Утверждаю
Директор МКОУ «Ильинская СОШ»
_____ О.В. Березина
Приказ №267 от «11» августа 20 22 года

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания обучающихся муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Ильинская средняя общеобразовательная школа»
(7-12 лет)
Сезон: осенне – зимний

День первый: понедельник
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак		**12,29**	**12,19**	**66,99**	**552,22**	**0,46**	**1,71**	**22**	**0,0**	**155**	**289,7**	**65,04**	**2,41**
97	**Сыр порциями**	15	4,02	4,09	0,0	54	0,03	0,42	0,0	0,0	15,6	81,6	2,34	0,46
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,13	14,91	66	0,4	0,0	0,0	0,0	7,8	24,9	9,9	0,48
175	**Каша рисовая с молоком и маслом**	200\5	3,09	4,07	36,98	281,52	0,03	0,0	20,0	0,0	5,90	67	21,8	0,47
	Рис	40												
	Молоко питьевое	100												
	Вода питьевая	65												
	Сахар	5												
	Соль	1												
	Масло сливочное	5												
642	**Какао с молоком**	200	2,9	3,9	15,1	150,7	0,0	1,3	2,0	0,0	125,7	116,2	31,0	1,0
	Какао - порошок	4												
	Сахар	15												
	Молоко питьевое	100												
	Вода питьевая	110												
	Обед		**26,04**	**28,34**	**84,83**	**591,76**	**0,31**	**16,00**	**0,01**	**3,28**	**43,91**	**204,92**	**42,5**	**2,61**
153	**Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом**	30\30\5	0,54	3,08	1,73	36,86	0,0	8,8	0,0	2,4	11,1	17,5	8,6	0,4
302	**Гречка отварная со сливочным маслом и мясом**	250	14,2	21,4	40,4	411,2	0,18	1,2	0,01	0,54	21,2	148,5	14,2	0,86
	Гречка	70												
	Говядина	50												
	Лук	10												
	Морковь	10												
	Масло сливочное	6												
	Печенье	80												
685	**Чай с сахаром**	200 г	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	0,00	11,6	4,12	6,5	0,34
	Чай – заварка	1												
	Сахар	15												
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого		**38,33**	**40,53**	**151,82**	**1143,98**	**0,77**	**17,71**	**22,01**	**3,28**	**198,91**	**494,62**	**107,54**	**5,02**

День второй: вторник
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак		**14,7**	**35,1**	**65,6**	**501,7**	**0,2**	**6,3**	**0,0**	**3,4**	**227,7**	**264,1**	**67,1**	**1,6**
10	**Нарезка из моркови и яблок**	80	0,7	4,0	5,8	62	0,0	4,9	0,0	2,8	17,3	20,3	6,2	0,3
	Морковь	60												
	Яблоки	16												
	Масло растительное	4												
311	**Каша вязкая с молоком и маслом**	200	9,4	9,7	35	265	0,2	0,9	0,0	0,6	203,9	227,8	56,4	1,0
	Хлопья овсяные «Геркулес»	30												
	Молоко питьевое	100												
	Вода питьевая	70												
	Сахар	4												
	Соль йодированная	1												
685	**Чай с сахаром**	200	0,2	0,0	12,7	52	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Чай – заварка	0,4												
	Сахар	12												
2	**Бутерброд с повидлом**	20\15	1,7	0,2	16,5	75	0,0	0,5	0,0	0,0	6,3	16	4,5	0,3
	Хлеб пшеничный	20												
	Повидло	15												
	Творожок Растишка	45	2,7	21,2	5,6	47,7								
	Обед		**24,39**	**13,79**	**78,23**	**647,46**	**0,42**	**6,99**	**0,3**	**4,36**	**130,86**	**568,11**	**77,85**	**3,41**
695	**Суп солянка мясная**	200	11,3	6,3	7,8	133,1	0,17	6,08	0,15	1,26	40,3	110,5	41,6	1,24
	Говядина	13												
	Бульон	180												
	Картофель	70												
	Лук	10												
	Огурцы соленые, или свежие	12												
	Томатная паста	4												
	Масло	4												
	Соль	1												
591	**Бефстроганов из мяса птицы**	90	3,1	4,04	3,1	152,46	0,05	0,46	0,05	2,08	16,35	138,81	3,25	1,13
	Филе куриное	114												
	Масло растительное	5												
	Лук	8												
	Сметана	10												
	Мука пшеничная	4												
516	**Макароны отварные со сливочным**	150	5,35	0,55	25,6	157,40	0,05	0,00	0,02	0,63	5,00	116	13,80	0,81

