

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
"Новониколаевская средняя
общеобразовательная школа" Ленинского
района Республики Крым


С.С.Березинец
«22» августа 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

(на осенний период)

Бесплатное питание, родительская плата

на 2024-2025 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

"Новониколаевская средняя общеобразовательная школа"

Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 7-ми до 10-ти лет

от 11 лет и старше

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(на осенний период)

(бесплатное питание, родительская плата)

на 2024-2025 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Новониколаевская средняя общеобразовательная школа"
Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 7 до 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность, (ккал)	витамины (мг)						минеральные вещества (мг)					
			Б					В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			4	5	6	7													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
1 день																			
Завтрак																			
20	Салат из свежих огурцов	60	0.45	3.61	1.41	39.96	0.02	-	2.25	-	0.17	10.72	19.00	6.33	0.28				
210	Омлет натуральный	150	13.94	24.83	2.64	289.66	0.10	0.52	0.26	324.57	0.75	103.09	225.78	16.14	2.64				
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	0.09	1.59	24.40	-	152.22	124.56	21.34	0.48				
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.030	0.020	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44				
ИТОГО за завтрак:		550	22.09	32.78	50.75	588.74	0.25	0.75	14.10	348.97	1.64	291.23	415.14	66.01	6.04				
Обед																			
95	Рассольник домашний	250	2.09	5.09	12.69	114.50	0.10	0.06	13.13	-	2.38	39.75	65.83	28.08	1.08				
268	Котлеты из говядины	80	8.27	10.03	8.80	131.01	0.05	0.11	0.19	12.51	1.81	28.56	99.71	29.47	1.45				
309	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.03	-	-	1.16	5.83	44.60	25.34	1.33				
29	Салат из сырых овощей	60	0.65	3.63	2.27	44.34	0.019	0.02	7.93	-	0.33	15.25	21.37	11.30	0.40				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97													
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44				
ИТОГО за обед:		810	22.03	24.09	116.36	753.59	0.29	0.36	21.98	12.51	6.71	131.07	289.75	124.85	5.40				
ВСЕГО за день:		1360	44.12	56.87	167.11	1342.33	0.54	1.11	36.08	361.48	8.35	422.30	704.89	190.86	11.44				
2 день																			
Завтрак																			
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.04	0.01	10.50	-	0.42	8.40	15.60	12.00	0.54				
278	Тестели 1-й вариант	100	7.39	8.19	9.75	142.73	0.05	0.06	0.71	32.50	0.50	36.58	88.91	18.00	0.80				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56				
389	Сок плодовой натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44				
ИТОГО за завтрак:		550	20.01	14.80	74.03	510.16	0.34	0.32	12.01	32.50	2.09	71.80	346.04	180.63	6.90				
Обед																			
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.57	3.64	1.83	42.36	0.020	0.020	5.66	-	0.29	16.31	18.06	9.90	0.46				
108	Суп картофельный с клецками	250	3.57	4.59	18.78	144.25	0.10	0.08	5.75	21.05	1.63	33.40	72.23	25.35	1.17				
259	Жаркое по-домашнему	200	18.51	20.67	18.95	337.14	0.14	0.19	7.73	-		34.86	235.14	48.55	4.41				
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0.31	-	39.40	160.00	0.01	0.02	2.40	-	0.48	22.46	18.50	7.26	0.19				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97													
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44				
ИТОГО за обед:		780	27.80	29.63	113.10	846.24	0.31	0.43	21.54	21.05	2.92	116.23	378.73	104.26	6.67				
ВСЕГО за день:		1330	47.81	44.43	187.13	1356.40	0.65	0.75	33.55	53.55	5.01	188.03	724.77	284.89	13.57				

