

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник  
Отдела образования ИГО СК



Мартirosян Г.В.

**УТВЕРЖДАЮ**

Индивидуальный  
предприниматель



Потапенко И.П.

**УТВЕРЖДАЮ**

Индивидуальный  
предприниматель



Петрова Е.В.

**Примерное меню  
горячего питания для общеобразовательных учреждений  
в осенне-зимний период 2023 года  
для учащихся детей с ограниченными возможностями здоровья  
от 7 до 11 лет.**

Меню составлено с использованием "Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" ( под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (под ред. Марчука Ф.Л., 1996).

День 1

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	10,33	14,75	51,20	380,68	0,21	1,64	65,20	1,74	183,88	245,75	99,23	2,90
3	Бутерброт с маслом сливочным и сыром	30/10/20	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,50	24,40	0,16	152,20	124,56	21,34	0,47
пр	Фрукты	100-150	0,27	0,26	26,27	286,00	0,02	3,45	0,00	0,21	12,40	7,60	6,20	1,52
	<b>Итого</b>	<b>555,00</b>	<b>21,37</b>	<b>28,25</b>	<b>112,75</b>	<b>973,68</b>	<b>0,32</b>	<b>3,27</b>	<b>160,40</b>	<b>2,26</b>	<b>503,12</b>	<b>485,51</b>	<b>131,91</b>	<b>3,95</b>
<b>Обед</b>														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>7,61</b>	<b>68,68</b>	<b>75,13</b>	<b>384,95</b>	<b>0,22</b>	<b>152,40</b>	<b>0,00</b>	<b>3,23</b>	<b>135,05</b>	<b>126,95</b>	<b>95,12</b>	<b>4,59</b>
	<b>Всего</b>	<b>1065</b>	<b>7,61</b>	<b>68,68</b>	<b>75,13</b>	<b>384,95</b>	<b>0,22</b>	<b>152,40</b>	<b>0,00</b>	<b>3,23</b>	<b>135,05</b>	<b>126,95</b>	<b>95,12</b>	<b>4,59</b>

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
269	Котлеты, биточки особые	90	7,46	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
302	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,87	7,30	38,27	246,60	0,06	42,17	30,00	0,52	12,75	39,45	8,55	0,86
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной ( инд. Упаковка)	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>20,8</b>	<b>80,65</b>	<b>100,98</b>	<b>645,14</b>	<b>0,131</b>	<b>48,2667</b>	<b>73,35</b>	<b>2,45</b>	<b>60,5</b>	<b>66,46</b>	<b>36,65</b>	<b>4,5</b>
<b>Обед</b>														
96	Рассольник ленинградский	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>7,72</b>	<b>68,20</b>	<b>62,64</b>	<b>327,25</b>	<b>0,08</b>	<b>15,20</b>	<b>5,80</b>	<b>3,35</b>	<b>86,00</b>	<b>284,00</b>	<b>44,00</b>	<b>4,40</b>
	<b>Всего</b>	<b>1040</b>	<b>28,52</b>	<b>148,85</b>	<b>163,62</b>	<b>972,39</b>	<b>0,21</b>	<b>63,47</b>	<b>79,15</b>	<b>5,80</b>	<b>146,50</b>	<b>350,46</b>	<b>80,65</b>	<b>8,90</b>

День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
173	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150	7,58	5,54	46,62	265,50	0,12	0,00	0,00	0,68	24,05	158,97	34,22	2,69
70-71	Овощи натуральные соленые или свежие (помидоры или огурцы или капуста)	60-100	0,55	0,01	1,90	17,60	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>29,24</b>	<b>84,11</b>	<b>122,72</b>	<b>807,55</b>	<b>0,42</b>	<b>147,75</b>	<b>48,42</b>	<b>6,62</b>	<b>203,345</b>	<b>335,97</b>	<b>131,32</b>	<b>9,96</b>
<b>Обед</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>12,91</b>	<b>66,73</b>	<b>76,80</b>	<b>395,30</b>	<b>0,22</b>	<b>139,10</b>	<b>0,00</b>	<b>1,80</b>	<b>201,00</b>	<b>419,50</b>	<b>114,62</b>	<b>5,81</b>
	<b>Всего</b>	<b>1070</b>	<b>42,15</b>	<b>150,84</b>	<b>199,52</b>	<b>1202,85</b>	<b>0,64</b>	<b>286,85</b>	<b>48,42</b>	<b>8,42</b>	<b>404,35</b>	<b>755,47</b>	<b>245,94</b>	<b>15,77</b>

