Директор МОУ «МСОШ №2 имени Ю.Б.Шагдарова»

_____ Б.Б.Дамдинжапов

«01» сентября 2022 г

# Примерное десятидневное меню

# Для детей с ограниченными возможностями здоровья

# Возрастная категория 11 лет и старше

**Возрастная категория 11 лет и старше** **1 День**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (к/кал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б, г | Ж, г | У, г | | В 1 | С, | А, (мг) | Е, (мг) | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | Каша ячневая с маслом сахаром | 210 | 6,66 | 11,8 | 61,33 | 245,07 | 4,8 | 0,13 | 1,7 | 3,46 | 6,8 | 6,99,2 | 5,3 | 3,73 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 6,8 | 1,7 | 31 | 115,5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 15,3 | 100,1 | 40,3 | 1,16 |
| 351 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 29,08 | 246 | 0 | 1,8 | 0 | 0,02 | 12 | 6 | 2 | 0,2 |
| | Яблоко | 100 | 1,2 | 1,1 | 39,1 | 52 | 3,6 | 11 | 0,6 | 2,6 | 2,1 | 6,9 | 2,3 | 12 |
| | **Итого за прием** | | **14,66** | **14,6** | **160,51** | **658,57** | **10,4** | **12,93** | **2,3** | **6,08** | **36,2** | **113** | **49,9** | **17,09** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Салат зеленый с огурцами и помидорами | 100 | 1,7 | 10 | 6,7 | 123,3 | 0,13 | 66,7 | 0,05 | 0,6 | 246,7 | 200 | 42,7 | 1 |
| 106 | Суп рыбный | 250 | 13,5 | 5,5 | 30,1 | 223,75 | 0,05 | 1 | 0 | 0,075 | 173,5478,6 | 478,6 | 48,25 | 0,625 |
| 128 | Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 1,44 | 61,08 | 216 | 0 | 0 | 0,18 | 24,72 | 1,26 | 113,4 | 50,4 | 166,8 |
| 273 | Котлеты натуральные мясные | 100 | 40,6 | 42,6 | 22,1 | 260 | 0 | 0 | 0,088 | 0 | 1,5 | 84,1 | 41 | 147 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 6,8 | 1,7 | 31 | 115,5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 15,3 | 100,1 | 40,3 | 1,16 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0,04 | 11 | 0 | 0 | 0,6 | 4 | 5,6 | 1,8 |
| | **Итого за прием** | | **66,48** | **61,24** | **165,98** | **998,55** | **2,22** | **78,7** | **0,318** | **25,395** | **265,36** | **980,2** | **228,25** | **318,4** |
| | **Итого за день** | | **81,14** | **75,85** | **326,5** | **1657,12** | **12,6** | **91,6** | **27,7** | **31,48** | **301,56** | **1039** | **278,2** | **335,5** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

