



«Утверждаю»
Директор МКОУ «Запасноимбежская СОШ»
Никитина Т.Н.
2019 Г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Запасноимбежская средняя общеобразовательная школа имени С.В. Потапова»
Партизанского района Красноярского края

Юридический и фактический адрес:
663544, Красноярский край, Партизанский район, п. Запасной Имбеж, 18

ИНН:2430002282 КПП:243001001
Р/с 40204810300000001013 Отделение Красноярск г. Красноярск

Телефон: (839140)23137
E-mail: mou30k@mail.ru

Осенне-зимний сезон, для обучающихся
в возрасте с 6 до 10 лет

День 1

код	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. ценн. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Нарезка из св.огурцов	80	0,8	0,1	2,6	14,0	0	10	0	-	23	0	14	0,6
255	Каша гречневая с подливом	150	6,0	6,8	29,2	202,0	0,12	-	-	-	18,0	108,0	7,3	2,5
416	Биточки мясные	60	7,4	9,1	9,6	150,0	0,03	0,72	0	-	17,6	85,6	15,2	0,64
591	Кисель	200	0,1	0,0	11,46	96	0,02	0,4	0	-	3,2	26	10	0,16
	Мармелад	0,02	0,05	0	15,88	64,2	0	0	0	-	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,45	0,45	21,1	102,0	0,04	-	-	-	8,05	30,46	9,4	0,78
	Итого:		17,98	16,65	92,14	642,2	0,21	11,12	0	-	69,85	250,06	55,9	4,68
I день: Обед														
46	Салат из свежей кап.	80	-	-	-	18,12	-	-	-	-	--	-	-	-
129	Рассольник	250	3,0	3,0	17,4	108,0	0,12	14,16	0	-	51,6	231,6	39,6	1,2
243	Колбаса запечённая	80	14,25	22,75	1,63	268,75	0,05	-	-	-	32,,5	163,75	20	2,25
210	Капуста тушёная	150	3,6	5,94	176,76	135,0	0,05	3,4	0	-	116	80	40	1,0
	Хлеб пшеничный	20	2,07	0,27	12,7	61,7	0,02	-	-	-	6,3	22,84	7,05	0,58
	Хлеб ржаной	40	4,08	0,72	23,88	120,0	0,11	0	0	-	28,8	93,6	30	2,4
	Итого:		31,98	34,2	106,97	928,45	1,07	37,0	0	-	186,4	439,15	126,78	13,61
	Всего:		49,26	50,85	199,11	1570,65	2,03	48,12	0	-	256,25	689,21	182,68	18,29

День 2

-	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. ценн. Ккал.	Витамины					Минеральные вещества																		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe																
-2 день: Завтрак																														
73	Нарезка из помидор	80	0,88	0,16	3,04	18,4	-	20,0	-	-	-	-	11,2	-	16,0	0,72														
288	Курица отварная	80	34,13	35,25	112,5	446,25	0,08	33,75	0	-	-	66,81	309,38	33,75	75															
255	Рис отварной с подливом	150	12,6	1,8	148,0	223,8	0,16	0	0	-	-	61,60	300,0	100,0	2,0															
588	Компот из сухофрукт.	200	0,4	0,4	44,6	186,0	0,20	0,4	0	-	-	2,0	12,0	10,0	0,4															
	Хлеб пшеничный	40	3,45	0,45	21,1	102,8	0,05	0	0	-	-	10,06	38	11,7	0,97															
	Итого:		51,46	38,03	329,34	977,25	0,49	54,15	0	-	-	151,67	659,38	171,45	79,05															
2 день: Обед																														
46	Салат из свёклы	80	-	-	-	48,12	-	29,45	-	-	-	-	-	-	-	-														
139	Суп крестьянский	250	4,8	6,72	162	139,2	0,18	0	0	-	-	45,0	240,0	42,0	1,5															
273	Макаронные изделия с подливом	150	7,2	0,8	40	196,0	0,08	0	0	-	-	16,0	46,0	10,0	1,0															
416	Котлета мясная	80	15,0	18,0	12,79	170,0	0,05	0	0	-	-	24,75	146,25	29,25	1,8															
642	Какао	200	16,4	15,0	103,2	642,0	0,10	1,3	30,0	-	-	0	0	0	0															
	Хлеб пшеничный	20	2,07	0,27	12,7	61,7	0,03	-	-	-	-	6,05	22,8	7,05	0,6															
	Хлеб ржаной	40	4,08	0,72	23,88	120,0	0,11	0	0	-	-	28,8	93,6	30	2,4															
	Итого:		49,55	41,51	354,57	1377,02	0,55	30,75	30,0	-	-	120,6	548,65	118,3	7,3															
	Всего:		101,0	79,54	683,91	2354,27	1,04	84,9	30,0	-	-	272,27	1208,03	289,75	86,35															

День 3

код	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. ценн. Ккал.	Витамины				Минеральные вещества															
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe												
3 день: Завтрак																										
	Сыр порциями	20	4,72	6,08	0	75,2	0,01	0,2	42	-	196	116	10	0,2												
	Масло сливочное	10	0,1	70,2	0,1	66,0	0	0	40	-	2	3	0	0												
243	Сосиска отварная	80	11,0	22,9	0,4	261,0	0,03	-	-	-	35,0	70,0	8,0	0,9												
273	Каша пшенная с подливом	150	7,2	0,8	40	196,0	0,08	0	0	-	16,0	46,0	10,0	1,0												
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	156	-	-	-	-	16,0	8,0	6,0	0,8												
	Хлеб пшеничный	40	3,45	0,45	21,1	102,8	0,05	0	0-	-	10,06	38	11,7	0,97												
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	80,0	0	0	0	-	0	0	0	0												
	Итого:		24,15	26,61	92,68	809,8	0,16	10	0	-	100,06	162,0	49,7	4,27												
3 день: Обед																										
71	Салат из св.помидор	80	0,88	1,16	3,04	18,4	-	20	-	-	11,2	-	16,0	0,72												
136	Суп картофельный с рисом	250	2,64	3,36	24,6	114,0	0,4	0	0	-	39,6	267,0	2,64	0,6												
310	Рыба запечённая	80	25,75	10,92	4,8	219,6	0,14	0	16,2	-	1,6	284	76,3	1,4												
312	Картофельное пюре с подливом	150	4,74	10,0	21,98	200,0	0,23	8,6	6,1	-	61,3	128,8	46	1,7												
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0	-	14,0	14,0	8,0	2,8												
	Хлеб пшеничный	20	2,07	0,27	12,7	61,7	0,03	-	-	-	6,05	22,8	7,05	0,6												
	Хлеб ржаной	40	4,08	0,72	23,88	120,0	0,11	0	0	-	28,8	93,6	30	2,4												
	Яблоко	230	0,08	-	11,9	94,0	-	-	-	-	-	-	-	-												
	Итого:		41,24	26,63	123,1	919,7	0,93	32,6	22,3	-	262,61	810,2	153,99	10,22												
	Всего:		65,39	53,24	215,78	1729,5	1,09	42,6	22,3	-	362,67	972,2	203,69	14,51												

День 5

код	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав				Энерг. ценн. Ккал.	Витамины				Минеральные вещества					
			Б		Ж			У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	Б		Ж	У								
5 день: Завтрак																	
71	Нарезка из огурцов	80	0,8	0,1	2,6	14,0	10,0	0	0	0	-	23,0	0	14,0	0,6		
255	Каша гречневая с подливом	150	6,0	6,8	29,2	202,0	0,16	0	0	0	-	24,0	144,0	9,7	3,33		
288	Курица отварная	80	34,13	35,25	112,5	446,25	0,08	35,6	0	-	-	65,6	325,0	35,6	78,5		
642	Какао	200	16,4	15,0	103,2	642,0	0,10	1,3	30,0	-	-	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	40	3,45	0,45	21,1	102,8	0,05	0	0	-	-	10,06	38	11,7	0,97		
	Итого:		60,78	57,6	271,6	1407,05	10,39	36,9	30,0	30,0	-	122,66	507,0	71,0	82,86		
5 день: Обед																	
46	Салат из свежей кап.	80	-	-	-	18,12	-	-	-	-	-	--	-	-	-		
266	Суп рыбный	250	13,62	11,34	50,64	367,5	0,5	10,8	0	-	-	58,0	0,8	30,0	1,3		
243	Сосиска отварная	80	11,0	22,9	0,4	261,0	0,03	-	-	-	-	35,0	70,0	8,0	0,9		
273	Рожки отварные с подливом	150	7,2	0,8	40,0	261,0	0,03	0	0	-	-	35	70,0	8,0	0,9		
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	156	-	-	-	-	-	16,0	8,0	6,0	0,8		
	Хлеб ржаной	40	4,08	0,72	23,88	120,0	0,11	0	0	-	-	28,8	93,6	30	2,4		
	Хлеб пшеничный	20	2,07	0,27	12,7	61,7	0,03	-	-	-	-	6,05	22,8	7,05	0,6		
	Конфеты	0,015	2,9	10,7	76,6	396,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Итого:		101,8	46,73	217,82	1641,32	0,25	10,8	-	-	-	178,85	772,2	89,05	6,9		
	Всего:		162,6	104,33	489,42	3048,37	10,64	47,7	30,0	-	-	301,51	1279,2	160,05	89,76		

