

Утверждено

И.о. директора МБОУ «Фитижская СОШ»
Льговского района Курской области
Ермоленко Е.А.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «ФИТИЖСКАЯ СОШ» ЛЬГОВСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ
(7-11 ЛЕТ)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Т/к		
Завтрак																
Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4	Т/к	2008	
Гуляш из говядины	90	10,80	10,90	3,4	168,90	0,1	1,0	105,00	1,8	54,00	19,3	105,90	2,1	259	2008	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	3,90	6,20	31,90	175,80	0,2	0	0,1	4,6	22,2	60,50	100,30	2,10	181	2008	
Вафли	20	0,6	0,7	12,80	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3	т/к	2008	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	14,8	60,4	0	1,1	0	0	8,7	2,1	1,4	0,1	431	2008	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	т/к	2008	
Итого за прием пищи	582	18,20	18,80	79,30	562,30	0,30	5,10	105,10	6,40	107,60	96,20	248,70	5,30			
Обед																
Салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,0	5,9	55,4	0	10,4	0,1	1,3	28,0	10,5	19,1	0,6	45	2011	
Суп картофельный с горохом	250	7,00	6,70	18,00	124,70	0,3	4,7	96,00	2,3	40,10	20,50	109,15	1,0	99	2008	
Котлеты из птицы	90	10,90	11,70	14,8	211,30	0,1	0,7	50,00	0,3	51,7	27,8	109,70	1,20	294	2011	
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,40	155,30	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	331	2008	
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,00	389	2011	
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	40	2,6	0,4*	17,0	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Булочка молочная	100	9,7	2	36,00	201,00	0,1	0,2	0	0	57,4	18,6	95,0	0,7	434	2011	
Итого за прием пищи	890	37,70	28,90	143,7	912,70	0,70	17,6	146,10	6,0	206,20	97,80	421,15	8,00			
Всего за день		55,90	47,7	223,0	1475,0	1,0	22,7	251,20	12,4	313,80	194,0	669,85	13,3			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, г	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
Икра свекольная	60	1,2	4,4	6,06	70,5	0	3,3	30,00	2,1	19,6	13,1	27,0	0,7	56	2008
Рыба припущенная	90	11,20	6,0	1,04	114,7	0,1	0,7	25,00	1,1	63,60	31,8	113,2	0,5	227	2011
Пюре картофельное	150	3,2	4,10	20,30	141,0	0,2	10,7	15,00	0,2	35,9	30,0	86,3	1,2	335	2008
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	14,8	60,4	0	1,1	0	0	8,7	2,1	1,4	0,1	431	2008
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Булочка сдобная	50	3,70	2,80	19,50	129,10	0,1	0,1	0	0,7	24,6	7,7	44,9	0,4	464	2008
Итого за прием пищи	595	21,30	17,60	74,20	574,60	0,50	14,8	70,00	4,80	162,10	94,20	304,90	4,70		
Обед															
Икра кабачковая консервированная	60	1,1	3,30	4,6	51,40	0	4,2	0,1	0	24,6	9,0	22,2	0,4	т/к	2008
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	7,40	7,80	13,6	103,30	0	9,9	54,00	0,5	56,4	12,80	103,16	1,2	274	2008
Плов	200	12,30	13,30	34,7	338,50	0,1	1,3	102,00	3,7	66,10	46,10	103,10	2,10	779	2008
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	14,8	60,4	0	1,1	0	0	8,7	2,1	1,4	0,1	431	2008
Сыр (порциями)	20	4,6	4,50	0	72,8	0	0,1	54,00	0,1	176	7,0	100,00	0,2	42	2008
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26,00	0,4		2008
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи	842	31,10	30,50	105,3	812,8	0,20	16,6	210,10	5,20	346,60	89,80	390,66	6,00		
Всего за день		52,40	48,1	179,5	1387,40	0,70	31,4	280,10	10,0	508,70	184,00	695,56	10,7		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
Котлеты натуральные из филе птицы	90	12,0	15,50	0,1	253,40	0,1	0,9	25,00	0,4	68,90	20,30	106,70	0,80	313	2008
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,40	155,30	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	331	2008
Какао с молоком	200	2,90	2,50	20,80	114,00	0,04	1,00	27,00	0,0	161,00	14,00	90,00	1,00	433	2008
Бутерброд с сыром	35	5,0	5,0	8,30	107,00	0	0,1	25,00	0	135,8	7,9	88	0,4	3	2008
Хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи	505	27,30	28,20	74,30	690,90	0,34	2,00	77,00	2,30	380,30	55,30	351,60	4,30		
Обед															
Винегрет овощной	60	0,7	5,9	4,2	73,2	0	2,3	0,1	2,5	13,2	10,0	21,8	0,5	67	2011
Рассольник со сметаной	250/10	7,20	7,90	13,6	111,80	0,1	7,1	0	2,4	32,3	8,70	104,70	1,8	94	2011
Гуляш из говядины	125	11,10	12,00	4,9	208,60	0,1	1,5	105,00	2,7	69,30	21,0	101,40	1,30	259	2008
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,60	31,90	142,40	0,3	0	0,03	0,3	11,0	26,00	78,00	0,60	181	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21,0	16,0	23,0	0,7	402	2008
Хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Булочка домашняя	100	8,5	10,60	41,20	209,70	0,1	0,2	0,1	0,7	45,3	14,1	85,2	0,7	467	2008
Итого за прием пищи	935	34,30	41,50	144,5	928,30	0,45	11,1	105,24	10,00	199,30	103,40	448,90	7,20		
Всего за день		61,60	69,70	218,8	1619,20	0,79	12,1	182,24	12,30	579,60	158,70	800,5	11,5		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
Плов из птицы	200	12,20	14,60	35,70	361,90	0,1	1,9	30,30	4,6	64,70	45,0	102,70	1,0	311	2008
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
Запеканка из творога со сметаной	150	13,04	9,06	13,50	201,17	0	0,2	200,00	0,4	199,8	31,4	103,10	1,0	224	2008
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	14,8	60,4	0	1,1	0	0	8,7	2,1	1,4	0,7	431	2008
Итого за прием пищи	595	27,54	24,56	79,20	699,77	0,10	2,10	230,30	5,00	283,20	86,20	232,70	3,0		
Обед															
Салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,0	5,9	55,4	0	10,4	0,1	1,3	28,0	10,5	19,1	0,6	45	2011
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	6,90	7,00	18,20	97,70	0,1	5,3	0,2	0,8	28,0	8,30	100,50	1,0	101	2008
Котлеты рыбные	90	9,30	6,60	14,5	155,00	0,1	0,4	25,00	3,7	56,00	34,5	105,80	1,3	239	2008
Пюре картофельное	150	3,20	4,10	20,30	141,00	0,14	5,0	15,00	0,2	47,0	29,0	85,0	1,1	335	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21,0	16,0	23,0	0,7	402	2008
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Пирожки печеные с капустой	100	4,6	4	26,8	162,00	0,08	5	0,02	1,3	24,0	9,0	44,0	1,0	451	2008
Итого за прием пищи	890	28,30	25,20	134,40	793,70	0,54	26,10	40,33	8,70	211,20	114,90	412,20	7,30		
Всего за день		55,84	49,76	213,60	1493,47	0,64	28,20	270,63	13,7	494,40	201,10	644,90	10,3		