**Возрастная категория 11 лет и старше** **2 День**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(к/кал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б, г | Ж, г | У, г | | В 1 (мг) | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | Каша рисовая молочная | 200 | 27,2 | 24,4 | 5,3 | 378,7 | 0,3 | 0 | 0,03 | 0,26 | 8 | 0,2 | 16 | 44 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0,04 | 11 | 0 | 0 | 0,6 | 4 | 5,6 | 1,8 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 6,8 | 1,7 | 31 | 115,5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 15,3 | 100,1 | 40,3 | 1,16 |
| | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 2,7 | 67 | 0,9 | 1,3 | 3,4 | 1,5 | 3,3 | 1,7 |
| | Сыр | 15 | 3,95 | 3,99 | 0 | 52 | 0 | 0 | 0 | 0,11 | 0,11 | 170 | 8,25 | 105 |
| | ***Итого за прием*** | | **38,95** | **30,29** | **59,4** | **649,2** | **5,04** | **78** | **0,93** | **1,67** | **27,41** | **275,8** | **73,45** | **153,7** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат морковный | 80 | 1,25 | 1 | 25,75 | 114 | 0,03 | 0,125 | 1,5 | 50 | 0,75 | 187,5 | 75 | 112,5 |
| 101 | Суп перловый с мясом из говядины | 250 | 10,6 | 15 | 78,8 | 274 | 0 | 0 | 0,025 | 1,4 | 1 | 48,75 | 34,5 | 122,5 |
| 203 | Макароны отварные | 200 | 7,2 | 0,8 | 48,8 | 232 | 0 | 0 | 0,53 | 0 | 0,7 | 10,6 | 20 | 129,3 |
| 280 | Фрикаделька мясная из говядины | 100 | 20,8 | 24,25 | 0,961,2 | 190 | 5,9 | 0,75 | 4,13 | 6,63 | 2,63 | 52,5 | 8,75 | 26,25 |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 0,16 | 0 | 29 | 116,6 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 2,8 | 0,1 | 64 | 8 | 4 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 6,8 | 1,7 | 31 | 115,5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 15,3 | 100,1 | 40,3 | 1,16 |
| | **Итого за прием** | | **46,81** | **42,75** | **213,35** | **1042,1** | **7,94** | **0,895** | **6,205** | **60,83** | **20,48** | **463,5** | **186,55** | **395,7** |
| | **Итого за день** | | **85,76** | **73,04** | **272,8** | **1691,3** | **13** | **78,09** | **7,135** | **62,5** | **47,89** | **739,3** | **260,05** | **549,4** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

| Возрастная категория 11 лет и старше | | | 3 день | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(к/кал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б, г | Ж, г | У, г | | В 1 (мг) | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 120 | Суп молочный с вермишелью | 150 | 20,8 | 27,8 | 41,3 | 152,2 | 0,2 | 0 | 59,5 | 0,04 | 68 | 230 | 54,7 | 7,5 |
| 429 | Булочка "Веснушка" | 100 | 2,25 | 4,5 | 47,5 | 257 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 9,75 | 44,75 | 9 | 1,3 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 7,2 | 45,7 | 150,8 | 0,7 | 0 | 5,6 | 0,04 | 123 | 117 | 41,6 | 1,3 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 6,8 | 1,7 | 31 | 115,5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 15,3 | 100,1 | 40,3 | 1,16 |
| | **Итого за прием** | | **33,65** | **41,2** | **165,5** | **675,5** | **2,98** | **0** | **65,1** | **0,08** | **216,05** | **491,9** | **145,6** | **11,26** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет | 100 | 1,75 | 3,25 | 5 | 156 | 0,03 | 0,013 | 0,05 | 19 | 0,8 | 1 | 22,5 | 87,5 |
| 113 | Суп с домашней лапшой | 250 | 12,9 | 18,4 | 46,3 | 272 | 0 | 0 | 0,75 | 0,75 | 120 | 57 | 22,5 | 138,8 |
| 302 | Рис отварной рассыпчатый | 180 | 13,5 | 4,9 | 100,1 | 223,2 | 0,61 | 0 | 0 | 1,44 | 72 | 9,54 | 217,5 | 258 |
| 234 | Котлета рыбная | 100 | 12,6 | 5,9 | 11,25 | 164 | 1,91 | 0 | 31,25 | 0,013 | 166,4 | 272,4 | 54,8 | 3,03 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0,04 | 11 | 0 | 0 | 0,6 | 4 | 5,6 | 1,8 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 6,8 | 1,7 | 31 | 115,5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 15,3 | 100,1 | 40,3 | 1,16 |
| | Банан свежий | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 2,7 | 11 | 2,2 | 2,7 | 0,8 | 4,5 | 11 | 3,3 |
| | **Итого за прием** | | **49,15** | **34,65** | **229,65** | **1086,7** | **7,29** | **22,01** | **34,25** | **23,903** | **375,9** | **448,5** | **374,2** | **493,6** |
| | **Итого за день** | | **82,8** | **75,85** | **395,2** | **1762,2** | **10,3** | **22** | **99,35** | **23,98** | **591,95** | **940,4** | **519,8** | **504,9** |