День 6

код	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. ценн. Ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															6 день: Завтрак	
310	Рыба запечённая	80	25,75	10,92	4,8	219,6	0,14	0	16,2	-	1,6	284	76,3	1,4		
312	Картофельное пюре с подливом	150	4,74	10,0	21,98	200,0	0,23	8,6	6,1	-	61,3	128,8	46	1,7		
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	156	-	-	-	-	16,0	8,0	6,0	0,8		
	Бутерброд с маслом, сыром	10/20	0,2	14,4	0,2	130,0	0	0	80,0	-	4,0	6,0	0	0		
	Хлеб пшеничный	40	3,45	0,45	21,1	102,8	0,05	0	0-	-	10,06	38	11,7	0,97		
	Итого:		35,22	35,93	64,72	826,8	0,42	28,6	102,3	-	92,96	464,8	140,0	4,87		
6 день: Обед																
46	Салат из свёклы	80	-	-	-	48,12	-	29,45	-	-	-	-	-	-		
139	Суп крестьянский	250	4,8	6,72	162	139,2	0,18	0	0	-	45,0	240,0	42,0	1,5		
403	Плов с мясом	200	23,43	23,2	55,56	556,06	0,11	13,1	0	-	48,4	174,8	55,3	2,5		
310	Котлета куриная	80	185,2	10,4	13,8	224,0	0,08	5,0	40,0	-	58,0	108,0	30,0	1,8		
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0	-	14,0	14,0	8,0	2,8		
	Хлеб пшеничный	20	2,07	0,27	12,7	61,7	0,03	-	-	-	6,05	22,8	7,05	0,6		
	Хлеб ржаной	40	4,08	0,72	23,88	120,0	0,11	0	0	-	28,8	93,6	30	2,4		
	Йогурт	100	3,2	1,5	4,3	99,0	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Итого:		223,78	43,01	292,44	1340,08	0,53	51,55	40,0	-	200,25	653,2	172,35	10,6		
	Всего:		259,0	78,94	357,16	2166,88	0,95	80,15	142,3	-	293,25	1118,0	312,35	15,47		

День 7

код	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. ценн. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
7 день: Завтрак																								
71	Нарезка из огурцов	80	0,8	0,1	2,6	14,0	10,0	0	0	-	23,0	0	14,0	0,6										
243	Колбаса запечённая	80	14,25	22,75	1,63	268,75	0,05	-	-	-	32,5	163,75	20	2,25										
255	Каша гречневая с подливом	150	6,0	6,8	29,2	202,0	0,16	0	0	-	24,0	144,0	9,7	3,33										
642	Напиток кофейный	200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,02	0,4	0	-	34,0	50,0	0	0										
	Хлеб пшеничный	40	3,45	0,45	21,1	102,8	0,05	0	0	-	10,06	38	11,7	0,97										
	Конфеты	30	2,9	10,7	76,6	122,0	-	-	-	-	-	-	-	-										
	Итого:		28,8	42,17	153,53	723,55	10,28	0,4	0	-	123,56	395,75	55,4	7,15										
7 день: Обед																								
71	Салат из св.помидор	80	0,88	1,16	3,04	18,4	-	20	-	-	11,2	-	16,0	0,72										
110	Борщ из св.капусты	250	3,0	3,36	16,32	165,6	0,6	13	0	-	69,6	0,96	36	1,56										
273	Каша пшеничная с подливом	150	7,2	0,8	40	196,0	0,08	0	0	-	16,0	46,0	10,0	1,0										
416	Биточки мясные	60	7,4	9,1	9,6	150,0	0,03	0,72	0	-	17,6	85,6	15,2	0,64										
591	Кисель	200	0,8	0,0	25,8	108,0	0,02	0,4	0	-	3,2	26	10	0,16										
	Хлеб пшеничный	20	2,07	0,27	12,7	61,7	0,03	0	0	-	6,05	22,8	7,05	0,6										
	Хлеб ржаной	40	4,08	0,72	23,88	120,0	0,11	0	0	-	28,8	93,6	30	2,4										
	Пастила	20	0,1	0	1,6	64,80	-	-	-	-	-	-	-	-										
	Итого:		25,53	15,41	132,94	884,5	0,87	34,12	0	-	186,57	274,96	124,25	7,18										
	Всего:		54,33	57,58	286,47	1608,05	11,1	34,52	0	-	310,13	670,71	179,65	14,33										
							5																	

День 8

код	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. ценн. Ккал.		Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Ккал.	ц. ценн.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
8 день: Завтрак																	
73	Нарезка из помидор	80	0,88	0,16	3,04	18,4	0	20	-	-	-	-	-	-	-		
255	Рис отварной с подливом	150	12,6	1,8	148,0	238,8	0,16	0	0	-	160	300	100	2,0			
288	Курица отварная	80	34,13	35,25	112,5	446,25	0,08	33,75	0	-	61,88	309,38	33,75	75			
628	Хлеб пшеничный	40	3,45	0,45	21,1	102,8	0,05	0	0	-	10,06	38	11,7	0,97			
	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,6	56,00	0	0	0	-	16	8	6	0,8			
	Конфеты	30	2,9	16,7	76,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
	Итого:		61,34	115,7	374,84	862,25	0,29	53,75	-	-	247,94	655,38	151,45	78,77			
8 день: Обед																	
46	Салат из свежей кап.	80	-	-	-	18,12	-	-	-	-	-	-	-	-			
129	Рассольник	250	3,0	3,0	17,4	108,0	0,12	14,16	0	-	51,6	231,6	39,6	1,2			
243	Сосиска отварная	80	11,0	22,9	0,4	261,0	0,03	-	-	-	35,0	70,0	8,0	0,9			
255	Каша гречневая с подливом	150	6,0	6,8	29,2	202,0	0,16	0	0	-	24,0	144,0	9,7	3,33			
591	Кисель	200	0,8	0,0	25,8	108,0	0,02	0,4	0	-	3,2	26	10	0,16			
	Хлеб пшеничный	20	2,07	0,27	12,7	61,7	0,03	-	-	-	6,05	22,8	7,05	0,6			
	Хлеб ржаной	40	4,08	0,72	23,88	120,0	0,11	0	0	-	28,8	93,6	30	2,4			
	Апельсин	200	0,8	-	19,0	54,72	-	-	-	-	-	-	-	-			
	Итого:		106,5	33,69	128,38	933,54	0,47	14,56	0	-	148,65	588,0	104,35	8,05			
	Всего:		167,8	149,39	503,22	1795,79	0,47	68,31	0	-	396,59	1243,38	255,8	86,82			

День 9

код	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. ценн. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
9 день: Завтрак																
71	Нарезка из огурцов	80	0,8	0,1	2,6	14,0	10,0	0	0	-	23,0	0	14,0	0,6		
273	Макаронные изделия с подливом	150	7,2	0,8	40	196,0	0,08	0	0	-	16,0	46,0	10,0	1,0		
416	Котлета мясные	60	7,4	9,1	9,6	150,0	0,03	0,72	0	-	17,6	85,6	15,2	0,64		
	Сыр порциями	20	4,72	6,08	0	75,2	0,01	0,2	42	-	196	116	10	0,2		
	Масло сливочное	10	0,1	70,2	0,1	66,0	0	0	40	-	2	3	0	0		
642	Напиток кофейный	200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,02	0,4	0	-	34,0	50,0	0	0		
	Хлеб пшеничный	20	2,07	0,27	12,7	61,7	0,03	-	-	-	6,05	22,8	7,05	0,6		
	Итого:		23,69	114,04	87,4	678,9	10,17	1,32	84,0	-	294,65	323,4	56,25	3,04		
9 день: Обед																
46	Салат из свёклы с ябл.	80	-	-	-	48,12	-	29,45	-	-	-	-	-	-		
138	Суп гороховый	250	9,0	3,84	20,76	162,0	0,18	1,2	0	-	98,4	393,6	57,6	2,64		
243	Колбаса запечённая	80	14,25	22,75	1,63	268,75	0,05	-	-	-	32,5	163,75	20	2,25		
312	Картофельное пюре с подливом	150	4,74	10,0	21,98	200,0	0,23	8,6	6,1	-	61,3	128,8	46	1,7		
588	Компот	200	0,4	0,4	44,6	186,0	0,20	0,4	0	-	2,0	12	10	0,4		
	Хлеб пшеничный	20	2,07	0,27	12,7	61,7	0,03	-	-	-	6,05	22,8	7,05	0,6		
	Хлеб ржаной	40	4,08	0,72	23,88	120,0	0,11	0	0	-	28,8	93,6	30	2,4		
	Йогурт	100	3,2	1,5	4,3	99,0	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Итого:		37,74	39,48	129,85	1145,47	23,5	39,65	6,1	-	229,15	814,55	170,65	9,99		
	Всего:		61,43	153,48	217,25	1824,47	33,7	40,97	90,1	-	523,8	1137,95	226,9	13,03		

День 10

код	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. ценн. Ккал.	Витамины					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
															10 день: Завтрак		
73	Нарезка из помидор	80	0,88	0,16	3,04	18,4	0	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-
312	Капуста тушённая	150	3,6	5,94	176,7 6	135,0	0,05	3,4	0	-	116,0	80,0	40,0	1,0			
310	Котлета куриная	80	185,2	10,4	13,8	224,0	0,08	5,0	40,0	-	58,0	108,0	30,0	1,8			
	Чай	200	0,2	-	13,6	56,0	0	0	0	-	16,0	8,0	6,0	0,8			
	Хлеб пшеничный	40	3,45	0,45	21,1	102,8	0,05	0	0-	-	10,06	38	11,7	0,97			
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	80,0	-	-	-	-	-	-	-	-			
	Итого:		193,6 5	19,31	243,28	616,2	0,18	28,4	40,0	-	210,06	234,0	87,7	4,57			
10 день: Обед																	
46	Салат из свежей кап.	80	-	-	-	18,12	-	-	-	-	--	-	-	-	-	-	-
266	Суп рыбный	250	13,62	11,34	50,64	367,5	0,5	10,8	0	-	58,0	0,8	30,0	1,3			
255	Каша пшённая с подливом	150	4,92	18,48	49,79	296,43	1,72	0	0	-	28	112	42	1,4			
288	Курица отварная	120	34,13	35,25	112,5	446,25	0,08	35,6	0	-	65,6	325,0	35,6	78,5			
591	Кисель	200	0,8	0,0	25,8	108,0	0,02	0,4	0	-	3,2	26	10	0,16			
	Хлеб пшеничный	20	2,07	0,27	12,7	61,7	0,03	-	-	-	6,05	22,8	7,05	0,6			
	Хлеб ржаной	40	4,08	0,72	23,88	120,0	0,11	0	0	-	28,8	93,6	30	2,4			
	Яблоко	230	0,8	-	1,9	94,0	-	-	-	-	-	-	-	-			
	Итого:		59,7	66,06	277,21	1512,0	2,46	46,8	0	-	189,65	580,2	154,65	83,82			
	Всего:		253,3 5	85,37	520,49	2128,2	2,64	75,2	40	-	399,71	814,2	242,35	88,39			

Осеннее-зимний сезон, для обучающихся в возрасте с 11 до 18 лет

День 1

код	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1 день: Завтрак														
71	Нарезка из св.огурцов	100	0,8	0,1	2,6	14,0	0	10	0	-	23	0	14	0,6
255	Каша гречневая с подливом	200	8,0	9,06	38,9	269,3	0,16	-	-	-	24,0	144,0	9,7	3,3
416	Биточки мясные	100	12,3	15,2	16,0	250,0	0,05	1,2	0	-	29,3	142,67	25,3	1,07
591	Кисель	200	0,1	0,0	11,46	96	0,02	0,4	0	-	3,2	26	10	0,16
	Мармелад	0,02	0,05	0	15,88	64,2	0	0	0	-	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4,31	0,56	26,4	127,5	0,05	-	-	-	10,06	38,08	11,75	0,98
	Итого:		25,56	24,92	111,24	821,0	0,28	11,6	-	-	89,84	440,59	70,75	6,11
1 день: Обед														
46	Салат из свежей кап.	100	-	-	-	18,12	-	-	-	-	--	-	-	-
129	Рассольник	300	3,6	3,6	20,88	129,6	0,14	17,0	0	-	61,9	277,92	47,52	1,44
243	Колбаса запечённая	120	21,38	34,13	2,45	403,13	0,08	-	-	-	48,75	245,63	30,0	3,38
210	Капуста тушёная	200	4,32	7,13	212,11	162,0	0,06	4,08	0	-	139,2	896,0	48,0	1,2
	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0	-	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,59	0,34	16,9	82,27	0,03	-	-	-	8,4	30,45	9,4	0,77
	Хлеб ржаной	60	5,44	0,96	31,84	160,0	0,15	0	0	-	38,4	124,8	40,0	3,2
	Йогурт	100	3,2	1,5	4,3	99,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:		45,21	50,23	134,17	1322,57	1,21	19,6	0	-	225,07	618,4	143,57	16,42
	Всего:		70,77	75,15	245,41	2143,57	1,49	31,2	0	-	314,91	1058,99	214,32	22,53

День 2

код	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. ценн. Ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
															2 день: Завтрак	
73	Нарезка из помидор	100	0,88	0,16	3,04	18,4	-	20,0	-	-	-	11,2	-	16,0	0,72	
288	Курица отварная	120	51,2	52,88	168,75	446,2	0,08	33,75	0	-	-	66,81	309,38	33,75	75	
255	Рис отварной с подливом	230	19,32	2,76	226,93	238,8	0,23	8,6	6,1	-	-	61,33	128,8	46,0	1,5	
588	Компот из сухофрукт.	200	0,4	0,4	44,6	186,0	0,20	0,4	0	-	-	2,0	12,0	10,0	0,4	
	Хлеб пшеничный	50	4,31	0,56	26,4	127,5	0,05	-	-	-	-	10,06	38,08	11,75	0,98	
	Итого:		76,11	132,87	469,72	1016,95	0,56	62,75	6,1	-	-	151,4	639,66	118,5	78,6	
2 день: Обед																
53	Салат из свёклы	100	11,56	8,40	30,09	48,12	0,40	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48		
110	Борщ со св.капусты	300	3,6	4,03	19,58	198,72	0,72	15,6	0	-	83,52	11,52	43,2	1,87		
273	Макаронные изделия с подливом	200	7,2	0,8	40	196,0	0,08	0	0	-	16,0	46,0	10,0	1,0		
416	Котлета мясная	100	7,1	5,7	6,5	107,0	0,3	0	0	-	11,0	70,0	13,0	0,8		
642	Какао	200	16,4	15,0	103,2	642,0	0,10	1,3	30,0	-	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	30	2,59	0,34	16,9	82,27	0,03	-	-	-	8,4	30,45	9,4	0,77		
	Хлеб ржаной	50	5,44	0,96	31,84	160,0	0,15	0	0	-	38,4	124,8	40,0	3,2		
	Итого:		53,89	35,23	248,11	1434,11	1,78	20,95	30,01	-	230,98	452,81	172,38	13,12		
	Всего:		130,0	168,1	717,83	2451,06	2,34	83,7	36,11	-	382,38	1092,47	290,88	91,72		

День 3

код	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. ценн. Ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															3 день: Завтрак	
243	Сосиска отварная	100	11,0	22,9	0,4	261,0	0,03	-	-	-	-	-	35,0	70,0	8,0	0,9
273	Каша пшеничная с подливом	200	6,56	24,64	66,39	395,24	2,29	0	0	0	0	0	37,33	149,33	56,0	1,87
	Сыр порциями	20	4,72	6,08	0	75,2	0,01	0,2	42	-	196	116	10	10	0,2	
	Масло сливочное	10	0,1	70,2	0,1	66,0	0	0	40	-	2	3	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,45	0,45	21,1	102,8	0,05	0	0-	-	10,06	38	11,7	0,97		
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	80,0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	
	Итого:		26,4	46,2	112,94	882,38	3,82	20,4	0	-	115,76	363,75	89,7	5,34		
3 день: Обед																
71	Салат из св.помидор	100	0,88	1,16	3,04	18,4	-	20	-	-	11,2	-	16,0	0,72		
136	Суп картофельный с рисом	300	2,64	3,36	24,6	114,0	0,4	0	0	-	39,6	267,0	2,64	0,6		
310	Рыба запечённая	100	32,19	13,65	5,76	263,52	0,17	0	19,44	-	1,92	340,8	91,56	1,68		
312	Картофельное пюре с подливом	230	7,27	15,33	33,7	306,67	0,35	13,19	9,35	-	93,99	197,49	70,53	2,61		
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0	-	14,0	14,0	8,0	2,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,59	0,34	16,9	82,27	0,03	-	-	-	8,4	30,45	9,4	0,77		
	Хлеб ржаной	50	5,44	0,96	31,84	160,0	0,15	0	0	-	38,4	124,8	40,0	3,2		
	Яблоко	230	0,08	-	11,9	94,0	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Итого:		40,64	25,78	147,15	1013,7	1,11	29,0	22,3	-	150,55	808,2	187,99	7,82		
	Всего:		67,04	71,98	260,44	1896,08	4,93	49,04	22,3	-	266,31	1171,95	277,69	13,16		

День 5

код	Наименование блюда	Выход д гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
5 день: Завтрак															
71	Нарезка из огурцов	100	0,8	0,1	2,6	14,0	10,0	0	0	0	23,0	0	14,0	0,6	
255	Каша гречневая с подливом	200	8,0	9,06	38,9	269,3	0,16	-	-	-	24,0	144,0	9,7	3,3	
288	Курица отварная	120	51,2	52,88	168,75	446,25	0,08	33,75	0	0	66,81	309,38	33,75	75	
642	Какао	200	16,4	15,0	103,2	642,0	0,10	1,3	30,0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,45	0,45	21,1	102,8	0,05	0	0	0	10,06	38,0	11,7	0,97	
	Итого:		79,85	77,49	334,65	1474,3	10,39	35,05	30,0	-	123,87	491,38	69,15	79,87	
5 день: Обед															
46	Салат из свежей кап.	100	-	-	-	18,12	-	-	-	-	--	-	-	-	
266	Суп рыбный	300	16,3	13,61	60,77	44,1	0,6	12,96	0	0	69,6	0,96	36,0	1,56	
243	Сосиска отварная	100	11,0	22,9	0,4	261,0	0,03	-	-	-	35,0	70,0	8,0	0,9	
273	Рожки отварные с подливом	200	7,2	0,8	40	196,0	0,08	0	0	0	16,0	46,0	10,0	1,0	
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	156	-	-	-	-	16,0	8,0	6,0	0,8	
	Хлеб ржаной	30	2,59	0,34	16,9	82,27	0,03	-	-	-	8,4	30,45	9,4	0,77	
	Хлеб пшеничный	50	5,44	0,96	31,84	160,0	0,15	0	0	0	38,4	124,8	40,0	3,2	
	Конфеты	0,015	2,9	10,7	76,6	396,0	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого:		45,63	49,31	240,11	1313,49	0,89	12,96	0	-	183,4	280,21	109,4	8,23	
	Всего:		125,48	126,8	574,76	1870,34	11,28	48,01	30,0	-	307,27	771,59	178,55	88,1	

День 6

код	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. ценн. Ккал.	Витамины					Минеральные вещества																						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe																				
6 день: Завтрак																																		
73	Нарезка из помидор	100	0,88	0,16	3,04	18,4	0	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-										
310	Рыба запечённая	100	32,19	13,65	5,76	263,52	0,17	0	19,44	-	340,8	-	1,92	340,8	-	91,56	-	-	-	-	-	-	1,68	-										
312	Картофельное пюре с подливом	230	7,27	15,33	33,7	306,67	0,35	9	9,35	-	197,49	-	93,99	197,49	-	70,53	-	-	-	-	-	-	2,61	-										
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	156	-	-	-	-	8,0	-	16,0	8,0	-	6,0	-	-	-	-	-	-	0,8	-										
	Бутерброд с маслом, сыром	10/20	0,2	14,4	0,2	130,0	0	0	80,0	-	6,0	-	4,0	6,0	-	0	-	-	-	-	-	-	0	-										
	Хлеб пшеничный	40	3,45	0,45	21,1	102,8	0,05	0	0	-	38	-	10,06	38	-	11,7	-	-	-	-	-	-	0,97	-										
	Итого:		44,19	43,99	77,4	977,39	0,57	42,1	108,79	-	590,29	-	125,97	590,29	-	179,79	-	-	-	-	-	-	6,06	-										
6 день: Обед																																		
46	Салат из свежлы	100	-	-	-	48,12	-	29,45	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-										
139	Суп крестьянский	250	4,8	6,72	162	139,2	0,18	0	0	-	45,0	-	45,0	240,0	-	42,0	-	-	-	-	-	-	1,5	-										
403	Плов с мясом	250	29,29	29,0	69,45	645,0	0,14	16,38	0	-	60,5	-	60,5	218,5	-	69,13	-	-	-	-	-	-	3,13	-										
310	Котлета куриная	100	32,19	13,65	6,0	274,5	0,18	0	20,25	-	1,99	-	1,99	354,69	-	95,31	-	-	-	-	-	-	1,73	-										
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0	-	14,0	-	14,0	14,0	-	8,0	-	-	-	-	-	-	2,8	-										
	Хлеб пшеничный	30	2,59	0,34	16,9	82,27	0,03	-	-	-	8,4	-	8,4	30,45	-	9,4	-	-	-	-	-	-	0,77	-										
	Хлеб ржаной	50	5,44	0,96	31,84	160,0	0,15	0	0	-	38,4	-	38,4	124,8	-	40,0	-	-	-	-	-	-	3,2	-										
	Йогурт	100	3,2	1,5	4,3	99,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-										
	Итого:		78,51	52,37	310,69	1540,09	0,7	50,62	20,25	-	168,29	-	168,29	982,44	-	263,84	-	-	-	-	-	-	13,13	-										
	Всего:		122,7	96,36	388,09	2517,48	1,27	92,72	129,22	-	294,26	-	294,26	1572,73	-	443,63	-	-	-	-	-	19,19	-	-										

День 7

код	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. ценн. Ккал.	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
															7 день: Завтрак
71	Нарезка из огурцов	100	0,8	0,1	2,6	14,0	10,0	0	0	-	23,0	0	14,0	0,6	
243	Колбаса запечённая	120	21,38	34,13	2,45	403,13	0,08	-	-	-	48,75	245,63	30,0	3,38	
255	Каша гречневая с подливом	200	8,0	9,06	38,9	269,3	0,16	-	-	-	24,0	144,0	9,7	3,3	
642	Напиток кофейный	200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,02	0,4	0	-	34,0	50,0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,45	0,45	21,1	102,8	0,05	0	0	-	10,06	38	11,7	0,97	
	Конфеты	30	2,9	10,7	76,6	122,0	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого:		37,93	56,44	164,05	1027,23	10,31	0,1	0	-	139,84	477,63	64,7	8,25	
7 день: Обед															
71	Салат из св.помидор	100	0,88	1,16	3,04	18,4	-	20	-	-	11,2	-	16,0	0,72	
110	Борщ со св.капустой	300	3,6	4,03	19,58	198,72	0,72	15,6	0	-	83,52	11,52	43,2	1,87	
273	Каша пшеничная с подливом	200	6,56	24,64	66,39	395,24	2,29	0	0	-	37,33	149,33	56,0	1,87	
416	Биточки мясные	100	7,1	5,7	6,5	107,0	0,3	0	0	-	11,0	70,0	13,0	0,8	
591	Кисель	200	0,8	0,0	25,8	108,0	0,02	0,4	0	-	3,2	26	10	0,16	
	Хлеб пшеничный	30	2,59	0,34	16,9	82,27	0,03	-	-	-	8,4	30,45	9,4	0,77	
	Хлеб ржаной	50	5,44	0,96	31,84	160,0	0,15	0	0	-	38,4	124,8	40,0	3,2	
	Пастила	20	0,1	0	1,6	64,80	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого:		27,07	36,83	171,65	1134,43	3,51	36,0	0	-	193,05	412,1	187,6	9,39	
	Всего:		65,0	93,27	335,7	2161,66	10,8	36,1	0	-	332,89	889,73	252,3	17,64	

День 9

код	Наименование блюда	Выход д гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины			Минеральные вещества														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
9 день: Завтрак																								
71	Нарезка из огурцов	100	0,8	0,1	2,6	14,0	0	0	-	23,0	0	14,0	0,6											
255	Каша гречневая с подливом	200	8,0	9,06	38,9	269,3	0,16	-	-	24,0	144,0	9,7	3,3											
416	Котлета мясные	100	7,1	5,7	6,5	107,0	0,3	0	-	11,0	70,0	13,0	0,8											
	Сыр порциями	20	4,72	6,08	0	75,2	0,01	0,2	42	196	116	10	0,2											
	Масло сливочное	10	0,1	70,2	0,1	66,0	0	0	40	2	3	0	0											
642	Напиток кофейный	200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,02	0,4	0	34,0	50,0	0	0											
	Хлеб пшеничный	40	3,45	0,45	21,1	102,8	0,05	0	0-	10,06	38	11,7	0,97											
	Итого:		25,57	93,59	91,6	750,3	10,54	0,6	84,0	300,06	421,0	58,4	5,87											
9 день: Обед																								
46	Салат из свёклы с ябл.	100	-	-	-	48,12	-	29,45	-	-	-	-	-											
138	Суп гороховый	300	10,8	4,6	24,9	194,4	0,22	1,44	0	118,08	472,32	69,12	3,17											
243	Колбаса запечённая	120	21,38	34,13	2,45	403,13	0,08	-	-	48,75	245,63	30,0	3,38											
312	Картофельное пюре с подливом	230	7,27	15,33	33,7	306,67	0,35	13,19	9,35	93,99	197,49	70,53	2,61											
588	Компот	200	0,4	0,4	44,6	186,0	0,20	0,4	0	2,0	12	10	0,4											
	Хлеб пшеничный	30	2,59	0,34	16,9	82,27	0,03	-	-	8,4	30,45	9,4	0,77											
	Хлеб ржаной	50	5,44	0,96	31,84	160,0	0,15	0	0	38,4	124,8	40,0	3,2											
	Йогурт	0,1	3,2	1,5	4,3	99,0	-	-	-	-	-	-	-											
	Итого:		51,08	58,26	158,69	1479,59	1,03	44,48	9,35	309,45	1082,69	229,05	13,53											
	Всего:		76,65	151,8	250,29	2229,89	10,5	45,08	93,35	609,51	1503,69	287,45	19,4											

День 10

код	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. ценн. Ккал.	Витамины					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															В1	С	А
10 день: Завтрак																	
73	Нарезка из помидор	100	0,88	0,16	3,04	18,4	0	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-
312	Капуста тушённая с мясом	200	4,32	7,13	212,1	162,0	0,06	4,08	0	-	-	-	139,2	896,0	48,0	-	1,2
310	Котлета куриная	100	32,19	13,65	6,0	274,5	0,18	0	20,25	-	-	-	1,99	354,69	95,31	-	1,73
	Чай	200	0,2	-	13,6	56,0	0	0	0	-	-	-	16,0	8,0	6,0	-	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,45	0,45	21,1	102,8	0,05	0	0-	-	-	-	10,06	38	11,7	-	0,97
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	80,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:		42,54	23,65	270,83	693,7	0,29	24,0	20,25	-	-	-	167,25	1296,69	161,01	-	4,7
10 день: Обед																	
46	Салат из свежей кап.	100	-	-	-	18,12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
266	Суп рыбный	300	16,3	13,61	60,77	44,1	0,6	12,96	0	-	-	-	69,6	0,96	36,0	-	1,56
255	Каша пшённая с подливом	200	6,56	24,64	66,39	395,24	2,29	0	0	-	-	-	37,33	149,33	56,0	-	1,87
288	Курица отварная	120	34,13	35,25	112,5	446,25	0,08	35,6	0	-	-	-	65,6	325,0	35,6	-	78,5
591	Кисель	200	0,8	0,0	25,8	108,0	0,02	0,4	0	-	-	-	3,2	26	10	-	0,16
	Хлеб пшеничный	30	2,59	0,34	16,9	82,27	0,03	-	-	-	-	-	8,4	30,45	9,4	-	0,77
	Хлеб ржаной	50	5,44	0,96	31,84	160,0	0,15	0	0	-	-	-	38,4	124,8	40,0	-	3,2
	Яблоко	230	0,8	-	1,9	94,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:		66,62	74,89	316,1	1347,98	3,17	48,96	0	-	-	-	222,53	656,54	187,0	-	86,06
	Всего:		109,16	8,45	586,93	2041,68	3,75	73,04	20,25	-	-	-	389,78	1953,23	348,01	-	90,76