	Макаронные изделия	54												
	Соль	3												
	Масло сливочное	5												
379	**Кофейный напиток**	200	2,24	2,1	25,03	118,80	0,02	0,45	0,08	0,05	69,20	168,00	6,00	0,35
	Молоко питьевое	100												
	Вода питьевая	110												
	Сахар	20												
	Кофейный напиток	0,5												
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого		**39,09**	**48,89**	**143,83**	**1149,16**	**0,62**	**13,29**	**0,3**	**7,76**	**358,56**	**832,21**	**144,95**	**5,01**

День третий: среда

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак		**13,54**	**17,21**	**85,81**	**551,02**	**0,43**	**22,92**	**12,23**	**1,4**	**304,44**	**293.68**	**54,09**	**1,53**
1	**Бутерброд с маслом**	20\10	1,6	7,4	10	114	0,0	0,0	0,4	0,3	6,4	16	2,8	0,2
	Хлеб пшеничный	20												
	Масло сливочное	10												
46	**Салат из свежей капусты с растительным маслом**	100	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	29,45	1,83	0,20	47,54	35,38	19,09	0,73
	Капуста свежая	80												
	Растительное масло	5												
	Морковь	10												
	Лук	5												
	Соль	2												
262	**Каша манная с молоком и маслом**	200\5	8,2	7,9	38	256	0,1	0,4	0,0	0,5	189,9	151,4	25,2	0,5
	Крупа манная	30												
	Молоко питьевое	100												
	Вода питьевая	80												
	Сахар	4												
	Соль йодированная	1												
	Масло сливочное	5												
379	**Кофейный напиток**	200	2,2	1,8	26,9	132,9	0,3	0,7	10,0	0,4	60,6	90,9	7,0	0,1
	Молоко питьевое	100												
	Вода питьевая	110												
	Сахар	20												
	Кофейный напиток	0,5												
	Обед		**36,57**	**27,95**	**88,52**	**777,74**	**0,76**	**8,89**	**52,58**	**7,7**	**183,01**	**567,69**	**125,61**	**8,25**
153	**Суп с рыбными консервами**	200/20	6,88	9,23	14,32	192,29	0,08	7,28	0,06	1,86	47,6	186	22,6	1,02
	Консервы рыбные в собственном соку или масле	20												

	Крупа рисовая	7												
	Морковь	11												
	Лук	10												
	Масло растительное	5												
161	**Гороховое пюре со сливочным маслом**	150/5	13,41	6,74	34,46	250,95	0,48	-	29,52	5,00	93,2	209,69	60,71	4,62
	Горох	70												
	Масло сливочное	5												
	Вода	180												
608	**Котлета**	100	13,8	11,1	11,1	200	0,07	0,81	23	0,4	35	133,1	25,7	1,2
	Говядина	65												
	Хлеб пшеничный	14												
	Вода	10												
	Сухари	8												
	Масло	5												
585	**Компот из свежих плодов**	200	0,08	0,08	11,94	48,8	0,0	0,8	0,0	0,1	7,2	4,1	3,4	0,4
	Яблоки свежие	45,4												
	или груши	44												
	или вишня	42,2												
	Сахар	15												
	Вода	172												
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого		**50,11**	**45,16**	**174,33**	**1328,76**	**1,19**	**31,81**	**64,81**	**9,1**	**487,45**	**861,37**	**179,7**	**9,78**

