

**СОГЛАСОВАНО**  
Начальник  
Отдела образования ИГО СК  
Мартиросян Г.В.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Индивидуальный  
предприниматель  
Потапенко И.П.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Индивидуальный  
предприниматель  
Петрова Е.В.



# Примерное меню горячего питания для общеобразовательных учреждений в осенний-зимний период 2022 года для учащихся детей с ограниченными возможностями здоровья от 12 лет и старше

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 из гречневой крупы с маслом сливочным	250	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	30/10/10	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	100-200	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>655-755</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 лапшой	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
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	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>8,25</b>	<b>68,80</b>	<b>93,53</b>	<b>458,73</b>	<b>0,17</b>	<b>15,10</b>	<b>0,00</b>	<b>2,63</b>	<b>22,39</b>	<b>80,95</b>	<b>61,00</b>	<b>1,99</b>
	<b>Всего</b>	<b>510</b>	<b>8,25</b>	<b>68,80</b>	<b>93,53</b>	<b>458,73</b>	<b>0,17</b>	<b>15,10</b>	<b>0,00</b>	<b>2,63</b>	<b>22,39</b>	<b>80,95</b>	<b>61,00</b>	<b>1,99</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>														
279	Тефтели 2-й вариант с соусом №528	100/30	7,46	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
302	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	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	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>570</b>	<b>20,22</b>	<b>78,89</b>	<b>98,6</b>	<b>617,45</b>	<b>0,13</b>	<b>47,5767</b>	<b>63</b>	<b>2,39</b>	<b>50,4</b>	<b>55,07</b>	<b>33,05</b>	<b>4,34</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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03		0,02	11,10	2,80	1,40	0,28
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>6,79</b>	<b>68,22</b>	<b>57,44</b>	<b>302,85</b>	<b>0,06</b>	<b>10,23</b>	<b>5,80</b>	<b>3,12</b>	<b>83,10</b>	<b>272,80</b>	<b>37,40</b>	<b>1,88</b>
	<b>Всего</b>	<b>1080</b>	<b>27,01</b>	<b>147,11</b>	<b>156,04</b>	<b>920,30</b>	<b>0,19</b>	<b>57,81</b>	<b>68,80</b>	<b>5,51</b>	<b>133,50</b>	<b>327,87</b>	<b>70,45</b>	<b>6,22</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	100	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	180	7,58	5,54	46,62	265,50	0,12	0,00	0,00	0,68	24,05	158,97	34,22	2,69
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
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>570</b>	<b>29,91</b>	<b>85,98</b>	<b>141,6</b>	<b>891,42</b>	<b>0,341</b>	<b>2,39</b>	<b>58,77</b>	<b>5,83</b>	<b>93,785</b>	<b>288,36</b>	<b>90,8</b>	<b>7,07</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
	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
	<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>1080</b>	<b>43,46</b>	<b>152,83</b>	<b>236,80</b>	<b>1360,50</b>	<b>0,51</b>	<b>4,19</b>	<b>58,77</b>	<b>7,03</b>	<b>182,13</b>	<b>661,86</b>	<b>171,30</b>	<b>10,28</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>														
234	Котлеты, биточки рыбные	100	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	180	3,80	5,95	25,34	170,20	0,14	18,26	0,00	1,36	36,97	86,64	27,75	1,01
139-140	Овощи тушеные	100	1,20	2,21	4,74	62,40	0,00	6,30		0,60	6,00	21,00	9,00	0,48
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
пр	Фрукты	100-200	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>640</b>	<b>18,42</b>	<b>77,94</b>	<b>126,70</b>	<b>994,45</b>	<b>0,26</b>	<b>163,00</b>	<b>14,80</b>	<b>3,28</b>	<b>205,60</b>	<b>299,19</b>	<b>126,20</b>	<b>5,84</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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03		0,02	11,10	2,80	1,40	0,28
	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>8,51</b>	<b>67,91</b>	<b>47,38</b>	<b>348,70</b>	<b>0,08</b>	<b>5,78</b>	<b>2,10</b>	<b>0,02</b>	<b>44,50</b>	<b>75,02</b>	<b>3,95</b>	<b>3,60</b>
	<b>Всего</b>	<b>1150</b>	<b>26,93</b>	<b>145,85</b>	<b>174,08</b>	<b>1343,15</b>	<b>0,33</b>	<b>168,78</b>	<b>16,90</b>	<b>3,30</b>	<b>250,10</b>	<b>374,21</b>	<b>130,15</b>	<b>9,44</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	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
291	Плов из птицы	260	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)	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	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>590</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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03		0,02	11,10	2,80	1,40	0,28
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>12,46</b>	<b>66,57</b>	<b>62,94</b>	<b>332,70</b>	<b>0,15</b>	<b>1,03</b>	<b>0,00</b>	<b>1,02</b>	<b>93,60</b>	<b>330,30</b>	<b>48,90</b>	<b>2,53</b>
	<b>Всего</b>	<b>1100</b>	<b>42,32</b>	<b>141,51</b>	<b>163,11</b>	<b>1019,68</b>	<b>0,39</b>	<b>23,25</b>	<b>36,40</b>	<b>8,41</b>	<b>162,60</b>	<b>603,42</b>	<b>137,00</b>	<b>8,21</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	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
174	Каша молочная из риса с маслом сливочным	250/5	7,29	13,17	51,13	357,00	0,07	1,17	0,90	191,18	158,67	191,18	44,27	0,73
3	Бутерброт с маслом сливочным и сыром	30/10/10	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	100-200	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>655</b>	<b>18,6</b>	<b>26,67</b>	<b>112,684</b>	<b>950</b>	<b>0,178</b>	<b>2,8</b>	<b>96,1</b>	<b>191,7</b>	<b>477,91</b>	<b>430,94</b>	<b>76,95</b>	<b>1,78</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
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	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>9,60</b>	<b>68,19</b>	<b>79,64</b>	<b>485,08</b>	<b>0,10</b>	<b>6,55</b>	<b>2,10</b>	<b>0,20</b>	<b>39,24</b>	<b>118,22</b>	<b>35,55</b>	<b>4,28</b>
	<b>Всего</b>	<b>1165</b>	<b>28,20</b>	<b>94,86</b>	<b>192,32</b>	<b>1435,08</b>	<b>0,27</b>	<b>9,35</b>	<b>98,20</b>	<b>191,90</b>	<b>517,15</b>	<b>549,16</b>	<b>112,50</b>	<b>6,06</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>														
269	Котлеты, биточки (особые)	100	8,87	11,82	9,34	180,00	0,09	0,01	12,10	0,04	13,17	92,10	17,55	1,35
143	Рагу из овощей	180	3,03	18,83	14,74	243,42	0,10	21,44	78,85	1,09	63,70	77,14	27,87	1,02
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
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>550</b>	<b>17,79</b>	<b>93,95</b>	<b>74,97</b>	<b>652,27</b>	<b>0,21</b>	<b>26,45</b>	<b>90,95</b>	<b>1,38</b>	<b>90,87</b>	<b>183,24</b>	<b>53,42</b>	<b>5,17</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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03		0,02	11,10	2,80	1,40	0,28
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>6,79</b>	<b>68,22</b>	<b>57,44</b>	<b>302,85</b>	<b>0,06</b>	<b>10,23</b>	<b>5,80</b>	<b>3,12</b>	<b>83,10</b>	<b>272,80</b>	<b>37,40</b>	<b>1,88</b>
	<b>Всего</b>	<b>1060</b>	<b>24,58</b>	<b>162,17</b>	<b>132,41</b>	<b>955,12</b>	<b>0,27</b>	<b>36,68</b>	<b>96,75</b>	<b>4,50</b>	<b>173,97</b>	<b>456,04</b>	<b>90,82</b>	<b>7,05</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>														
301	Кнели из кур. бройлеров-цыплят с рисом с соусом №528	100/30	49,48	19,86	5,06	252,00	0,04	0,15	104,80	3,92	57,60	88,00	14,52	1,22
173	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,56	5,46	46,62	265,50	0,12	0,00	0,00	0,70	24,00	158,97	34,22	2,69
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
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>570</b>	<b>65,45</b>	<b>88,80</b>	<b>111,23</b>	<b>784,55</b>	<b>0,23</b>	<b>138,25</b>	<b>104,80</b>	<b>5,42</b>	<b>200,10</b>	<b>338,97</b>	<b>115,86</b>	<b>7,47</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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03		0,02	11,10	2,80	1,40	0,28
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>12,46</b>	<b>66,57</b>	<b>62,94</b>	<b>332,70</b>	<b>0,15</b>	<b>1,03</b>	<b>0,00</b>	<b>1,02</b>	<b>93,60</b>	<b>330,30</b>	<b>48,90</b>	<b>2,53</b>
	<b>Всего</b>	<b>1080</b>	<b>77,91</b>	<b>155,37</b>	<b>174,17</b>	<b>1117,25</b>	<b>0,38</b>	<b>139,28</b>	<b>104,80</b>	<b>6,44</b>	<b>293,70</b>	<b>669,27</b>	<b>164,76</b>	<b>10,00</b>

День 9

№ 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>														
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	200/40	14,00	10,67	79,05	471,60	0,09	0,57	57,60	4,41	198,42	263,60	50,60	1,22
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
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
пр	Фрукты	100-200	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>625</b>	<b>16,77</b>	<b>11,25</b>	<b>135,014</b>	<b>889,8</b>	<b>0,112</b>	<b>6,85</b>	<b>57,6</b>	<b>4,65</b>	<b>225,02</b>	<b>275,6</b>	<b>59,2</b>	<b>3,1</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
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>9,60</b>	<b>68,19</b>	<b>79,64</b>	<b>485,08</b>	<b>0,10</b>	<b>6,55</b>	<b>2,10</b>	<b>0,20</b>	<b>39,24</b>	<b>118,22</b>	<b>35,55</b>	<b>4,28</b>
	<b>Всего</b>	<b>1135</b>	<b>26,37</b>	<b>79,44</b>	<b>214,65</b>	<b>1374,88</b>	<b>0,21</b>	<b>13,40</b>	<b>59,70</b>	<b>4,85</b>	<b>264,26</b>	<b>393,82</b>	<b>94,75</b>	<b>7,38</b>

День 10

№ 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>														
259	Жаркое по-домашнему	260	24,06	26,87	24,63	438,28	0,17	10,04		7,13	45,31	305,68	63,11	5,73
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
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>520</b>	<b>29,95</b>	<b>90,17</b>	<b>75,52</b>	<b>667,13</b>	<b>0,19</b>	<b>15,04</b>	<b>0,00</b>	<b>7,38</b>	<b>59,31</b>	<b>319,68</b>	<b>71,11</b>	<b>8,53</b>
<b>Обед</b>														
103	Суп картофельный с лапшой	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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03		0,02	11,10	2,80	1,40	0,28
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком сгущенным), пирожок с капустой или картофелем	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>7,16</b>	<b>68,52</b>	<b>61,27</b>	<b>322,35</b>	<b>0,15</b>	<b>14,33</b>	<b>0,00</b>	<b>2,45</b>	<b>27,65</b>	<b>37,75</b>	<b>29,40</b>	<b>1,31</b>
	<b>Всего</b>	<b>1030</b>	<b>37,11</b>	<b>158,69</b>	<b>136,79</b>	<b>989,48</b>	<b>0,34</b>	<b>29,37</b>	<b>0,00</b>	<b>9,83</b>	<b>86,96</b>	<b>357,43</b>	<b>100,51</b>	<b>9,84</b>
Среднесуточные показатели		595,00	26,83	65,68	108,92	810,77	0,22	42,78	68,28	23,17	197,51	294,97	84,66	5,29