Прием пищи, наименование блюда																		
№ рецепта	порции, г	Б			Ж	У	ска я ценность, (ккал)	В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	витамины, микроэлементы (мг)	
		3	4	5													6	7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
3 день																		
Завтрак																		
23	Салат из свежих помидоров	60	0.66	3.67	2.74	46.60	0.03	0.018	10.83	-	0.33	10.64	19.10	10.47	0.50			
294	Котлета рубленая из птицы	100	17.44	16.76	16.28	286.00	0.20	0.16	0.90	53.80	68.40	59.78	80.00	22.20	3.62			
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01			
389	Сок плодотворный натуральн	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56			
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.030	0.020	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20			
386	Ряженка	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33			
ИТОГО за завтрак:		765	27.76	29.23	72.79	666.45	0.48	0.63	41.59	78.80	69.54	283.10	338.10	98.42	8.35			
Обед																		
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.54	148.25	0.23	0.07	5.83	-	2.43	42.68	88.10	35.58	2.05			
245	Бефстроганов из отварного мяса	100	14.44	12.25	3.78	181.00	0.03	0.07	0.37	16.90	0.49	33.58	124.92	19.81	1.98			
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	6.32	4.50	38.85	221.25	0.12	0.11	-	-	1.04	24.05	158.97	34.22	2.69			
48	Салат витаминный (1 вариант)	60	0.50	3.66	3.16	47.64	0.020	0.02	5.27	-	1.76	11.64	18.46	10.92	0.63			
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97												
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44			
ИТОГО за обед:		830	26.26	21.30	107.81	726.98	0.22	0.33	6.54	16.90	3.89	92.65	341.55	83.29	6.69			
ВСЕГО за день:		1595	54.02	50.53	180.60	1393.43	0.70	0.96	48.13	95.70	73.43	375.75	679.65	181.71	15.04			
4 день																		
Завтрак																		
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	220	8.65	11.07	54.30	320.00	0.13	0.18	0.97	0.13	-	147.07	221.30	44.33	2.38			
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36			
386	Йогурт	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13			
209	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.04	0.18	-	100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00			
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.030	0.020	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44			
ИТОГО за завтрак:		747	21.05	19.79	103.90	648.02	0.29	0.71	14.70	125.13	0.97	358.47	460.80	91.23	6.51			
Обед																		
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	0.05	2.94	-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30			
96	Рассольник ленинградский	250	2.02	5.09	11.98	107.25	0.09	0.060	8.38	-	2.35	29.15	56.73	24.18	0.93			
288	Птица отварная	100	15.30	12.85	2.89	188.75	0.13	0.15	1.98	36.00	0.69	45.25	114.13	16.30	1.33			
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53			
359	Кисель из сока плодотворного или ягодного с сахаром	200	0.31	-	39.40	160.00	0.01	0.02	2.40	-	0.48	22.46	18.50	7.26	0.19			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97												
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44			
ИТОГО за обед:		830	26.54	24.10	126.23	835.39	0.32	0.42	15.70	36.00	4.38	117.63	303.11	85.68	3.72			
ВСЕГО за день:		1577	80.56	73.89	307.13	1483.41	0.50	0.60	30.40	161.13	5.35	476.10	763.91	176.91	10.23			