День четвертый: четверг

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак		**17,3**	**16,82**	**43,11**	**470**	**0,49**	**2,92**	**0,04**	**0,5**	**397**	**414,5**	**54,04**	**1,44**
162	**Суп молочный с макаронными изделиями и маслом**	200/5	5,4	5,8	26	178	0	0,7	0	0,1	133,6	118	11,8	0,3
	Молоко питьевое	100												
	Вода питьевая	100												
	Макаронные изделия	20												
	Сахар	2												
	Соль	1												
	Масло сливочное	2												
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,13	14,91	66	0,4	0	0	0	7,8	24,9	9,9	0,48
97	**Сыр порциями**	15	4,02	4,09	0	54	0,03	0,42	0	0	15,6	81,6	2,34	0,46
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,8	2,2	172	0,06	1,8	0,04	0,4	240	190	30	0,2
	Обед		**30,62**	**32,72**	**104,93**	**740,97**	**0,79**	**11,31**	**0,09**	**5,69**	**153,33**	**565,35**	**154,73**	**7,21**
96	**Суп рассольник**	200	1,68	4,09	13,27	96,60	0,08	6,03	0,00	1,9	21,16	57,56	20,72	0,78
	Картофель	70												
	Рис или перловка	4												

	Морковь	10												
	Масло растительное	4												
	Огурцы	12												
	Бульон	150												
	Сметана	5												
	Соль	1												
304	**Рис отварной со сливочным маслом**	150	5,82	9,74	50,0	298,47	0,39	0	0,09	1,0	93,8	261,3	76,8	2,3
	Рис	40												
	Масло сливочное	5												
	Соль	5												
591	**Гуляш из мяса говядины**	90	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0,00	2,25	24,36	194,69	26,01	2,32
	Говядина	139												
	Масло растительное	5												
	Лук	18												
	Томатное пюре	12												
	Мука пшеничная	4												
399	**Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	17,00	18,00	0,8
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого		**47,92**	**49,54**	**148,04**	**1210,97**	**1,28**	**14,23**	**0,13**	**6,19**	**550,33**	**979,85**	**208,77**	**8,65**

День пятый: пятница

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак		**9,52**	**13,7**	**78,1**	**550**	**12,8**	**1,27**	**0,58**	**1,5**	**206,6**	**245,9**	**72,8**	**5,96**
311	**Каша пшенная с молоком и маслом**	200/5	7,1	6,3	32,5	215	0,2	0,4	0	0,3	169,2	206,4	53,3	1,7
	Крупа пшено	40												
	Молоко питьевое	100												
	Вода питьевая	65												
	Сахар	4												
	Соль	1												
	Масло сливочное	5												
	Бутерброд с маслом	30/10	1,6	7,4	10	114	0	0	0,4	0,3	6,4	16	2,8	0,2
	Хлеб пшеничный	20												
	Масло сливочное	10												
686	**Чай с лимоном**	200/6	0,1	0	12,2	140	0	0,8	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1
	Чай - заварка	0,4												
	Сахар	12												
	Лимон	6												
	Обед		**9,42**	**7,71**	**102,89**	**508,50**	**12,95**	**30,84**	**0,31**	**2,84**	**91,57**	**143,9**	**62,8**	**8,51**
88	**Щи со свежей капустой со сметаной и мясом**	200	1,40	3,91	6,79	67,80	0,05	14,77	0,00	0,2	34,66	38,1	17,8	0,64
	Капуста свежая	40												