5 день

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Тефтели мясные	90	10,30	12,20	12,50	162,70	0	1,2	25,00	4,2	66,60	16,4	103,90	1,7	283	2008
Рагу овощное	150	3,11	7,51	18,44	156,00	0,11	11,1	98,00	0,59	38,3	32,70	75,40	1,38	714	2008
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	14,8	60,4	0	1,1	0	0	8,7	2,1	1,4	0,1	431	2008
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Йогурт	95	2,7	2,4	4,3	53,7	0	0,7	103,00	0	164,00	13,3	90,3	0,		2008
Итого за прием пищи	587	18,21	22,41	62,74	494,00	0,21	14,1	226,00	5,49	283,00	70,20	297,10	4,38		
Обед															
Икра свекольная	60	1,2	4,4	6,06	7,50	0	3,3	30,00	2,10	19,60	13,10	27,00	0,7	56	2008
Суп картофельный с горохом	250	7,00	6,70	18,00	124,70	0,3	4,7	96,00	2,3	40,10	20,50	109,15	1,0	99	2008
Рыба, тушеная в томате с овощами	200	13,20	8,60	9,60	127,10	0,1	3,5	25,00	5,9	79,6	60,5	107,80	1,6	231	2008
Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20	0	1,3	32	16	22	2,4		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21,0	16,0	23,0	0,7	402	2008
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи	950	25,40	21,00	101,9	598,90	0,62	31,5	151,01	13,0	199,50	133,70	324,10	8,90		
Всего за день		43,61	43,41	164,7	1092,90	0,83	44,6	377,01	18,49	482,50	203,90	621,20	13,2		8

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, г	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак														
Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	13,8	8,4	14,4	0,4	Т/к	2008
Биточки мясные	90	11,00	12,80	14,4	168,10	0	0,1	25,00	65,10	25,0	106,40	1,30	268	2011
Пюре картофельное	150	3,20	4,10	20,30	141,00	0,14	5,0	15,00	47,0	29,0	85,0	1,1	335	2008
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	14,8	60,4	0	1,1	0	8,7	2,1	1,4	0,1	431	2008
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	60,0	1	0	2	0	13	2008
Итого за прием пищи	555	17,10	26,20	65,80	528,60	0,20	13,8	100,00	134,50	73,20	236,00	3,90		
Обед														
Икра морковная	60	1,1	4,7	5,2	68,00	0	2,5	400,00	25,4	19,9	32,2	0,8	56	2008
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,40	7,50	16,30	116,10	0,1	6,9	0,2	28,2	10,60	105,80	1,6	104	2011
Птица отварная	90	12,00	13,40	0,3	294,60	0,1	1,4	25,00	63,20	28,6	106,30	1,50	288	2011
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,6	31,90	142,40	0,03	0	0,03	11,0	26,0	78,0	0,6	181	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	21,0	16,0	23,0	0,7	402	2008
Хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0	0	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Булочка домашняя	50	4,3	5,30	20,60	104,85	0,1	0,1	0,1	22,8	7,2	43,1	0,3	467	2008
Итого за прием пищи	865	31,60	36,00	123,0	908,55	0,45	10,9	425,34	178,80	115,90	423,20	7,10		
Всего за день		48,70	62,20	188,8	1437,15	0,65	24,7	525,34	313,30	189,10	659,20	11,0		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг		А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	к/к	к/к		
Завтрак																
Горошек зеленый консервированный	30	0,9	0,1	1,9	11,6	0	1,2	96,0	0,4	5,4	5,7	16,7	0,2	к/к	к/к	
Гуляш из говядины	90	10,80	10,90	3,4	168,90	0,1	1,0	105,0	1,8	54,0	19,3	105,90	2,1	259	2008	
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,40	155,30	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	331	2008	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	14,8	60,4	0	1,1	0	0	8,7	2,1	1,4	0,1	431	2008	
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
Сыр (порциями)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	25,00	0	112,2	4,2	60,00	0,2	15	2011	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008	
Итого за прием пищи	567	24,90	21,40	80,60	589,00	0,30	3,30	226,00	4,10	200,60	48,30	270,40	5,00			
Обед																
Винегрет овощной	60	0,7	5,9	4,2	73,2	0	2,3	0,1	2,5	13,2	10,0	21,8	0,5	67	2011	
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	7,30	7,90	9,2	105,40	0	12,1	0,2	0,4	52,0	8,50	107,20	1,9	84	2008	
Котлеты или биточки рыбные	90	9,30	6,60	14,5	155,00	0,1	0,3	25,00	3,20	66,7	52,3	107,00	1,40	239	2008	
Рис отварной	150	3,7	4,10	33,90	175,20	0	0	0,1	0,4	7,9	24,5	74,6	0,5	325	2008	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1*	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21,0	16,0	23,0	0,7	402	2008	
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Булочка молочная	50	5,0	1	18,10	100,5	0,1	0,1	0	0	28,6	8,3	47,5	0,4	434	2011	
Итого за прием пищи	850	29,20	26,00	128,6	791,90	0,32	15,8	25,41	7,90	197,30	127,50	416,80	7,00			
Всего за день		54,1	47,40	209,2	1380,90	0,62	19,1	251,41	12,0	397,90	175,8	687,20	12,0			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
Котлеты из птицы	90	10,90	11,70	14,80	211,30	0,1	0,7	50,00	0,3	51,70	27,80	109,70	1,2	294	2011
Омлет натуральный	150	9,42	13,80	2,72	202,88	0,08	0	326,0	4,9	164,24	19,04	107,52	1,02	214	2008
Чай с молоком	200	3,0	2,4	19,7	72,90	0	0,5	17,00	0	110,3	16,0	79,4	0,8	378	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20	0	1,3	32,0	16,0	22,0	2,40		2008
Итого за прием пищи	670	26,42	29,60	77,22	659,68	0,28	21,2	393,0	6,50	363,94	82,74	338,12	5,72		
Обед															