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда											порция, г	Б		Ж	У	ценность, (ккал)	B ₁	B ₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
													4	5													6	7	8	9
2																														
5 день																														
Завтрак																														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы											220	6.11	10.72	42.36	291.00	0.08	0.17	1.17	58.00	0.52	134.07	118.19	20.30	0.50					
3	Бутерброд с сыром											60	6.96	9.96	17.80	188.40	0.05	0.08	0.13	70.80	0.56	167.04	115.20	11.34	0.59					
376	Чай с сахаром											215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28					
386	Ряженка											125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13					
338	Фрукты свежие (банан)											100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.040	0.050	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60	0.33				
ПР	Хлеб пшеничный											30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	2.43				
ИТОГО за завтрак:												750	20.64	24.80	115.65	768.04	0.25	0.60	12.23	153.80	1.87	477.11	402.79	102.44	2.43					
Обед																														
20	Салат из свежих огурцов											60	0.45	3.61	1.41	39.96	0.02	-	2.25	-	0.17	10.72	19.00	6.33	0.28					
84	Борщ с фасолью и картофелем											250	3.56	5.11	14.16	127.75	0.10	0.06	6.70	-	2.43	54.18	99.50	34.45	1.73					
291	Плов из птицы											250	21.19	13.09	44.66	381.66	0.14	6.63	7.54	24.34	0.61	57.94	219.16	67.55	2.46					
349	Компот из смеси сухофруктов											200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный											30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44					
ПР	Хлеб пшеничный											40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.32	6.83	17.22	24.34	4.24	164.52	395.90	138.99	5.61	8.04				
ИТОГО за обед:												830	30.70	22.63	126.38	844.66	0.57	7.43	29.45	178.14	6.11	641.63	798.69	241.43	8.04					
ВСЕГО за день:												1580	51.34	47.43	242.03	1612.70	1.02	13.87	41.68	331.94	11.51	1140.83	1343.83	443.87						
6 день																														
Завтрак																														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным											210	32.15	24.34	61.60	594.00	0.14	0.66	1.04	143.00	0.91	395.08	430.28	58.43	1.41					
377	Чай с лимоном											222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36					
338	Фрукты свежие (яблоко)											100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.030	0.020	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20					
Н	Печенье											50	4.25	5.65	34.85	207.25	0.05	-	-	0.05	-	20.50	43.50	7.50	0.33					
ПР	Хлеб пшеничный											30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	4.35				
ИТОГО за завтрак:												612	39.30	30.71	135.94	980.39	0.25	0.77	13.87	143.05	1.51	452.68	515.28	87.23	4.35					
Обед																														
45	Салат из белокочанной капусты											60	0.79	1.96	3.88	36.24	0.01	0.02	10.26	-	5.04	15.00	16.99	9.05	0.28					
101	Суп картофельный с крупой											250	1.98	2.71	12.11	85.75	0.09	0.05	8.25	-	1.23	26.70	55.98	22.78	0.88					
234	Котлеты рыбные											80	9.46	11.24	11.62	186.18	0.06	0.11	0.48	35.93	3.72	54.02	137.06	30.18	1.08					
312	Пюре картофельное											150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01					
389	Сок плодовой натуральный											200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный											30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44					
ПР	Хлеб пшеничный											40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.34	0.43	37.95	35.93	10.73	144.70	334.23	104.56	4.25					
ИТОГО за обед:												810	20.33	21.44	86.23	624.87	0.59	1.20	51.82	178.98	12.24	597.38	849.51	191.79	8.60					
ВСЕГО за день:												1422	59.63	52.15	222.17	1605.26	1.04	13.87	41.68	331.94	11.51	1140.83	1343.83	443.87						

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				скакая ценность, (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В ₁	В ₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
7 день																		
Завтрак																		
29	Салат из сырых овощей	60	0.65	3.63	2.27	44.34	0.02	0.02	7.93	-	0.33	15.25	21.37	11.30	0.40			
204	Макароны отварные с сыром	200	13.53	15.92	34.11	334.40	0.08	0.01	0.22	115.20	1.07	295.20	202.08	20.32	1.22			
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28			
H	Печенье	50	4.25	5.65	34.85	207.25	0.05	-	-	0.05	-	20.50	43.50	7.50	0.05			
PP	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44			
Итого за завтрак:		565	21.66	25.62	105.55	739.51	0.19	0.15	8.18	115.25	1.92	351.25	304.55	53.72	2.39			
Обед																		
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	0.05	2.94	-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30			
99	Суп из овощей	250	1.59	4.99	9.15	95.25	0.08	0.05	10.38	-	2.33	34.85	49.28	20.75	0.78			
280	Фрикадельки в соусе	105	8.63	11.55	10.56	183.00	0.04	0.08	0.14	18.43	2.64	34.70	85.19	13.49	5.24			
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56			
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95			
PP	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
PP	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44			
Итого за обед:		835	24.24	23.58	121.51	806.29	0.40	0.42	14.36	18.43	6.24	117.95	395.60	196.81	12.27			
Всего за день:		1400	45.90	49.20	227.06	1545.80	0.59	0.57	22.54	133.68	8.16	469.20	700.15	250.53	14.66			
8 день																		
Завтрак																		
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	220	5.10	10.72	43.40	291.00	0.06	0.17	1.17	58.00	0.21	130.39	138.14	30.12	0.50			
386	Йогурт	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13			
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36			
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60			
PP	Хлебобулочные изделия	40	1.43	2.16	11.50	71.20	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
PP	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33			
Итого за завтрак:		737	14.16	17.00	110.59	652.84	0.18	0.52	14.90	83.00	1.01	309.49	309.14	101.92	1.92			
Обед																		
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.04	0.01	10.50	-	0.42	8.40	15.60	12.00	0.54			
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.92	10.93	103.75	0.05	0.05	10.68	-	2.40	49.73	54.60	26.13	1.23			
231	Поджарка из рыбы	80	11.83	7.22	8.41	145.66	0.07	0.07	3.61	5.67	4.79	35.59	137.98	18.09	0.70			
310	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	0.09	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16			
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0.31	-	39.40	160.00	0.01	0.02	2.40	-	0.48	22.46	18.50	7.26	0.19			
PP	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	-	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44			
PP	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.81	140.02	341.21	106.01	4.26			
Итого за обед:		810	22.30	17.31	118.17	727.45	0.36	0.36	48.19	5.67	8.81	449.51	650.35	207.93	6.18			
Всего за день:		1547	36.46	34.31	228.76	1380.29	0.54	0.88	63.09	88.67	9.82	858.99	1359.49	408.85	12.10			

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	порция, г	Б	Ж	У	ценность, (ккал)	B ₁	B ₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
9 день															
Завтрак															
48	Салат витаминный (1 вариант)	60	0.50	3.66	3.16	47.64	0.020	0.02	5.27	-	1.76	11.64	18.46	10.92	0.63
235	Шницель рыбный	100	12.52	13.88	8.27	208.15	0.05	0.06	3.71	50.68	5.26	64.59	199.80	35.09	2.78
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
Н	Пряник	100	8.50	11.30	69.70	414.50	0.10	-	-	0.10	-	41.00	87.00	15.00	1.00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		665	28.40	34.63	152.13	1033.51	0.24	0.22	9.01	50.78	7.82	138.90	403.81	91.95	5.66
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	0.05	2.94	-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
101	Суп картофельный с крупой	250	1.98	2.71	12.11	85.75	0.09	0.05	8.25	-	1.23	26.70	55.98	22.78	0.88
294	Котлеты рубленные из птицы	80	13.65	13.41	13.02	228.80	0.16	0.13	0.72	43.04	54.72	47.82	64.00	17.76	2.90
321	Капуста тушеная	150	3.10	4.86	14.14	112.65	0.04	0.06	25.74	-	2.60	83.18	60.21	30.98	1.21
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	-	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО за обед:		810	24.65	21.86	106.56	729.69	0.37	0.43	38.38	43.04	59.64	209.58	256.43	110.58	6.43
ВСЕГО за день:		1475	53.05	56.49	258.69	1763.20	0.61	0.65	47.39	93.82	67.46	348.48	660.24	202.53	12.09
10 день															
Завтрак															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0.79	1.96	3.88	36.24	0.01	0.02	10.26	-	5.04	15.00	16.99	9.05	0.28
255	Печень по-строгановски	100	13.26	11.23	3.52	185.00	0.20	1.45	8.45	5782.00	3.44	33.24	239.32	17.47	5.00
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
Н	Печенье	50	4.25	5.65	34.85	207.25	0.05	-	-	0.05	-	20.50	43.50	7.50	0.05
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		600	27.69	26.72	97.96	759.86	0.48	1.86	38.17	5802.05	9.18	240.70	511.21	88.97	6.91
Обед															
23	Салат из свежих помидоров	60	0.66	3.67	2.74	46.60	0.03	0.018	10.83	-	0.33	10.64	19.10	10.47	0.50
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.57	2.78	15.69	109.00	0.09	5.00	6.08	-	1.45	29.50	57.73	23.80	1.00
246	Гуляш из отварной говядины	80	10.69	11.26	2.62	131.20	0.01	0.04	0.96	-	-	18.88	93.62	16.22	1.60
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
389	Сок плодовой натуральной	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	-	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО за обед:		810	27.56	24.53	97.87	710.00	0.38	5.31	18.67	0.00	2.95	85.84	411.98	201.12	8.66
ВСЕГО за день:		1410	55.25	51.25	195.83	1469.86	0.86	7.17	56.84	5802.05	12.13	326.54	923.19	290.09	15.57

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(на осенний период)
(бесплатное питание, родительская плата)

на 2024-2025 учебный год
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Новониколаевская средняя общеобразовательная школа"
Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	порции, г	энергетическая ценность (ккал)			витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ценность, (ккал)	В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день															
Завтрак															
20	Салат из свежих огурцов	60	0.45	3.61	1.41	39.96	0.02	-	2.25	-	0.17	10.72	19.00	6.33	0.28
210	Омлет натуральный	150	13.94	24.83	2.64	289.66	0.10	0.52	0.26	324.57	0.75	103.09	225.78	16.14	2.64
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	0.09	1.59	24.40	-	152.22	124.56	21.34	0.48
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.030	0.020	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		550	22.09	32.78	50.75	588.74	0.25	0.75	14.10	348.97	1.64	291.23	415.14	66.01	6.04
Обед															
95	Рассольник домашний	250	2.09	5.09	12.69	114.50	0.10	0.06	13.13	-	2.38	39.75	65.83	28.08	1.08
268	Котлеты из говядины	80	8.27	10.03	8.80	131.01	0.05	0.11	0.19	12.51	1.81	28.56	99.71	29.47	1.45
309	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.03	-	-	1.16	5.83	44.60	25.34	1.33
29	Салат из сырых овощей	60	0.65	3.63	2.27	44.34	0.019	0.02	7.93	-	0.33	15.25	21.37	11.30	0.40
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97									
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за обед:		810	22.03	24.09	116.36	753.59	0.29	0.36	21.98	12.51	6.71	131.07	289.75	124.85	5.40
ВСЕГО за день:		1360	44.12	56.87	167.11	1342.33	0.54	1.11	36.08	361.48	8.35	422.30	704.89	190.86	11.44
2 день															
Завтрак															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.04	0.01	10.50	-	0.42	8.40	15.60	12.00	0.54
278	Тфтели 1-й вариант	100	7.39	8.19	9.75	142.73	0.05	0.06	0.71	32.50	0.50	36.58	88.91	18.00	0.80
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
389	Сок плодовой натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		550	20.01	14.80	74.03	510.16	0.34	0.32	12.01	32.50	2.09	71.80	346.04	180.63	6.90
Обед															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.57	3.64	1.83	42.36	0.020	0.020	5.66	-	0.29	16.31	18.06	9.90	0.46
108	Суп картофельный с клецками	250	3.57	4.59	18.78	144.25	0.10	0.08	5.75	21.05	1.63	33.40	72.23	25.35	1.17
259	Жаркое по-домашнему	200	18.51	20.67	18.95	337.14	0.14	0.19	7.73	-	-	34.86	235.14	48.55	4.41
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0.31	-	39.40	160.00	0.01	0.02	2.40	-	0.48	22.46	18.50	7.26	0.19
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97									
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за обед:		780	27.80	29.63	113.10	846.24	0.31	0.43	21.54	21.05	2.92	116.23	378.73	104.26	6.67
ВСЕГО за день:		1330	47.81	44.43	187.13	1356.40	0.65	0.75	33.55	53.55	5.01	188.03	724.77	284.89	13.57

№ рецепта		Прием пищи, наименование блюда		порции, г		содержание				энергетическая ценность, (ккал)		элементарные вещества (мг)							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
3 день																			
Завтрак																			
23	Салат из свежих помидоров	60	0.66	3.67	2.74	46.60	0.03	0.018	10.83	-	0.33	10.64	19.10	10.47	0.50				
294	Котлета рубленая из птицы	100	17.44	16.76	16.28	286.00	0.20	0.16	0.90	53.80	68.40	59.78	80.00	22.20	3.62				
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01				
389	Сок плодовой натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56				
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.030	0.020	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20				
386	Ряженка	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33				
ИТОГО за завтрак:		765	27.76	29.23	72.79	666.45	0.48	0.63	41.59	78.80	69.54	283.10	338.10	98.42	8.35				
Обед																			
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.54	148.25	0.23	0.07	5.83	-	2.43	42.68	88.10	35.58	2.05				
245	Бефстроганов из отварного мяса	100	14.44	12.25	3.78	181.00	0.03	0.07	0.37	16.90	0.49	33.58	124.92	19.81	1.98				
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	6.32	4.50	38.85	221.25	0.12	0.11	-	-	1.04	24.05	158.97	34.22	2.69				
48	Салат витаминный (1 вариант)	60	0.50	3.66	3.16	47.64	0.020	0.02	5.27	-	1.76	11.64	18.46	10.92	0.63				
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44				
ИТОГО за обед:		830	26.26	21.30	107.81	726.98	0.22	0.33	6.54	16.90	3.89	92.65	341.55	83.29	6.69				
ВСЕГО за день:		1595	54.02	50.53	180.60	1393.43	0.70	0.96	48.13	95.70	73.43	375.75	679.65	181.71	15.04				
4 день																			
Завтрак																			
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	220	8.65	11.07	54.30	320.00	0.13	0.18	0.97	0.13	-	147.07	221.30	44.33	2.38				
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36				
386	Йогурт	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13				
209	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.04	0.18	-	100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00				
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.030	0.020	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44				
ИТОГО за завтрак:		747	21.05	19.79	103.90	648.02	0.29	0.71	14.70	125.13	0.97	358.47	460.80	91.23	6.51				
Обед																			
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	0.05	2.94	-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30				
96	Рассольник ленинградский	250	2.02	5.09	11.98	107.25	0.09	0.060	8.38	-	2.35	29.15	56.73	24.18	0.93				
288	Птица отварная	100	15.30	12.85	2.89	188.75	0.13	0.15	1.98	36.00	0.69	45.25	114.13	16.30	1.33				
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53				
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0.31	-	39.40	160.00	0.01	0.02	2.40	-	0.48	22.46	18.50	7.26	0.19				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44				
ИТОГО за обед:		830	26.54	24.10	126.23	835.39	0.32	0.42	15.70	36.00	4.38	117.63	303.11	85.68	3.72				
ВСЕГО за день:		1577	47.59	43.89	230.13	1483.41	0.61	0.71	30.40	161.13	5.35	476.10	763.91	176.91	10.23				

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	порция, г	составляющие			связь, (ккал)	B ₁	B ₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
5 день															
Завтрак															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6.11	10.72	42.36	291.00	0.08	0.17	1.17	58.00	0.52	134.07	118.19	20.30	0.50
3	Бутерброд с сыром	60	6.96	9.96	17.80	188.40	0.05	0.08	0.13	70.80	0.56	167.04	115.20	11.34	0.59
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
386	Ряженка	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.040	0.050	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за завтрак:		750	20.64	24.80	115.65	768.04	0.25	0.60	12.23	153.80	1.87	477.11	402.79	102.44	2.43
Обед															
20	Салат из свежих огурцов	60	0.45	3.61	1.41	39.96	0.02	-	2.25	-	0.17	10.72	19.00	6.33	0.28
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3.56	5.11	14.16	127.75	0.10	0.06	6.70	-	2.43	54.18	99.50	34.45	1.73
291	Плов из птицы	250	21.19	13.09	44.66	381.66	0.14	6.63	7.54	24.34	0.61	57.94	219.16	67.55	2.46
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97									
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за обед:		830	30.70	22.63	126.38	844.66	0.32	6.83	17.22	24.34	4.24	164.52	395.90	138.99	5.61
ВСЕГО за день:		1580	51.34	47.43	242.03	1612.70	0.57	7.43	29.45	178.14	6.11	641.63	798.69	241.43	8.04
6 день															
Завтрак															
223	Запеканка из творога с молоком стученым	210	32.15	24.34	61.60	594.00	0.14	0.66	1.04	143.00	0.91	395.08	430.28	58.43	1.41
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.030	0.020	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
Н	Печенье	50	4.25	5.65	34.85	207.25	0.05	-	-	0.05	-	20.50	43.50	7.50	0.05
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за завтрак:		612	39.30	30.71	135.94	980.39	0.25	0.77	13.87	143.05	1.51	452.68	515.28	87.23	4.35
Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0.79	1.96	3.88	36.24	0.01	0.02	10.26	-	5.04	15.00	16.99	9.05	0.28
101	Суп картофельный с крупой	250	1.98	2.71	12.11	85.75	0.09	0.05	8.25	-	1.23	26.70	55.98	22.78	0.88
234	Котлеты рыбные	80	9.46	11.24	11.62	186.18	0.06	0.11	0.48	35.93	3.72	54.02	137.06	30.18	1.08
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
389	Сок плодовой натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97									
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за обед:		810	20.33	21.44	86.23	624.87	0.34	0.43	37.95	35.93	10.73	144.70	334.23	104.56	4.25
ВСЕГО за день:		1422	59.63	52.15	222.17	1605.26	0.59	1.20	51.82	178.98	12.24	597.38	849.51	191.79	8.60

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	порции, г	содержание питательных веществ (г)					содержание витаминов (мг)							
			Б	Ж	У	содержимость, (ккал)	В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7 день															
Завтрак															
29	Салат из сырых овощей	60	0.65	3.63	2.27	44.34	0.02	0.02	7.93	-	0.33	15.25	21.37	11.30	0.40
204	Макаронные отварные с сыром	200	13.53	15.92	34.11	334.40	0.08	0.01	0.22	115.20	1.07	295.20	202.08	20.32	1.22
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
Н	Печенье	50	4.25	5.65	34.85	207.25	0.05	-	-	0.05	-	20.50	43.50	7.50	0.05
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		565	21.66	25.62	105.55	739.51	0.19	0.15	8.18	115.25	1.92	351.25	304.55	53.72	2.39
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	0.05	2.94	-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
99	Суп из овощей	250	1.59	4.99	9.15	95.25	0.08	0.05	10.38	-	2.33	34.85	49.28	20.75	0.78
280	Фрикадельки в соусе	105	8.63	11.55	10.56	183.00	0.04	0.08	0.14	18.43	2.64	34.70	85.19	13.49	5.24
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за обед:		835	24.24	23.58	121.51	806.29	0.40	0.42	14.36	18.43	6.24	117.95	395.60	196.81	12.27
ВСЕГО за день:		1400	45.90	49.20	227.06	1545.80	0.59	0.57	22.54	133.68	8.16	469.20	700.15	250.53	14.66
8 день															
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	220	5.10	10.72	43.40	291.00	0.06	0.17	1.17	58.00	0.21	130.39	138.14	30.12	0.50
386	Йогурт	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ПР	Хлебобулочные изделия	40	1.43	2.16	11.50	71.20	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за завтрак:		737	14.16	17.00	110.59	652.84	0.18	0.52	14.90	83.00	1.01	309.49	309.14	101.92	1.92
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.04	0.01	10.50	-	0.42	8.40	15.60	12.00	0.54
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.92	10.93	103.75	0.05	0.05	10.68	-	2.40	49.73	54.60	26.13	1.23
231	Поджарка из рыбы	80	11.83	7.22	8.41	145.66	0.07	0.07	3.61	5.67	4.79	35.59	137.98	18.09	0.70
310	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	0.09	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0.31	-	39.40	160.00	0.01	0.02	2.40	-	0.48	22.46	18.50	7.26	0.19
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за обед:		810	22.30	17.31	118.17	727.45	0.36	0.36	48.19	5.67	8.81	140.02	341.21	106.01	4.26
ВСЕГО за день:		1547	36.46	34.31	228.76	1380.29	0.54	0.88	63.09	88.67	9.82	449.51	650.35	207.93	6.18

