



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗАОКСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ - РЯЗАНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

почтовый адрес: д.1516, ул. Школьная, с. Заокское, Рязанский район, Рязанская область, 390536.

Телефон: 8-910-909-57-99

ОГРН 1026200703165 ИНН/ КПП – 6215010000/621501001

Приказ

«15» августа 2023 г.

№ 103 – р

«Об утверждении примерного 10-дневного меню»

В соответствии со статьей 37 федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в российской Федерации», во исполнение Постановлений Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 года № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"», от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», приказа Министерства образования и молодежной политики от 09.06.2022г. № 838 «Об утверждении регионального стандарта по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных образовательных организация Рязанской области», Постановления администрации муниципального образования – Рязанский муниципальный район Рязанской области № 1169 от 05.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации питания учащихся в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях муниципального образования - Рязанский муниципальный район Рязанской области», в целях совершенствования системы организации и улучшения качества питания обучающихся в МБОУ «Заокская СШ»

П Р И К А З Ы В А Ю:

1. Утвердить примерное циклическое десяти дневное меню для учащихся 1-4 классов (Приложение № 1).
2. Утвердить примерное циклическое десяти дневное меню для учащихся 5-11 классов (Приложение № 2)
3. Утвердить технологические карты к примерному циклическому десяти дневному меню для учащихся 1-4 классов.
4. Утвердить технологические карты к примерному циклическому десяти дневному меню для учащихся 5-11 классов.
5. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор МБОУ «Заокская СШ»:

Воробьева Е.В.

Примерное циклическое десяти дневное меню для учащихся 1-4 классов МБОУ «Заокская СШ»

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В!	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день понедельник Завтрак														
15	Продукт йогуртный	95	2,3	2,5	15,9	95	-	-	-	-	135	-	-	-
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,18	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25
182	Каша пшенинная жидкая молочная с маслом сливочным	150/10	5,65	10,6	27,82	230,25	0,14	1,8	0,054	0,001	104,18	139,03	35,7	0,93
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11	2,8	1,4	0,26
Итого	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	485	17,12	22	83	554,85	0,22	12,01	0,119	0,976	493,4	302,53	59,79	4,1
Обед														
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94		0,06	10,2	18	8,4	0,3
Итого	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76
102	Суп картофельный с фасолью и птицей	200/12,5	7,19	6,32	13,23	149,1	0,19	4,84	0,005	1,99	38,27	89,98	30,84	1,84
271	Котлета домашняя	100	13,54	17,2	10,11	248,78	0,17	0,24	0,003	2,82	16,8	130,39	20	2,12
Итого	Рис отварной с овощами	150	2	4,1	30,2	171,3	0,051	2,22	0,21	0,33	16,95	6,93	23,55	0,512
342	Компот из свежих яблок с низким содержанием сахара	200	0,16	0,16	18,9	78,6	0,012	0,9		0,08	13,91	4,4	5,14	0,93
Итого	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021	-	-	0,33	3,61	12,35	2,47	0,23
Итого	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4	Qff	26,7	~Т30			-		-	-	-	-
	Итого	722,5	29,54	29,45	122,39	891,18	0,492	17,14	0,218	6,09	122,54	281,25	104,8	8,692
	Всего за день		46,66	51,45	205,39	1493,03	0,712	29,15	0,337	7,066	615,94	583,78	164,59	12,792

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2-й день вторник Завтрак														
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76
тк	Запеканка из творога с курагой	150	18,9	13,1	17,3	274,7	0,068	0,72	0,2	0,99	199,1	296,9	37,44	1,48
376	чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	0,06	1,59	0,02		152,05	124,56	21,34	0,47
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	470	26,36	18,1	64,13	470,7	0,194	8,31	0,22	2,12	381,17	465,36	78,12	5,17
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,012	10,26	“	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и индейкой	200/6	3,57	3,35	13,98	110,55	0,1	6,79		1,17	26,41	63,54	23,33	1,05
261/332	Печень говяжья, тушенная в соусе	50/50	2,72	8,76	3,81	159	0,2	28,86	5,54	2,95	25,62	223,3	14,8	4,72
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
349	Компот из смеси сухофруктов с низким содержанием сахара	200	0,66	0,09	27,02	112,8	0,02	0,73		0,51	32,33	23,44	17,46	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021	-	-	0,33	3,61	12,35	2,47	0,23
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	716	22,57	21,81	133,56	888,39	0,586	56,45	5,54	10,8	132,52	556,06	212,29	13,67
	Всего за день		48,93	39,91	197,69	1417,69	0,78	64,76	5,76	12,92	513,69	1021,42	290,41	18,84

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3-й день среда Завтрак														
тк	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	ОД
294	Котлета из курицы	100	17,36	9,5	16,15	220	0,2	0,9	0,054	68,29	57,38	77	22,2	3,6
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	225	0,054	0,14	0,07	0,8	186,53	132,47	14,18	0,92
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11	2,8	1,4	0,26
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	550	32,86	23,38	95,7	622,6	0,356	39,07	0,134	69,94	432,13	253,97	53,72	5,34
Обед														
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76
88	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	200/6	2,91	4,96	6,32	87	0,05	12,62	-	1,91	41,2	50,2	19,56	0,75
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
388	Напиток из плодов шиповника с низким содержанием сахара	200	0,68	0,28	15,77	68,2	0,012	100	-	0,63	21,15	3,44	3,44	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021	-	-	0,33	3,61	12,35	2,47	0,23
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	716	23,29	16,72	97,42	646,85	0,333	151,01	0,006	6,47	173,21	349,58	128,15	6,76
	Всего за день		56,15	40,1	193,12	1374,7	0,689	190,08	0,14	76,41	605,34	603,55	181,87	12,1

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
5-й день пятница Завтрак														
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6		0,48	22,8	19,2	14,4	2,76
243	Сосиска отварная	55	6,06	13,15	0,21	144,1	0,01	-	-	0,21	19,03	87,45	11	0,97
210	Омлет натуральный	150	15,14	16,9	2,7	223,58	0,11	0,28	0,24	0,67	109,42	242,83	17,66	2,86
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	0,44	1,3			125,63	90	14	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	и	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	525	27,75	34,19	49,74	563,68	0,626	7,58	0,26	2,01	284,1	464,18	62	7,17
Обед														
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94		0,06	10,2	18	8,4	0,3
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	од
102	Суп картофельный с горохом и говядиной	200/6	5,89	5,22	13,23	133,8	0,19	4,66	-	1,97	30,26	81,48	30,32	1,73
289	Рагу из курицы	50/125	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	0,015	1,96	36,8	108,2	38,7	1,92
349	Компот из смеси сухофруктов с низким содержанием сахара	200	0,66	0,09	27,02	112,8	0,02	0,73		0,51	32,33	23,44	17,46	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021			0,33	3,61	12,35	2,47	0,23
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130								
	Итого	641	26,11	18,51	100,54	688,6	0,385	57,66	0,025	5,03	148,2	260,47	108,35	4,97
	Всего за день		53,86	52,7	150,28	1292,88	1,011	65,24	0,285	7,04	432,3	724,65	170,35	12,14

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
4-й день четверг Завтрак														
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
ТК	Котлета рыбная Любительская	100	13,7	13,2	1,4	183,2	0,019	0,95	0,02	0,225	17,79	76,5	14,81	0,34
тк	Рис отварной с овощами	150	2	4,1	35,2	185,7	0,051	2,22	0,21	0,33	16,95	6,93	23,55	0,512
382	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	0,06	1,59	0,02		152,05	124,56	21,34	0,47
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	575	28,88	29,72	80,87	555,5	0,21	14,94	0,315	1,33	430,01	368,69	82,39	4,232
Обед														
ТК	Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	0,8	1,4	2,3	24,9	0,017	25,39	0,016	0,64	28,76	21,6	9,89	0,39
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
82	Борщ с капустой, картофелем и птицей	200/12,5	4,24	6,04	8,75	113,5	0,045	8,72	0,005	1,97	43,91	63,18	23,28	1,18
260	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,92	-	2,6	20	128,62	22,39	2,21
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021	-	-	0,33	3,61	12,35	2,47	0,23
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	722,5	30,61	43,33	130,59	1037,75	0,601	42,43	0,025	8,55	143,7	457,48	209,86	11,53
	Всего за день		59,49	73,05	211,46	1741,85	0,811	57,37	0,34	9,88	573,71	826,17	292,25	15,762

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
6-й день понедельник Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Продукт йогуртный	95	2,3	2,5	15,9	95	-	-	-	-	135	-	-	-
16	Ветчина варено-копченая (порциями)	25	5,65	5,23	-	70	-	-	0,001	-	3	67	8,75	-
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом сливочным	150/10	5,89	11,44	25,74	230,25	0,16	0,88	0,054	0,56	115,17	173,48	45,5	1,29
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11	2,8	1,4	0,26
1	Хлеб пшеничный	38	2,9	У	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	485	17,21	20,69	80,92	534,85	0,232	10,91	0,055	1,41	287,39	278,98	69,59	4,21
Обед														
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
99	Суп ив овощей с птицей	200/12,5	4,07	6,09	1,37	106,7	0,06	8,48	0,005	1,92	32,01	58,92	18,98	0,82
256	Мясо тушеное говядина	50/50	15,2	17,38	2,56	225	0,03	0,18	-	2,61	21,23	159,35	23,06	2,45
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
388	Напиток из плодов шиповника с низким содержанием сахара	200	0,68	0,28	15,77	68,2	0,012	100	-	0,63	21,15	3,44	3,44	0,62
1	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021	-	-	0,33	3,61	12,35	2,47	0,23
1	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	722,5	32,47	29,75	91,24	793,35	0,267	149,6	0,015	6,72	128,06	306,23	88,47	5,63
	Всего за день		49,68	50,44	172,16	1375,2	0,499	160,51	0,07	8,13	415,45	585,21	158,06	9,84