	Морковь	10												
	Лук	10												
	Масло	5												
	Сметана	5												
	Бульон	160												
	Говядина	16												
516	**Макароны отварные со сливочным маслом**	200	4,2	2,9	33,2	176	0,1	0,0	0,1	0,8	11,9	36,6	6,6	0,7
	Макаронные изделия	100												
	Соль	3												
	Масло сливочное	7												
685	**Чай с сахаром**	200 г	0,2	0,0	12,7	52	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Чай – заварка	0,4												
	Сахар	12												
	Фрукты свежие	150	0,72	0	23,4	81	12,6	0,07	0,18	0,9	28,8	23,4	16,2	3,96
399	**Сок**	200	0,5	0,1	10,1	46	0,07	16	0,03	0,6	16	11	9	2,2
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого		**18,94**	**21,41**	**180,99**	**1058,50**	**25,75**	**32,11**	**0,89**	**4,34**	**298,17**	**389,80**	**135,60**	**14,47**

День шестой: понедельник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак		**13,09**	**21,09**	**77,41**	**493**	**2,63**	**0,08**	**20,04**	**0,4**	**252,2**	**90**	**54,3**	**0,89**
2	**Бутерброд с повидлом**	20/15	1,7	0,2	16,5	75	0	0,5	0	0	6,3	16	4,5	0,3
	Хлеб пшеничный	20												
	Повидло	15												
175	**Каша рисовая с молоком и маслом**	200/5	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47
	Рис	40												
	Молоко питьевое	100												
	Вода питьевая	65												
	Сахар	5												
	Соль	1												
	Масло сливочное	5												
	Кофейный напиток	200	5,6	0,62	18,33	173,3	2,6	0,08	0,04	0,4	240	7,0	28,0	0,12
	Творожок Растишка	45	2,7	21,2	5,6	47,7								
	Обед		**44,31**	**25,8**	**100,86**	**744,65**	**0,8**	**15,25**	**91,24**	**9,39**	**186,86**	**429,14**	**116,12**	**7,72**
111 (45)	**Суп - лапша на мясном бульоне**	200	2,3	2,2	14,3	88,00	0,07	5,60	61,6	0,77	12,65	65,95	19,21	0,73
	Макаронные изделия	20												
	Морковь	10												
	Лук	8												
	Масло растительное	4												
	Соль	8												
	Бульон	160												
	Говядина	22												

	сливочным маслом													
	Горох	70												
	Масло сливочное	5												
	Вода	180												
80	**Курица запечённая**	90	16,2	16	0,2	210	0	0,3	0	1,6	52,3	66,1	3,4	0,4
	Курица или окорочок	116												
	Сметана	3												
	Масло растительное	3												
	Соль	4												
291	**Компот из сухофруктов**	200	10,00	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
	Смесь сухофруктов	20												
	Сахар	20												
	Вода	200												
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого		**57,4**	**46,89**	**178,27**	**1237,65**	**3,43**	**15,33**	**111,28**	**9,79**	**439,06**	**519,14**	**170,42**	**8,61**

День седьмой: вторник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак		**16,6**	**17,92**	**88,09**	**499**	**0,63**	**6,22**	**0**	**3,4**	**244,8**	**364,6**	**73,84**	**2,24**
10	**Нарезка из моркови и яблок**	80	0,7	4,0	5,6	62	0	4,9	0	2,8	17,3	30,3	5,2	0,3
	Морковь	60												
	Яблоки	16												
	Масло растительное	4												
311	**Каша вязкая с молоком и маслом**	200/5	9,4	9,7	35	265	0,2	0,9	0	0,6	203,9	227,8	56,4	1,0
	Хлопья овсяные «Геркулес»	30												
	Молоко питьевое	100												
	Вода питьевая	70												
	Сахар	4												
	Соль йодированная	1												
	Масло сливочное	5												
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,7	52	0	0	0	0	0,2	0	0	0
97	**Сыр порциями**	15	4,02	4,09	0	54	0,03	0,42	0	0	15,6	81,6	2,34	0,46
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,13	14,91	66	0,4	0	0	0	7,8	24,9	9,9	0,48
	Обед		**30,83**	**25,08**	**95,34**	**647,90**	**0,48**	**21,41**	**23,01**	**1,48**	**106,81**	**386,02**	**81,50**	**4,51**
88	**Свекольник со сметаной и мясом**	200	2,5	4,9	6,8	81	0,1	13,4	0	0,2	39	65,5	21,9	1,1
	Картофель	30												
	Свекла	60												
	Морковь	10												
	Лук	10												