		порции, г		Б	Ж	У	ценность, (ккал)	В ₁	В ₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
п/п	наименование блюда	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16
9 день																
Завтрак																
48	Салат витаминный (1 вариант)	60	0.50	3.66	3.16	47.64	0.020	0.02	5.27	-	1.76	11.64	18.46	10.92	0.63	
235	Шницель рыбный	100	12.52	13.88	8.27	208.15	0.05	0.06	3.71	50.68	5.26	64.59	199.80	35.09	2.78	
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53	
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28	
Н	Пряник	100	8.50	11.30	69.70	414.50	0.10	-	-	0.10	-	41.00	87.00	15.00	1.00	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	
ИТОГО за завтрак:		665	28.40	34.63	152.13	1033.51	0.24	0.22	9.01	50.78	7.82	138.90	403.81	91.95	5.66	
Обед																
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	0.05	2.94	-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30	
101	Суп картофельный с крупной	250	1.98	2.71	12.11	85.75	0.09	0.05	8.25	-	1.23	26.70	55.98	22.78	0.88	
294	Котлеты рубленные из птицы	80	13.65	13.41	13.02	228.80	0.16	0.13	0.72	43.04	54.72	47.82	64.00	17.76	2.90	
321	Капуста тушеная	150	3.10	4.86	14.14	112.65	0.04	0.06	25.74	-	2.60	83.18	60.21	30.98	1.21	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	
ИТОГО за обед:		810	24.65	21.86	106.56	729.69	0.37	0.43	38.38	43.04	59.64	209.58	256.43	110.58	6.43	
ВСЕГО за день:		1475	53.05	56.49	258.69	1763.20	0.61	0.65	47.39	93.82	67.46	348.48	660.24	202.53	12.09	
10 день																
Завтрак																
45	Салат из белокочанной капусты	60	0.79	1.96	3.88	36.24	0.01	0.02	10.26	-	5.04	15.00	16.99	9.05	0.28	
255	Печень по-строгановски	100	13.26	11.23	3.52	185.00	0.20	1.45	8.45	5782.00	3.44	33.24	239.32	17.47	5.00	
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13	
Н	Печенье	50	4.25	5.65	34.85	207.25	0.05	-	-	0.05	-	20.50	43.50	7.50	0.05	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	
ИТОГО за завтрак:		600	27.69	26.72	97.96	759.86	0.48	1.86	38.17	5802.05	9.18	240.70	511.21	88.97	6.91	
Обед																
23	Салат из свежих помидоров	60	0.66	3.67	2.74	46.60	0.03	0.018	10.83	-	0.33	10.64	19.10	10.47	0.50	
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.57	2.78	15.69	109.00	0.09	5.00	6.08	-	1.45	29.50	57.73	23.80	1.00	
246	Гуляш из отварной говядины	80	10.69	11.26	2.62	131.20	0.01	0.04	0.96	-	-	18.88	93.62	16.22	1.60	
302	Капша рассыпчатая из гречневой крупы	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56	
389	Сок плодовой натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	
ИТОГО за обед:		810	27.56	24.53	97.87	710.00	0.38	5.31	18.67	0.00	2.95	85.84	411.98	201.12	8.66	
ВСЕГО за день:		1410	55.25	51.25	195.83	1469.86	0.86	7.17	56.84	5802.05	12.13	326.54	923.19	290.09	15.57	