**Возрастная категория 11 лет и старше** **4 день**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(к/кал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б, г | Ж, г | У, г | | В 1 (мг) | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | Запеканка манная | 200 | 26 | 21,8 | 37,6 | 389,3 | 1,2 | 0 | 0,08 | 0 | 2,7 | 13,7 | 293 | 338,7 |
| 342 | Компот из шиповника | 200 | 0,29 | 0 | 35,26 | 143,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 12 | 6 | 16 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 6,8 | 1,7 | 31 | 115,5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 15,3 | 100,1 | 40,3 | 1,16 |
| | Яблоко | 100 | 1,2 | 1,1 | 39,1 | 52 | 3,6 | 11 | 0,6 | 2,6 | 2,1 | 6,9 | 2,3 | 12 |
| | **Итого за прием** | | **34,29** | **24,6** | **142,96** | **700,6** | **6,8** | **11** | **0,68** | **2,6** | **20,9** | **132,7** | **341,6** | **367,9** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Салат свекольный ссыром и чесно | 100 | 4,9 | 8,9 | 9,5 | 138 | 1,63 | 13,75 | 0,25 | 0,88 | 4,63 | 2,5 | 6,88 | 9,75 |
| 94 | Рассольник | 250 | 2,1 | 5,63 | 16,5 | 130,5 | 0 | 0 | 0,13 | 14 | 0 | 59,4 | 62,13 | 167,5 |
| 302 | Гречка отварная | 180 | 8,28 | 3,24 | 33,48 | 255,48 | 12,2 | 0 | 0,18 | 3,24 | 1,8 | 17,1 | 30,6 | 21,6 |
| 290 | Окорочка запеченая | 100 | 23,2 | 24,4 | 1,2 | 175 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 350 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 29,08 | 246 | 0 | 1,8 | 0 | 0,02 | 12 | 6 | 2 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 6,8 | 1,7 | 31 | 115,5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 15,3 | 100,1 | 40,3 | 1,16 |
| | **Итого за прием** | | **45,28** | **43,87** | **120,76** | **1060,48** | **15,9** | **15,55** | **0,56** | **18,14** | **33,73** | **185,1** | **141,91** | **200,2** |
| | **Итого за день** | | **79,57** | **68,47** | **263,8** | **1761,08** | **22,7** | **26,6** | **1,24** | **20,74** | **54,63** | **317,8** | **483,5** | **568,1** |

**Возрастная категория 11 лет и старше** **5 день**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(к/кал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б, г | Ж, г | У, г | | В 1 (мг) | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | Пудинг рисовый | 150 | 38,9 | 15,2 | 107,4 | 397,3 | 0,09 | 0 | 0,04 | 0,53 | **1,5** | 173,3 | 72,5 | 226,7 |
| 1 | Хлеб с маслом сливочным | 50 | 6,7 | 5,7 | 51,6 | 187 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 1,2 | 105,3 | 42 | 222,7 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0,04 | 11 | 0 | 0 | 0,6 | 4 | 5,6 | 1,8 |
| | Слива | 100 | 0,7 | 0,3 | 10 | 46 | 1,9 | 11 | 1,9 | 1,7 | 0,6 | 2,1 | 1,8 | 0,9 |
| | **Итого за прием** | **500** | **46,4** | **21,2** | **184** | **690,3** | **2,03** | **22** | **2,04** | **2,23** | **3,9** | **284,7** | **121,9** | **452,1** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Салат из свежих помидоров | 100 | 4,4 | 12,4 | 4,4 | 162,7 | 5,5 | 45 | 145,3 | 51,7 | 25 | 95 | 10,6 | 9,3 |
| 87 | Щи из свежей капусты | 250 | 7,98 | 11,8 | 8,35 | 278,75 | 0,99 | 0 | 38,25 | 1,1 | 163,25 | 152,5 | 39,25 | 1,05 |
| 128 | Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 1,44 | 61,08 | 216 | 0 | 0 | 0,18 | 24,72 | 1,26 | 113,4 | 50,4 | 166,8 |
| 232 | Рыба запеченая | 100 | 11,9 | 8,85 | 21 | 208,6 | 9,13 | 0,75 | 1,7 | 2,5 | 5 | 28,8 | 17,5 | 5,5 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,16 | 0 | 29 | 116,6 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 2,8 | 0,1 | 64 | 8 | 4 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 6,8 | 1,7 | 31 | 115,5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 15,3 | 100,1 | 40,3 | 1,16 |
| | **Итого за прием** | | **35,02** | **36,19** | **154,83** | **1098,15** | **17,6** | **45,77** | **185,5** | **82,82** | **209,91** | **553,8** | **166,05** | **187,8** |
| | **Итого за день** | | **81,42** | **57,39** | **338,8** | **1788,45** | **19,6** | **67,8** | **187,5** | **85,05** | **213,81** | **838,5** | **288** | **639,9** |

