
	персик	100	0,9	0,1	9,5	45	20	16	0,6	0,04	0,08	10
	итого за приём пищи		0,90	0,10	9,50	45,00	20,00	16,00	0,60	0,04	0,08	10,00
	<b>итого в день</b>		<b>91,96</b>	<b>98,79</b>	<b>332,95</b>	<b>2572,41</b>	<b>731,21</b>	<b>506,92</b>	<b>20,80</b>	<b>1,44</b>	<b>1,52</b>	<b>70,16</b>
	<b>итого в день в %</b>		<b>102</b>	<b>107</b>	<b>87</b>	<b>95</b>	<b>61</b>	<b>169</b>	<b>116</b>	<b>103</b>	<b>95</b>	<b>100</b>
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	С
<b>8 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												

45/2008	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	1,00	0,30	0,00	0,00
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	сыр	20	4,68	6	0	74,2	200	9,4	0,12	0,01	0,06	0,32
	итого за приём пищи		13,68	11,08	35,05	285,20	235,26	31,70	1,95	0,39	0,10	0,32
<b>обед</b>												
14/2012	салат из свежих помидор и огурцов	100	0,7	7,4	2,9	81	16,03	9,94	0,43	0,02	0,02	13,88
57/2012	рассольник домашний	250/10	2,15	5,25	13,65	112	23,72	24,15	0,91	0,08	0,06	12,6
161/2012	пюре гороховое	180/6	17,5	6,1	39,7	288	93,8	86,6	5,5	0,5	0,1	0
125/2012	котлета рубленая из курицы	100/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,36
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	итого за приём пищи		41,01	37,69	139,17	1054,10	188,41	186,60	11,24	0,86	0,37	28,17
	итого завтрак + обед		54,69	48,77	174,22	1339,30	423,67	218,30	13,19	1,25	0,47	28,49
	итого завтрак + обед в %		101	88	76	82	59	121	122	149	49	68
<b>полдник</b>												
	йогурт	200	5,6	5	20,4	152	230	22	0,08	0,09	0,47	1,6
	ватрушка											
	итого за приём пищи		5,60	5,00	20,40	152,00	230,00	22,00	0,08	0,09	0,47	1,60
<b>ужин</b>												
8/2012	салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,6	9	9,1	124	42,5	14,86	1,02	0,03	0,03	17,5
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
92/2012	гуляш	100	29,2	29,8	4,7	404	19,64	38,09	4,37	0,08	0,2	1,37
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	1,6
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	итого за приём пищи		41,96	44,34	83,62	898,60	88,91	82,72	7,24	0,28	0,30	18,87
<b>второй ужин</b>												
	груша	100	0,40	0,00	10,70	42,00	19,00	12,00	2,30	0,02	0,03	5,00
	итого за приём пищи		0,40	0,00	10,70	42,00	19,00	12,00	2,30	0,02	0,03	5,00
	итого в день		102,65	98,11	288,94	2431,90	761,58	335,02	22,81	1,64	1,27	53,96
	итого в день в %		114	107	75	89	63	112	127	117	79	77
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	C
<b>9 ДЕНЬ</b>												
<b>обед</b>												
48/2008	зеленый горошек (порционно)	100	5	0,2	13,3	72	26	38	0,7	0,35	0,2	25
55/2012	свекольник	250/10	2	5,15	14,84	113,5	31,31	26,37	1,32	0,05	0,05	8,34
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
104/2012	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	14	12,2	10,1	207	35,53	26,54	1,14	0,08	0,16	2,08
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	0,52
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	20,8	28	1,28	0,13	0,06	0
	итого за приём пищи		37,96	24,03	156,04	978,30	145,91	156,12	6,78	0,78	0,54	35,94
	итого завтрак + обед		37,96	24,03	156,04	978,30	145,91	156,12	6,78	0,78	0,54	35,94
	итого завтрак + обед в %		70	44	68	60	20	87	63	93	56	86
<b>полдник</b>												
267/2012	молоко кипячёное	200	5,5	6,2	8,6	110	211,2	24,36	0,17	0,06	0,24	1,04