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пшци, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7-й день вторник Завтрак														
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
ТК	Плов из курицы	50/125	12,67	7,4	27,34	227	0,1	4,5	0,013	0,36	34,81	129,1	40,47	1,41
379	Кофейный напиток с молоком с низким содержанием сахара	200	3,17	2,68	14,97	80,6	0,44	1,3	0,02	-	125,63	90	14	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	555	19,64	11,6	75,31	470,8	0,63	14,74	0,033	1,55	200,66	281	82,21	5,05
Обед														
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой (минтай)	200/10	3,18	2,27	9,69	75,8	0,083	6,65	0,001	1,01	25,36	68,78	23,72	0,78
Ж	Котлета домашняя	100	13,54	17,2	10,11	248,78	0,17	0,24	0,003	2,82	16,8	130,39	20	2,12
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
349	Компот из смеси сухофруктов с низким содержанием сахара	200	0,66	0,09	27,02	112,8	0,02	0,73	-	0,51	32,33	23,44	17,46	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021	-	-	0,33	3,61	12,35	2,47	0,23
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	720	27,33	26,07	120,39	850,45	0,49	37,80	0,00	12,89	146,54	364,22	122,03	7,43
	Всего за день		46,97	37,67	195,70	1321,25	1,12	52,54	0,03	14,44	347,20	645,22	204,24	12,48

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8-й день среда Завтрак														
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,18	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25
ТК	Запеканка из творога с курагой	150	21,9	13,1	17,3	274,7	0,068	0,72	0,2	0,99	199,1	296,9	37,44	1,48
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	0,04	1,33	0,01	-	126,6	92,8	15,4	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	475	32,52	23,33	62,5	551,3	0,188	12,23	0,275	1,765	568,92	550,4	75,53	4,8
Обед														
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	*	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
88	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	200/6	2,91	4,96	6,32	87,00	0,05	12,62	-	1,91	41,20	50,20	19,56	0,75
ТК	Бефстроганов из филе куриного	50/50	11,09	11,26	3,51	160	0,04	0,66	0,03	0,49	29,84	75,3	15,6	1,04
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
342	Компот из свежих яблок с низким содержанием сахара	200	0,16	0,16	18,9	78,6	0,012	0,9	-	0,08	13,91	4,4	5,14	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021	-	-	0,33	3,61	12,35	2,47	0,23
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	716	30	24,01	113,6	800,35	0,429	62,68	0,04	4,04	146,78	378,78	201,6	8,15
	Всего за день		62,52	47,34	176,1	1392,65	0,617	74,91	0,315	5,805	715,7	929,18	277,13	12,95

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9-й день четверг Завтрак														
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	~	0,42	8,4	15,6	12	0,54
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11	2,8	1,4	0,26
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	610	17,27	11,16	63,5	433,05	0,328	70,42	0,016	3,97	137,67	308,89	105,62	3,22
Обед														
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	5,63	4,31	79,14	0,01	3,47	0,02	1,4	97	65,56	13,79	0,77
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
96	Рассольник ленинградский с говядиной	200/6	3,11	5,07	9,58	101	0,08	6,7	-	1,88	25,12	56,38	0,37	0,02
294	Шницель из курицы	100	17,36	9,5	16,15	220	0,2	0,9	0,054	68,29	57,38	77	22,2	3,6
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
388	Напиток из плодов шиповника с низким содержанием сахара	200	0,68	0,28	15,77	68,2	0,012	100	-	0,63	21,15	3,44	3,44	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021	-	-	0,33	3,61	12,35	2,47	0,23
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	716	35,7	26,61	121,07	872,99	0,407	117,07	0,074	75,9	231,92	271,1	77,79	9,11
	Всего за день		52,97	37,77	184,57	1306,04	0,735	187,49	0,09	79,87	369,59	579,99	183,41	12,33

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ві	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-й день пятница Завтрак														
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
211	Омлет с сыром	150	19,45	22,2	2,6	289,01	0,11	0,35	0,29	0,75	282	336,55	23,81	2,97
382	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	0,06	1,59	0,02	"	152,05	124,56	21,34	0,47
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	450	29,13	29,74	62,77	570,61	0,242	11,94	0,31	1,4	592,27	496,81	59,09	6,1
Обед														
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
82	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	200/6	2,94	4,94	8,75	98,2	0,04	8,54	-	1,95	41,58	54,58	22,76	1,07
ТК	Котлета рыбная Любительская	100	13,7	13,2	1,4	183,2	0,019	0,95	0,02	0,225	17,79	76,5	14,81	0,34
ТК	Рис отварной с овощами	150	2	4,1	35,2	185,7	0,051	2,22	0,21	0,33	16,95	6,93	23,55	0,512
349	Компот из смеси сухофруктов с низким	200	0,66	0,09	27,02	112,8	0,02	0,73	-	0,51	32,33	23,44	17,46	0,69
ПР	Хлеб лшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021	-	-	0,33	3,61	12,35	2,47	0,23
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	716	26,54	23,87	118,6	810,9	0,247	60,94	0,24	3,965	155,66	206,4	104,05	3,482
	Всего за день		55,67	53,61	181,37	1440,11	0,489	72,88	0,55	5,365	747,93	703,21	163,14	9,582