**Возрастная категория 11 лет и старше** **6 день**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(к/кал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б, г | Ж, г | У, г | | В 1 (мг) | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша геркулесовая смаслом и | 200 | 6,4 | 10,6 | 31,2 | 477 | 0 | 0 | 0,18 | 0 | 2,13 | 38 | 58 | 240 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 16 | 65 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 0,8 | 0,1 | 0,8 | 2,2 |
| | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 29,5 | 42 | 0 | | 0,02 | 5 | **2,3** | 19 | 12 | 16 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 6,8 | 1,7 | 31 | 115,5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 15,3 | 100,1 | 40,3 | 1,16 |
| | **Итого за прием** | | **13,8** | **12,6** | **107,7** | **699,5** | **2** | **1,2** | **0,2** | **5** | **20,53** | **157,2** | **111,1** | **259,4** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат морковный | 100 | 1,25 | 1 | 25,75 | 114 | 0,02 | 0,1 | 1,2 | 40 | 0,6 | 150 | 60 | 90 |
| 102 | Суп гороховый | 250 | 9,25 | 9,9 | 31 | 278,8 | 0 | | 0,04 | 1,8 | **2,2** | 90 | 37 | 97 |
| 202 | Макароны отварные | 180 | 6,5 | 0,72 | 43,93 | 208,8 | 0 | | 0,04 | 0 | 0,5 | 8 | 15 | 97 |
| 280 | Фрикаделька мясная из говядины | 100 | 20,8 | 23,8 | 1,2 | 190 | 4,7 | 0,6 | 3,3 | 5,3 | 2,1 | 42 | 7 | 21 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 7,2 | 45,7 | 150,8 | 0,7 | 0 | 5,6 | 0,04 | 123 | 117 | 41,6 | 1,3 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 6,8 | 1,7 | 31 | 115,5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 15,3 | 100,1 | 40,3 | 1,16 |
| | **Итого за прием** | | **48,4** | **44,32** | **178,58** | **1057,9** | **7,42** | **0,7** | **10,18** | **47,14** | **143,7** | **507,1** | **200,9** | **307,5** |
| | **Итого за день** | | **62,2** | **56,93** | **286,3** | **1757,4** | **7,82** | **1,9** | **10,36** | **52,14** | **151,5** | **584,3** | **279,8** | **566** |