	баранка											
	итого за приём пищи		5,50	6,20	8,60	110,00	211,20	24,36	0,17	0,06	0,24	1,04
<b>ужин</b>												
28/2012	салат из свеклы с солеными огурцами	100	2,20	0,14	12,00	56,00	50,00	29,42	1,85	0,02	0,05	6,09
132/2012	картофель тушеный	180	4	11	27,2	227	29,09	44,41	1,73	0,16	0,11	16,52
83/2012	котлета рыбная	100/7,5	16,13	17,75	12,88	277,5	49,71	31,86	1,41	0,19	0,15	2,9
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,36
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	итого за приём пищи		27,09	29,53	99,10	764,10	150,43	129,82	6,75	0,48	0,37	26,87
<b>второй ужин</b>												
	яблоко	100	0,40	0,00	11,30	46,00	16,00	9,00	2,20	0,01	0,03	13,00
	итого за приём пищи		0,40	0,00	11,30	46,00	16,00	9,00	2,20	0,01	0,03	13,00
	итого в день		70,95	59,76	275,04	1898,40	523,54	319,30	15,90	1,33	1,18	76,85
	итого в день в %		79	65	72	70	44	106	88	95	74	110
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	C
<b>10 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
75/2012	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,50	5,13	19,87	148,75	135,67	18,01	0,40	0,06	0,15	0,64
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	масло сливочное	20	0,26	14,5	0,18	132,2	4,8	0,6	0,04	0	0	0
	итого за приём пищи		9,66	20,11	54,80	428,95	153,73	36,11	1,27	0,14	0,19	0,64
<b>обед</b>												
8/2012	салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,6	9	9,1	124	42,5	14,86	1,02	0,03	0,03	17,5
65/2012	суп крестьянский с крупой	250/10	2,15	5,65	12,5	110	19,98	13,72	0,49	0,04	0,03	8
213/2012	запеканка из творога	180/30	33	24	42	517	19,58	52,72	3,52	0,07	0,16	0,62
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0

	хлеб пшеничный											
		20	5,80	0,43	27,03	113,00	33,33	11,33	0,33	0,33	0,33	0,33
	итого за приём пищи		44,05	39,73	121,55	1006,50	110,32	121,80	7,01	0,30	0,31	26,12
	итого завтрак + обед		53,71	59,84	176,35	1435,45	264,05	157,91	8,28	0,44	0,50	26,76
	итого завтрак + обед в %		99	108	77	88	37	88	77	53	52	64
<b>полдник</b>												
	йогурт	200	5,6	5	20,4	152	230	22	0,08	0,09	0,47	1,6
	ватрушка											
	итого за приём пищи		5,60	5,00	20,40	152,00	230,00	22,00	0,08	0,09	0,47	1,60
<b>ужин</b>												
32/2012	салат "Школьный"	100	1,6	7,4	6,6	100	30,18	20,1	1,05	0,05	0,05	9,71
122/2004	плов из курицы	250	24,5	27	44,2	522	30,8	57,67	2,6	0,1	0,2	1,9
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	1,6
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	итого за приём пищи		30,14	34,81	98,18	822,40	100,07	110,04	4,90	0,22	0,31	13,21
<b>второй ужин</b>												
	груша	100	0,40	0,00	10,70	42,00	19,00	12,00	2,30	0,02	0,03	5,00
	итого за приём пищи		0,40	0,00	10,70	42,00	19,00	12,00	2,30	0,02	0,03	5,00
	итого в день		89,85	99,65	305,63	2451,85	613,12	301,95	15,56	0,77	1,31	46,57
	итого в день в %		100	108	80	90	51	101	86	55	82	67
	итого в среднем с 1 по 5 день завтрак + обед %		79	73	78	76	44	115	83	85	63	89
	итого в среднем с 6 по 10 день завтрак + обед %		90	89	81	83	50	121	92	93	64	71
	итого в среднем с 6 по 10 день %		90	90	74	80	54	120	97	85	77	77
	итого в среднем с 1 по 10 день завтрак + обед %		84	81	80	80	47	118	87	89	63	80
	НОРМА завтрак + обед 60 %		54,00	55,20	229,80	1632,00	720,00	180,00	10,80	0,84	0,96	42,00
	НОРМА за день		90,00	92,00	383,00	2720,00	1200,00	300,00	18,00	1,40	1,60	70,00