Икра кабачковая консервированная	60	1,1	3,30	4,6	51,40	0	4,2	0,1	0	24,6	9,0	22,2	0,4	т/к	2008
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	6,80	8,10	15,40	112,60	0,1	6,8	0,2	0,5	36,3	14,10	104,10	2,0	91	2008
Жаркое по-домашнему	200	13,70	14,90	26,70	271,60	0,3	11,1	25,0	2,9	63,70	47,8	103,2	1,60	258	2008
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,00	389	2011
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронуриентами	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Булочка сдобная	100	7,40	5,60	39,00	258,20	0,1	0,2	0	1,7	49,6	15,4	89,8	0,7	464	2008
Итого за прием пищи	860	32,60	32,50	122,3	858,80	0,60	23,9	25,30	6,00	194,00	101,10	366,70	8,80		
Всего за день		59,02	62,1	199,5	1518,48	0,88	45,1	394,3	12,50	557,94	183,84	704,82	14,5		
				2									2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, г	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Тфтели рыбные	90/50	9,30	6,90	16,9	133,20	0,1	1,2	25,00	4,4	50,50	25,1	109,20	0,7	260	2011
Капуста тушеная	150	3,80	5,30	15,30	141,00	0,2	10,7	0	0,2	35,9	30,00	86,3	1,2	346	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21,0	16,0	23,0	0,7	402	2008
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Йогурт	95	2,7	2,4	4,3	53,7	0	0,7	103,00	0	164,00	13,3	90,3	0		2008
Итого за прием пищи	615	18,40	15,00	80,90	490,10	0,42	12,6	128,01	5,80	276,80	90,10	334,90	3,80		
Обед															
Винегрет овощной	60	0,7	5,9	4,2	73,2	0	2,3	0,1	2,5	13,2	10,0	21,8	0,5	67	2011
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,40	7,50	16,30	116,10	0,1	6,9	0,2	1,5	28,2	10,60	105,80	1,6	104	2011
Котлеты рубленые из птицы	90	11,50	11,70	14,80	211,30	0,1	0,7	25,00	0,3	51,7	27,8	109,70	1,20	294	2011
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,40	155,30	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	331	2008
Какао с молоком	200	2,90	2,50	20,80	114,00	0,04	1,00	27,00	0,0	161,00	14,00	90,00	1,00	433	2008
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	10/10/30	4,7	12,2	15,5	189,80	0	0,1	15,00	0,2	94,9	7,4	71,4	0,4	3	2008
Итого за прием пищи	865	35,20	45,10	121,0	941,30	0,40	11,0	67,33	6,20	367,20	84,40	469,50	7,10		
Всего за день		53,60	60,10	201,9	1431,4	0,82	22,6	195,34	12,00	644,00	174,70	804,4			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, г	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Икра морковная	60	1,1	4,7	5,20	68,00	0	2,5	400,00	2,4	25,40	19,90	32,20	0,80	56	2008
Бестроганов	90	11,10	12,80	5,7	166,30	0	1,4	105,00	3,0	67,20	18,2	101,80	1,8	375	1996
Рис отварной	150	3,7	4,10	33,90	175,20	0	0	0,1	0,4	7,90	24,50	74,60	0,5	325	2008
Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,4	17,20	103,50	0	0,5	27,00	0	169,90	19,1	87,90	0,5	379	2011
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи	530	21,00	24,30	74,70	574,20	0,10	4,40	532,10	6,50	275,80	85,10	317,10	4,60		
Обед															
Икра свекольная	60	1,2	4,4	6,06	7,50	0	3,3	30,00	2,10	19,60	13,10	27,00	0,7	56	2008
Суп из овощей со сметаной	250/10	6,40	7,90	11,50	102,70	0,1	8,6	0,2	0,6	41,8	9,80	103,70	1,9	95	2008
Котлеты или биточки рыбные	90	9,30	6,60	14,5	155,00	0,1	0,3	25,00	3,2	66,70	52,30	107,00	1,40	239	2008
Пюре картофельное	150	3,20	4,10	20,30	141,00	0,14	5,0	15,00	0,2	47,0	29,0	85,0	1,1	335	2008
Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20	0	1,3	32	16	22	2,4		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21,0	16,0	23,0	0,7	402	2008
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи	1000	24,10	24,30	120,66	745,80	0,56	37,2	70,21	8,80	235,30	143,80	402,50	9,80		
Всего за день		45,10	48,60	195,36	1320,00	0,66	41,6	602,31	15,30	511,10	228,90	8719,60	14,4		

Итого по примерному меню

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	531,87	538,97	1994,38	14 155,9
Среднее значение за период	53,19	53,90	199,44	1 415,6