**Возрастная категория 11 лет и старше** **7 день**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(к/кал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б, г | Ж, г | У, г | | В 1 (мг) | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | Каша пшеничная молочная с маслом и сазхаром | 200 | 9,86 | 9,87 | 452 | 325 | 0,26 | 0 | 1 | 0,05 | **132** | 179 | 52 | 36 |
| 452 | Печенье сдобное | 100 | 6,5 | 3,25 | 51,2 | 225,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | **0** | 0 | 0 | 97 |
| | Кефир "Снежок" | 200 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 4,86 | 1,44 | 4,32 | 0 | 21,6 | 7,2 | 6,3 | 108 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 6,8 | 1,7 | 31 | 115,5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 15,3 | 100,1 | 40,3 | 1,16 |
| | **Итого за прием** | | **28,38** | **19,32** | **541,4** | **761,2** | **7,12** | **1,44** | **5,32** | **0,05** | **168,9** | **286,3** | **98,6** | **242,2** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Салат зеленый с огурцами и помидорами | 100 | 1,7 | 10 | 6,7 | 123,3 | 0,08 | 40 | 0,03 | 0,36 | 148 | 120 | 25,6 | 0,6 |
| 81 | Борщ | 250 | 8,1 | 24,1 | 60,25 | 410 | 6,7 | 11,8 | 20 | 14,6 | 4 | 40 | 15,4 | 119 |
| 284 | Картофельная запеканка с говядиной | 280 | 30,8 | 23,1 | 34,3 | 349,4 | 13,7 | 14,4 | 23 | 16,2 | 4,6 | 43 | 17,7 | 189 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0,04 | 11 | 0 | 0 | 0,6 | 4 | 5,6 | 1,8 |
| | Банан свежий | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 2,7 | 11 | 2,2 | 2,7 | 0,8 | 4,5 | 11 | 3,3 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 6,8 | 1,7 | 31 | 115,5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 15,3 | 100,1 | 40,3 | 1,16 |
| | **Итого за прием** | | **49** | **59,4** | **168,25** | **1154,2** | **25,2** | **88,2** | **45,23** | **33,86** | **173,3** | **311,6** | **115,6** | **314,9** |
| | **Итого задень** | | **72,38** | **78,72** | **709,7** | **1915,4** | **28** | **78,64** | **48,32** | **31,21** | **329,2** | **513,4** | **171** | **553** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

**Возрастная категория 11 лет и старше** **8 день**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(к/кал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б, г | Ж, г | У, г | | В 1 (мг) | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | Каша из пшена с маслом и сахаром | 200 | 13 | 13,6 | 55,1 | 310,7 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 100 |
| 399 | Блинчики с повидлом | 100 | 7,3 | 7,2 | 49,7 | 212 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16 |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1,9 | 2,13 | 23,6 | 121 | 1,4 | 0,8 | 1,2 | 0,2 | 6,6 | 2,4 | 4 | 11,2 |
| | **Итого за прием** | **500** | **22,2** | **22,93** | **128,4** | **643,7** | **1,5** | **0,82** | **1,2** | **0,2** | **6,6** | **2,4** | **4,02** | **127,2** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из свежей капусты с морковью | 100 | 1,4 | 4,6 | 10,3 | 88 | 0,1 | 0 | 0,12 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 0,04 | 37 |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины | 250 | 9,5 | 6,6 | 23,3 | 286 | 3,3 | 4,4 | 44 | 2,7 | 1 | 6,7 | 3,3 | 109 |
| 302 | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 7,08 | 7,5 | 56,9 | 255,6 | 0,02 | 0 | 0,01 | 0 | 0,003 | 0,1 | 0 | 134 |
| 252 | Сосиска отварная | 100 | 11 | 23,9 | 0,4 | 261 | 13 | 0 | 0 | 2,7 | 3,5 | 23 | 5 | 10 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0,04 | 11 | 0 | 0 | 0,6 | 4 | 5,6 | 1,8 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 6,8 | 1,7 | 31 | 115,5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 15,3 | 100,1 | 40,3 | 1,16 |
| | Яблоко | 100 | 1,2 | 1,1 | 39,1 | 52 | 3,6 | 11 | 0,6 | 2,6 | 2,1 | 6,9 | 2,3 | 12 |
| | **Итого за прием** | | **37,08** | **45,4** | **176** | **1118,1** | **22,1** | **26,4** | **44,73** | **8,01** | **22,543** | **140,8** | **56,54** | **305** |
| | **Итого за день** | | **59,28** | **68,33** | **304,4** | **1761,8** | **9,76** | **27,22** | **45,9** | **5,51** | **19** | **80,22** | **39,46** | **433** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