	Сметана	5												
	Бульон	160												
	Говядина	16												
302	**Гречка отварная со сливочным маслом и мясом**	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
	Греча	90												
	Масло сливочное	6												
608	**Котлета**	100	13,8	11,1	11,1	200	0,07	0,81	23	0,4	35	133,1	25,7	1,2
	Говядина	85												
	Хлеб пшеничный	14												
	Вода	10												
	Сухари	8												
	Масло	5												
377	**Чай с лимоном**	200/6	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	0,00	11,6	4,12	6,5	0,34
	Чай-заварка	1												
	Сахар	15												
	Лимон	5												
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого		**47,43**	**43**	**183,43**	**1146,90**	**1,11**	**27,63**	**23,01**	**4,88**	**351,61**	**750,62**	**155,34**	**6,75**

День восьмой: среда

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак		**19,4**	**23,9**	**109,9**	**574**	**0,1**	**8,9**	**1**	**1,1**	**410,7**	**400,8**	**43,2**	**2,2**
70	**Овощи свежие (огурец)**	80	0,6	0,1	2	11	0	7,8	0	0,1	18	32,9	11	0,5
262	**Каша манная с молоком и с маслом.**	200/5	8,2	7,9	38	256	0,1	0,4	0	0,5	189,9	151,4	25,2	0,5
	Крупа манная	30												
	Молоко питьевое	100												
	Вода питьевая	80												
	Сахар	4												
	Соль йодированная	1												
	Масло сливочное	5												
642	**Какао**	200	4,0	3,9	19,6	130	0	0,7	0	0	26	83	33	1,6
	Какао- порошок	4												
	Сахар	15												
	Молоко питьевое	100												
	Вода питьевая	110												
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	110	0,07	0	0	0	13	41,5	16,5	0,8
337	**Яйцо отварное**	40	5	4,6	0,3	63	0	0	0,6	0,2	19,4	66,8	4,2	0,9
	Обед		**28,71**	**19,32**	**71,28**	**596,03**	**0,53**	**32,90**	**25,56**	**5,07**	**167,90**	**477,96**	**135,46**	**4,27**
139	**Суп гороховый с гренками и мясом**	200	9,38	5,87	12,3	173,48	0,14	5,78	0,02	2,45	75,6	102,3	32,74	1,29

	Картофель	54												
	Горох	16												
	Лук	10												
	Морковь	11												
	Масло	4												
694	**Пюре картофельное**	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	2,28	36,98	86,60	27,75	1,01
	Картофель	170												
	Молоко	24												
	Масло сливочное	5												
82	**Рыба запеченная**	90	13,87	7,85	6,53	150,00	0,10	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,77	0,96
	Рыба с/м	125												
	Масло растительное	5												
	Мука	4												
648	**Кисель фруктовый**	200	0,00	0,00	15,3	49,60	0,02	5,6	0,03	0,00	3,2	15,8	2,00	0,00
	Концентрат киселя	24												
	Сахар	10												
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого		**48,11**	**43,22**	**181,18**	**1170,03**	**0,63**	**41,80**	**26,56**	**6,17**	**578,60**	**878,76**	**178,66**	**6,47**

День девятый: четверг

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак		**15,4**	**13,05**	**72,55**	**527,7**	**10,64**	**2,56**	**0,19**	**1,26**	**410,6**	**369**	**71,8**	**4,6**
162	**Суп молочный с крупой и маслом**	**200/5**	**5,4**	**5,8**	**26**	**179**	**0**	**0,7**	**0**	**0,1**	**133,6**	**118**	**121,8**	**0,3**
	Крупа рисовая	15												
	Или пшенная или ячневая	20												
	Молоко питьевое	125												
	Вода питьевая	138												
	Сахар	2												
	Масло	2												
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,8	2,2	172	0,06	1,8	0,04	0,4	240	190	30	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	110	0,07	0	0	0	13	41,5	16,5	0,8
	Фрукты свежие	100	0,6	0	19,5	65,7	10,5	0,06	0,15	0,76	24	19,5	13,5	3,3,
	Обед		**19,29**	**18,53**	**66,55**	**711,87**	**0,26**	**17,4**	**0,34**	**2,44**	**92,89**	**166,38**	**71,84**	**5,32**
138	**Суп крестьянский с крупой и сметаной**	200	8,00	7,38	6,32	147,86	0,07	7,73	0,00	0,10	42	72,4	18,6	1,90
	Картофель	85												
	Морковь	11												
	Говядина	16												
	Крупа ячневая	8												
	Лук	10												
	Масло растительное	5												
	Сметана	5												

	Говядина	100												
	Рис	60												
	Лук	10												
	Морковь	15												
	Томатное пюре	9												
70	**Овощи свежие (огурец)**	80	0,6	0,1	2	11	0	7,8	0	0,1	18	32,9	11	0,5
348	**Компот из кураги**	200	0,76	0,12	20,03	79,25	0,02	0,53	0,24	0,00	23,73	26,28	19,04	0,71
	Курага	15												
	Сахар	12												
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого		**34,69**	**31,58**	**139,10**	**1239,51**	**10,90**	**19,96**	**0,53**	**3,7**	**503,49**	**535,38**	**143,64**	**9,92**

День десятый: пятница

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак		**23,21**	**18,54**	**58,01**	**492,93**	**3,51**	**5,17**	**2,07**	**2,21**	**332,45**	**493,74**	**166,88**	**24,12**
2	**Бутерброд с повидлом**	20/15	1,7	0,2	16,5	75	0	0,5	0	0	6,3	16	4,5	0,3
	Хлеб пшеничный	20												
	Повидло	15												
	Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	82,6	3,3	0,6	2	1,2	15	19	5,8	2,8
	Чай с лимоном	200/6	0,1	1,14	12,2	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Чай - заварка	0,4												
	Сахар	12												
	Лимон	6												
311	**Каша пшенная с молоком и маслом**	200/5	7,1	6,3	32,5	215	0,2	0,4	0	0,3	169,2	206,4	53,3	1,7
	Крупа пшено	40												
	Молоко питьевое	100												
	Вода питьевая	65												
	Сахар	4												
	Соль	1												
	Масло сливочное	5												
	Обед		**21,3**	**19,79**	**68,40**	**541,74**	**0,3**	**10,33**	**0,18**	**2,97**	**63,1**	**437,40**	**99,27**	**5,34**
110	**Борщ со сметаной и мясом**	200	7,44	5,82	9,54	124,84	0,07	9,11	0,11	1,9	43,07	103,5	31,07	1,19
	Капуста свежая	21												
	Свекла	40												
	Картофель	22												
	Морковь	11												
	Лук	10												
	Масло	6												
	Сметана	5												
	Бульон	160												
	Говядина	22												
591	**Гуляш из мяса**	90	6,03	12,54	4,62	125,00	0,05	0,42	0,05	0,00	7,82	179,00	37,8	1,93

	Говядина	115												
	Масло растительное	3												
	Лук	10												
	Томатная паста	6												
	Мука пшеничная	2												
516	**Макароны отварные со сливочным маслом**	150	5,35	0,55	25,6	157,40	0,05	0,00	0,02	0,63	5,00	116	13,80	0,81
	Макаронные изделия	54												
	Соль	3												
	Масло сливочное	5												
585	**Компот из свежих плодов**	200	0,08	0,08	11,94	48,8	0,0	0,8	0,0	0,1	7,2	4,1	3,4	0,4
	Яблоки свежие	45,4												
	или груши	44												
	или вишня	42,2												
	Сахар	15												
	Вода	172												
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого		**44,51**	**38,33**	**126,41**	**1034,67**	**3,81**	**15,50**	**2,25**	**5,18**	**395,55**	**931,14**	**266,15**	**29,46**