День 4

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
279	Котлеты. Биточки рыбные	90	7,74	6,30	10,80	208,80	0,05	0,34	14,80	0,52	44,13	99,55	22,33	0,79
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,80	5,95	25,34	170,20	0,14	18,26	0,00	1,36	36,97	86,64	27,75	1,01
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной (инд. Упаковка)	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>18,01</b>	<b>77,31</b>	<b>89,41</b>	<b>635,54</b>	<b>0,21</b>	<b>24,29</b>	<b>25,15</b>	<b>2,19</b>	<b>105,20</b>	<b>211,58</b>	<b>61,68</b>	<b>4,76</b>
<b>Обед</b>														
119	Суп гороховый	250	3,55	4,59	1,69	144,25	0,08	5,75	2,10	0,00	33,40	72,22	2,55	3,32
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>9,44</b>	<b>67,89</b>	<b>52,58</b>	<b>373,10</b>	<b>0,10</b>	<b>10,75</b>	<b>2,10</b>	<b>0,25</b>	<b>47,40</b>	<b>86,22</b>	<b>10,55</b>	<b>6,12</b>
	<b>Всего</b>	<b>1040</b>	<b>27,45</b>	<b>145,20</b>	<b>141,99</b>	<b>1008,64</b>	<b>0,30</b>	<b>35,04</b>	<b>27,25</b>	<b>2,44</b>	<b>152,60</b>	<b>297,80</b>	<b>72,23</b>	<b>10,88</b>

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>														
291	Плов из птицы	240	23,42	11,63	47,38	440,53	0,19	8,47	36,40	6,89	48,00	246,12	70,10	2,43
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие ( помидоры или огурцы или капуста)	60-100	0,55	0,01	1,90	17,60	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
245	Компот из ягод свежемороженных	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>29,86</b>	<b>74,94</b>	<b>100,17</b>	<b>686,98</b>	<b>0,24</b>	<b>22,22</b>	<b>36,40</b>	<b>7,39</b>	<b>69,00</b>	<b>273,12</b>	<b>88,10</b>	<b>5,68</b>
<b>Обед</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>13,55</b>	<b>66,85</b>	<b>95,20</b>	<b>469,08</b>	<b>0,17</b>	<b>1,80</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>88,34</b>	<b>373,50</b>	<b>80,50</b>	<b>3,21</b>
	<b>Всего</b>	<b>1070</b>	<b>43,41</b>	<b>141,79</b>	<b>195,37</b>	<b>1156,06</b>	<b>0,41</b>	<b>24,02</b>	<b>36,40</b>	<b>8,59</b>	<b>157,34</b>	<b>646,62</b>	<b>168,60</b>	<b>8,89</b>

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	10,33	14,75	51,20	380,68	0,21	1,64	65,20	1,74	183,88	245,75	99,23	2,90
3	Бутерброт с маслом сливочным и сыром	30/10/20	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,50	24,40	0,16	152,20	124,56	21,34	0,47
пр	Фрукты	100-150	0,27	0,26	26,27	286,00	0,02	3,45	0,00	0,21	12,40	7,60	6,20	1,52
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>21,64</b>	<b>28,25</b>	<b>112,754</b>	<b>973,68</b>	<b>0,318</b>	<b>3,27</b>	<b>160,4</b>	<b>2,26</b>	<b>503,12</b>	<b>485,51</b>	<b>131,91</b>	<b>3,95</b>
<b>Обед</b>														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
345	Компот из ягод и плодов свежемороженных	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>7,61</b>	<b>68,68</b>	<b>75,13</b>	<b>384,95</b>	<b>0,22</b>	<b>152,40</b>	<b>0,00</b>	<b>3,23</b>	<b>135,05</b>	<b>126,95</b>	<b>95,12</b>	<b>4,59</b>
	<b>Всего</b>	<b>1065</b>	<b>29,25</b>	<b>96,93</b>	<b>187,88</b>	<b>1358,63</b>	<b>0,54</b>	<b>155,67</b>	<b>160,40</b>	<b>5,49</b>	<b>638,17</b>	<b>612,46</b>	<b>227,03</b>	<b>8,54</b>

День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
271	Котлеты домашние	90	8,87	11,82	9,34	180,00	0,09	0,01	12,10	0,04	13,17	92,10	17,55	1,35
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
302	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,87	7,30	38,27	246,60	0,06	42,17	30,00	0,52	12,75	39,45	8,55	0,86
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>21,73</b>	<b>84,36</b>	<b>109,54</b>	<b>721,34</b>	<b>0,22</b>	<b>180,97</b>	<b>52,45</b>	<b>1,42</b>	<b>154,52</b>	<b>234,94</b>	<b>96,82</b>	<b>5,93</b>
<b>Обед</b>														
96	Рассольник ленинградский	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>7,72</b>	<b>68,20</b>	<b>62,64</b>	<b>327,25</b>	<b>0,08</b>	<b>15,20</b>	<b>5,80</b>	<b>3,35</b>	<b>86,00</b>	<b>284,00</b>	<b>44,00</b>	<b>4,40</b>
	<b>Всего</b>	<b>1040</b>	<b>29,45</b>	<b>152,56</b>	<b>172,18</b>	<b>1048,59</b>	<b>0,30</b>	<b>196,17</b>	<b>58,25</b>	<b>4,77</b>	<b>240,52</b>	<b>518,94</b>	<b>140,82</b>	<b>10,33</b>

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
173	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150	7,58	5,54	46,62	265,50	0,12	0,00	0,00	0,68	24,05	158,97	34,22	2,69
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие ( помидоры или огурцы или капуста)	60-100	0,55	0,01	1,90	17,60	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной ( инд. Упаковка)	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>29,72</b>	<b>83,93</b>	<b>114,06</b>	<b>769,35</b>	<b>0,37</b>	<b>14,65</b>	<b>48,42</b>	<b>6,07</b>	<b>98,85</b>	<b>257,97</b>	<b>72,20</b>	<b>9,20</b>
<b>Обед</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>13,55</b>	<b>66,85</b>	<b>95,20</b>	<b>469,08</b>	<b>0,17</b>	<b>1,80</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>88,34</b>	<b>373,50</b>	<b>80,50</b>	<b>3,21</b>
	<b>Всего</b>	<b>1070</b>	<b>43,27</b>	<b>150,78</b>	<b>209,26</b>	<b>1238,43</b>	<b>0,54</b>	<b>16,45</b>	<b>48,42</b>	<b>7,27</b>	<b>187,19</b>	<b>631,47</b>	<b>152,70</b>	<b>12,41</b>

День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							B1	C	A, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	150/30	14,00	10,67	79,05	471,60	0,09	0,57	57,60	4,41	198,42	263,60	50,60	1,22
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/15	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
пр	Фрукты	100-150	0,27	0,26	26,27	286,00	0,02	3,45	0,00	0,21	12,40	7,60	6,20	1,52
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>21,09</b>	<b>20,65</b>	<b>111,95</b>	<b>722</b>	<b>0,14</b>	<b>3,53</b>	<b>128,4</b>	<b>4,8</b>	<b>379,66</b>	<b>383,2</b>	<b>64,34</b>	<b>2,16</b>
<b>Обед</b>														
119	Суп гороховый	250	3,55	4,59	1,69	144,25	0,08	5,75	2,10	0,00	33,40	72,22	2,55	3,32
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>9,44</b>	<b>67,89</b>	<b>52,58</b>	<b>373,10</b>	<b>0,10</b>	<b>10,75</b>	<b>2,10</b>	<b>0,25</b>	<b>47,40</b>	<b>86,22</b>	<b>10,55</b>	<b>6,12</b>
	<b>Всего</b>	<b>1035</b>	<b>30,53</b>	<b>88,54</b>	<b>164,53</b>	<b>1095,10</b>	<b>0,24</b>	<b>14,28</b>	<b>130,50</b>	<b>5,05</b>	<b>427,06</b>	<b>469,42</b>	<b>74,89</b>	<b>8,28</b>

День 10

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							B1	C	A, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
289	Рагу из пиццы	240	16,51	18,40	19,97	285,20	0,15	8,88		6,30	40,08	270,40	55,82	5,06
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие (помидоры или огурцы или капуста)	60-100	0,55	0,01	1,90	17,60	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>23,11</b>	<b>82,01</b>	<b>99,82</b>	<b>643,63</b>	<b>0,20</b>	<b>18,43</b>	<b>0,00</b>	<b>6,75</b>	<b>52,92</b>	<b>329,40</b>	<b>98,82</b>	<b>6,47</b>
<b>Обед</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>13,39</b>	<b>66,55</b>	<b>68,14</b>	<b>357,10</b>	<b>0,17</b>	<b>6,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,25</b>	<b>96,50</b>	<b>341,50</b>	<b>55,50</b>	<b>5,05</b>
	<b>Всего</b>	<b>1070</b>	<b>36,50</b>	<b>148,56</b>	<b>167,96</b>	<b>1000,73</b>	<b>0,37</b>	<b>24,43</b>	<b>0,00</b>	<b>8,00</b>	<b>149,42</b>	<b>670,90</b>	<b>154,32</b>	<b>11,52</b>
<b>Среднесуточные показатели</b>		<b>595,00</b>	<b>23,66</b>	<b>64,45</b>	<b>107,42</b>	<b>757,89</b>	<b>0,26</b>	<b>46,66</b>	<b>73,34</b>	<b>4,22</b>	<b>213,02</b>	<b>306,37</b>	<b>91,38</b>	<b>5,66</b>