**Возрастная категория 11 лет и старше** **9 день**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(к/кал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б, г | Ж, г | У, г | | В 1 (мг) | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с соусом | 200 | 15,5 | 10,4 | 92 | 518 | 4,95 | 0,45 | 33 | 13,95 | 19,5 | 18 | 7,5 | 185 |
| | Слива | 100 | 0,7 | 0,3 | 10 | 46 | 1,9 | 11 | 1,9 | 1,7 | 0,6 | 2,1 | 1,8 | 90 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0,04 | 11 | 0 | 0 | 0,6 | 4 | 5,6 | 1,8 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 6,8 | 1,7 | 31 | 115,5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 15,3 | 100,1 | 40,3 | 1,16 |
| | | | **23,1** | **12,4** | **148** | **739,5** | **8,89** | **22,45** | **34,9** | **15,65** | **36** | **124,2** | **55,2** | **278** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Салат свекольный ссыром и чесно | 100 | 4,9 | 8,9 | 9,5 | 122,5 | 1,3 | 11 | 0,2 | 0,7 | 3,7 | 2 | 5,5 | 7,8 |
| 112 | Суп вермишелеый с курицей | 250 | 8,4 | 14,3 | 67 | 270 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 9,1 | 4,7 | 42 |
| 128 | Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 1,44 | 56 | 216 | 0 | | 0,15 | 20,6 | 1,05 | 94,5 | 42 | 139 |
| 273 | Котлеты натуральные мясные | 100 | 40,6 | 42,6 | 22,1 | 260 | 0 | | 0,07 | 0 | 1,2 | 67,3 | 32,8 | 117,6 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,16 | 0 | 29 | 116,6 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 2,8 | 0,1 | 64 | 8 | 4 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 6,8 | 1,7 | 31 | 115,5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 15,3 | 100,1 | 40,3 | 1,16 |
| | **Итого за прием** | | **64,64** | **68,94** | **214,6** | **1100,6** | **3,71** | **11,02** | **0,44** | **24,1** | **21,38** | **337** | **133,3** | **311,6** |
| | **Итого за день** | | **87,74** | **81,34** | **362,6** | **1840,6** | **11** | **33,47** | **35,34** | **39,75** | **45,18** | **381,2** | **156,3** | **589** |

**Возрастная категория 11 лет и старше** **10 день**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(к/кал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б, г | Ж, г | У, г | | В 1 (мг) | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 412 | Пицца с мясным фаршем и овощами | 200 | 18 | 23,3 | 61 | 477,3 | 0 | | 0,15 | 20,6 | 1,05 | 94,5 | 42 | 88 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0,04 | 11 | 0 | 0 | 0,6 | 4 | 5,6 | 1,8 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 6,8 | 1,7 | 31 | 115,5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 15,3 | 100,1 | 40,3 | 1,16 |
| | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 29,5 | 42 | 0 | 0 | 0,02 | 5 | **2,3** | 19 | 12 | 16 |
| | **Итого за прием** | | **25,3** | **25,3** | **136,5** | **694,8** | **2,04** | **11** | **0,17** | **25,6** | **19,25** | **217,6** | **99,9** | **107** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат морковный | 100 | 1,25 | 1 | 25,75 | 114 | 0,02 | 0,1 | 1,2 | 40 | 0,6 | 150 | 60 | 90 |
| 87 | Щи из свежей капусты | 250 | 7,98 | 14,3 | 8,35 | 278,8 | 0,79 | 0 | 30,6 | 0,88 | 130,6 | 122 | 31,4 | 0,84 |
| 302 | Рис отварной рассыпчатый | 180 | 13,5 | 4,68 | 100,1 | 223,2 | 0,51 | 0 | 0 | 1,2 | 60 | 7,95 | 174 | 215 |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 28,8 | 21,4 | 7,4 | 248,4 | 0,56 | 3,2 | 0 | 0 | 3,04 | 16,8 | 5,2 | 4,88 |
| 342 | Компот из шиповника | 200 | 0,29 | 0 | 35,26 | 103,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 12 | 6 | 16 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 6,8 | 1,7 | 31 | 115,5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 15,3 | 100,1 | 40,3 | 1,16 |
| | **Итого за прием** | | **58,62** | **43,08** | **207,86** | **1083** | **3,88** | **3,3** | **31,8** | **42,08** | **210,34** | **408,9** | **316,9** | **327,9** |
| | **Итого за день** | | **83,92** | **68,38** | **344,4** | **1777,8** | **4,32** | **14,3** | **31,97** | **67,68** | **217,35** | **546,5** | **384,6** | **434** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |