

И.О. Директора МБОУ «Куженкинская ООШ»



*Висленова Г.В.*  
Висленова Г.В.  
Приказ № 119 от 26.08.2024 г.

**Примерное 10-дневное меню**  
**для горячего питания учащихся возрастной категории 7-10 лет (начальная школа)**  
**МБОУ «Куженкинская ООШ»**  
**с учётом методических рекомендаций МР 2.4.0179-20**  
**«Организация питания обучающихся общеобразовательных организаций»**  
**Управления Роспотребнадзора по Тверской области**

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о.директора МБОУ «Куженкинская ООШ»  
\_\_\_\_\_ Висленева Г.В.  
приказ № 119 от 26.08.2021 г.

**Примерное 10-дневное меню  
для горячего питания учащихся возрастной категории 7-10 лет  
МБОУ «Куженкинская ООШ»  
с учётом методических рекомендаций МР 2.4.0179-20  
«Организация питания обучающихся общеобразовательных организаций»  
Управления Роспотребнадзора по Тверской области**

**Неделя 1****Возрастная категория 7-10 лет****День 1****Понедельник****Завтрак**

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	2,21	18,84	145,20	0,09	0,91	30,60	0,00	161,62	137,98	24,14	0,51
430	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	0,00	1,40	0,28
14	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
14	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
4	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,07	0,00	0,00	0,00	9,9	0,00	0,00	1,26
	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>81,01</b>	<b>15,28</b>	<b>34,33</b>	<b>393,3</b>	<b>0,17</b>	<b>1,05</b>	<b>128,6</b>	<b>0,00</b>	<b>315,62</b>	<b>214,98</b>	<b>30,79</b>	<b>2,2</b>

**Обед**

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы с р/м	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0,00	0,00	21,09	24,58	12,54	0,80
101	Суп крестьянский с крупой	250	6,34	6,46	14,58	112,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	0,00	17,46	0,70
4	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,00	0,05	0,00	0,00	0,00	6,60	0,00	0,00	0,84
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,30	0,054	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>11,48</b>	<b>42,74</b>	<b>52,23</b>	<b>395,12</b>	<b>0,17</b>	<b>16,43</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>119,92</b>	<b>247,08</b>	<b>56,50</b>	<b>4,29</b>

День2

Вторник

Завтрак

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
214	Омлет натуральный	140	12,14	18,20	2,14	222,14	0,028	0,028	0,00	0,00	74,23	0,00	0,00	1,82
48	Морковь тертая с р/м	60	0,60	1,20	3,30	27,60	0,00	2,40	1,20	0,80	24,50	26,40	18,20	0,50
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,00	1,30	0,00	0,00	125,78	0,00	14,00	0,13
14	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
14	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
4	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00	1,26
	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>21,85</b>	<b>35,3</b>	<b>21,88</b>	<b>538,44</b>	<b>0,108</b>	<b>3,838</b>	<b>99,20</b>	<b>0,80</b>	<b>103,40</b>	<b>103,40</b>	<b>37,45</b>	<b>3,86</b>

Обед

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
53	Салат картофельный с зелёным горошком с р/м	60	0,72	2,83	4,63	46,80	0,03	5,76	0,00	0,00	19,20	0,00	0,00	0,25
88	Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
411	Кисель	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	8,00	0,40
4	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,00	0,05	0,00	0,00	0,00	6,60	0,00	0,00	0,84
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,30	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>6,19</b>	<b>8,46</b>	<b>41,64</b>	<b>337,85</b>	<b>24,42</b>	<b>26,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>84,63</b>	<b>49,63</b>	<b>30,25</b>	<b>3,46</b>

День 3

Среда

Завтрак

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
174	Каша рисовая молочная	200	8,00	11,23	40,30	296,15	0,038	0,00	0,02	0,00	27,69	83,07	26,15	0,77
411	Кисель	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	8,00	0,40
176	Йогурт порционный	125	2,50	1,90	3,80	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,30	0,054	0,00	0,00	0,00	10,5	0,00	0,00	1,17
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>12,58</b>	<b>13,59</b>	<b>72,36</b>	<b>523,45</b>	<b>0,102</b>	<b>2,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,1</b>	<b>43,19</b>	<b>85,07</b>	<b>34,15</b>	<b>2,34</b>

Обед

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45	Салат из свежей капусты с р/м	60	0,95	2,99	4,60	49,92	0,01	15,00	0,00	0,00	24,96	18,36	8,52	0,35
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,09
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	0,00	17,46	0,70
4	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,00	0,05	0,00	0,00	0,00	6,60	0,00	0,00	0,84
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,30	0,05	0,00	0,00	0,00	10,5	0,00	0,00	1,17
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>7,92</b>	<b>6,56</b>	<b>54,37</b>	<b>380,77</b>	<b>0,22</b>	<b>23,98</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>99,14</b>	<b>85,01</b>	<b>52,98</b>	<b>4,15</b>

День 4

Четверг

Завтрак

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
222	Пудинг из творога со сгущённым молоком	200/15	27,60	11,90	39,30	382	0,14	1,4	0,04	0,00	176,00	371,00	57,00	1,60
433	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,00	1,59	0,00	0,00	152,22	0,00	21,34	0,48
4	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00	1,26
14	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>34,14</b>	<b>24,06</b>	<b>57,37</b>	<b>634,10</b>	<b>0,21</b>	<b>2,99</b>	<b>59,04</b>	<b>0,00</b>	<b>339,12</b>	<b>373,00</b>	<b>78,34</b>	<b>3,34</b>

Обед

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
48	Салат из моркови с р/м	60	0,60	1,20	3,30	27,60	0,00	2,40	1,20	0,80	24,50	26,40	18,20	0,50
84	Борщ с картофелем и фасолью	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	0,00	17,46	0,70
4	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,00	0,05	0,00	0,00	0,00	6,60	0,00	0,00	0,84
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,30	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>6,69</b>	<b>6,84</b>	<b>161,18</b>	<b>356,20</b>	<b>0,15</b>	<b>13,42</b>	<b>1,20</b>	<b>0,80</b>	<b>118,46</b>	<b>79,63</b>	<b>61,91</b>	<b>4,40</b>

День 5

Пятница

Завтрак

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
239	Тефтели рыбные	80	9,75	2,94	16,09	139,47	0,09	1,46	0,01	0,00	20,89	142,89	31,22	0,77
335	Картофельное пюре	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,00	18,16	0,00	0,00	36,98	0,00	27,75	1,01
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	0,00	17,46	0,70
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>15,46</b>	<b>3,41</b>	<b>65,90</b>	<b>463,82</b>	<b>0,14</b>	<b>20035</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>100,85</b>	<b>142,89</b>	<b>76,43</b>	<b>3,65</b>

Обед

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	0,96	7,80	0,02	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
104	Суп овощной с мясными фрикадельками	250/20	2,1	2,15	16,57	90,00	0,10	20,03	0,80	0,90	66,15	64,10	26,50	1,38
411	Кисель	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	8,00	0,40
4	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,00	0,05	0,00	0,00	0,00	6,60	0,00	0,00	0,84
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,30	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>6,3</b>	<b>2,95</b>	<b>46,05</b>	<b>304,10</b>	<b>0,23</b>	<b>25,03</b>	<b>0,80</b>	<b>1,00</b>	<b>102,05</b>	<b>80,50</b>	<b>42,90</b>	<b>4,15</b>

## Неделя 2

День 6

Понедельник

Завтрак

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
189	Каша манная молочная	200	4,25	4,95	34,78	201,25	0,04	0,00	25,00	0,00	10,75	36,75	7,37	0,45
377	Чай с лимоном	200/7	9,00	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	225,10	371,08	198,16	36,84
14	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
14	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
4	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,50	0,07	0,00	0,00	0,00	9,9	0,00	0,00	1,26
	<b>Итого</b>	<b>462</b>	<b>19,19</b>	<b>20,28</b>	<b>50,69</b>	<b>504,01</b>	<b>0,14</b>	<b>7,45</b>	<b>123,02</b>	<b>0,02</b>	<b>378,75</b>	<b>484,83</b>	<b>210,78</b>	<b>38,70</b>

Обед

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
20	Овощи свежие (или солёные) в нарезке (огурцы)	60	1,20	0,48	2,76	25,20	0,00	6,00	0,00	0,00	13,80	0,00	8,40	0,36
81	Борщ со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	0,00	17,46	0,70
4	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,00	0,05	0,00	0,00	0,00	6,60	0,00	0,00	0,84
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,30	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>7,29</b>	<b>6,12</b>	<b>160,64</b>	<b>353,80</b>	<b>0,15</b>	<b>17,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>107,76</b>	<b>53,23</b>	<b>52,11</b>	<b>4,26</b>

День 7

Вторник

Завтрак

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
289	Биточки (мясо или птица)	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	133,10	25,70	1,20
203	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	0,00	21,12	1,11
433	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,00	1,59	0,00	0,00	152,22	0,00	21,34	0,48
4	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,07	0,00	0,00	0,00	9,9	0,00	0,00	1,26
14	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>24,50</b>	<b>25,92</b>	<b>57,08</b>	<b>602,55</b>	<b>0,15</b>	<b>1,71</b>	<b>82,00</b>	<b>0,00</b>	<b>202,98</b>	<b>135,10</b>	<b>68,16</b>	<b>4,05</b>

Обед

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
52	Салат из свеклы с р/м	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0,00	0,00	21,09	24,58	12,54	0,80
113	Суп рыбный	250	10,00	3,00	17,00	151,00	0,10	8,03	0,00	0,00	107,93	0,00	0,00	1,30
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	0,00	17,46	0,70
4	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,00	0,05	0,00	0,00	0,00	6,60	0,00	0,00	0,84
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,30	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>15,14</b>	<b>7,38</b>	<b>54,65</b>	<b>433,44</b>	<b>0,21</b>	<b>14,46</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>178,60</b>	<b>24,58</b>	<b>30,00</b>	<b>4,81</b>

День 8

Среда

Завтрак

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
24	Кукуруза консервированная отварная	25	0,70	1,50	1,50	22,50	0,00	0,90	0,00	0,90	6,00	13,40	4,50	0,20
214	Омлет натуральный	140	12,42	18,2	2,14	222,14	0,03	0,03	0,00	0,00	74,23	0,00	0,00	1,82
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,00	1,30	0,00	0,00	125,78	0,00	14,00	0,13
14	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
<b>Итого</b>		<b>410</b>	<b>21,67</b>	<b>27,17</b>	<b>19,95</b>	<b>399,54</b>	<b>0,09</b>	<b>2,34</b>	<b>39,00</b>	<b>0,00</b>	<b>348,51</b>	<b>88,40</b>	<b>23,75</b>	<b>3,47</b>

Обед

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
53	Салат картофельный с зелёным горошком с р/м	60	0,72	2,83	4,63	46,80	0,03	5,76	0,00	0,00	19,20	0,00	0,00	0,25
99	Суп овощной	250	41,87	3,50	97,35	564,21	1,45	3,42	0,30	17,05	232,70	601,80	196,75	17,25
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	0,00	17,46	0,70
4	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,00	0,05	0,00	0,00	0,00	6,60	0,00	0,00	0,84
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,30	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>46,87</b>	<b>7,06</b>	<b>134,61</b>	<b>790,31</b>	<b>1,58</b>	<b>9,91</b>	<b>0,30</b>	<b>17,05</b>	<b>301,48</b>	<b>601,80</b>	<b>214,21</b>	<b>20,21</b>

День 9

Четверг

Завтрак

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
184	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	4,45	5,8	28,06	183,87	0,00	0,00	0,00	0,00	30,32	100,64	25,16	2,52
430	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	0,00	1,40	0,28
14	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
14	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
4	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,07	0,00	0,00	0,00	9,9	0,00	0,00	1,26
	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>10,46</b>	<b>18,87</b>	<b>43,55</b>	<b>431,97</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>98,00</b>	<b>0,00</b>	<b>184,32</b>	<b>177,64</b>	<b>31,81</b>	<b>4,21</b>

Обед

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45	Винегрет с р/м	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0,00	0,00	13,92	26,98	12,45	0,51
96	Рассольник по - ленинградски	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
411	Кисель	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	8,00	0,40
4	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,00	0,05	0,00	0,00	0,00	6,60	0,00	0,00	0,84
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,30	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>6,29</b>	<b>9,34</b>	<b>42,07</b>	<b>347,93</b>	<b>0,21</b>	<b>26,61</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>73,41</b>	<b>76,61</b>	<b>42,70</b>	<b>3,72</b>

День 10

Пятница

Завтрак

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
284	Тефтели (мясо или птица)	80	11,78	12,91	14,90	223,00	0,06	0,85	39,00	0,00	43,90	21,60	106,7	0,96
181	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	0,00	12,98	67,50	208,5	3,95
20	Овощи свежие в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	25,20	0,00	6,00	0,00	0,00	13,80	0,00	8,40	0,36
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,30	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>23,42</b>	<b>19,36</b>	<b>74,06</b>	<b>617,75</b>	<b>0,29</b>	<b>12,85</b>	<b>39,02</b>	<b>0,00</b>	<b>95,18</b>	<b>89,10</b>	<b>331,60</b>	<b>9,24</b>

Обед

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
20	Овощи в нарезке-огурец свежий	60	1,20	0,48	2,76	25,20	0,00	6,00	0,00	0,00	13,80	0,00	8,40	0,36
82	Борщ со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	0,00	17,46	0,70
4	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,00	0,05	0,00	0,00	0,00	6,60	0,00	0,00	0,84
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,30	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>7,29</b>	<b>6,12</b>	<b>160,64</b>	<b>353,80</b>	<b>0,15</b>	<b>17,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>107,76</b>	<b>53,23</b>	<b>52,11</b>	<b>4,26</b>

