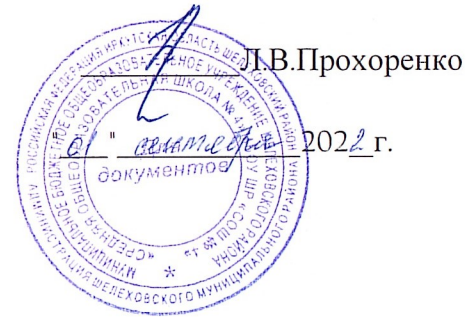


"Утверждаю"

Директор МБОУ ШР  
"СОШ №4"



**Основное 10-дневное меню для обучающихся МБОУ ШР "СОШ № 4" в возрасте от**

**7 до 11 лет**

(режим обучения с понедельника по пятницу)

(полный цикл)

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа ИП Поляковский Ю.И.  
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания Уфа ИП Поляковский Ю.И.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва 2004 Хлебпродинформ

Примерное 10-дневное меню для организации питания общеобразовательных школ.

Осень-зима  
возрастная категория: 7 -11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. Ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1 ДЕНЬ</b>														
<i>Завтрак</i>														
2	Батон с маслом и джемом	20/5/10	6	6,09	18,86	156,86	107,19	22,07	120,32	0,85	0,11	0,11	0,16	46,4
686	Чай с сахаром и лимоном	178/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0	1,12	0
334	Макароны, запеченные с сыром	190/10	7,8	11,25	26,1	255	174,91	12,07	101,56	0,69	0,04	0,06	0,04	62,4
	Сдоба	50	3,5	1,96	18,56	96	17,8	4	18	0,42	0,01	0,01	5,6	2,2
	<b>Итого завтрак</b>	<b>485</b>	<b>17,5</b>	<b>19,4</b>	<b>77,42</b>	<b>562,86</b>	<b>302,76</b>	<b>38,87</b>	<b>241,22</b>	<b>2,04</b>	<b>0,16</b>	<b>0,18</b>	<b>6,92</b>	<b>111</b>
<i>Обед</i>														
	Кукуруза консервированная	60	2,2	0	3,7	30	9,46	8,18	12,02	0,33	0,04	0,05	0,15	13,5
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/6	2,87	9,54	27,65	285,34	10,23	16,02	40,96	0,61	0,06	0,04	5,28	118,25
423	Бефстроганов	50/50	9,8	10,49	4,4	202	25,15	17,04	110,16	1,29	0,04	0,1	0,03	203,54
508	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,1	5,8	28,6	198	53	53	76,04	1,17	0,15	0,11	8,85	29,5
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,18	0,09	22,86	89,1	5,64	2,82	3,45	0,75	0,01	0,01	1,44	9,85
	Хлеб ржаной	30	2,05	0,36	15,8	75	49,77	8,95	71,6	0,29	0,08	0,008	6,8	0,2
	Хлеб пшеничный	40	2,75	1,37	13,06	78,9	67,5	6,25	32,25	0,31	0,03	0,075	3,06	5,68
	<b>Итого обед</b>	<b>785</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>116,07</b>	<b>958,34</b>	<b>220,75</b>	<b>112,26</b>	<b>346,48</b>	<b>4,75</b>	<b>0,41</b>	<b>0,393</b>	<b>25,61</b>	<b>380,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1270</b>	<b>44,45</b>	<b>47,05</b>	<b>193,49</b>	<b>1521,2</b>	<b>523,51</b>	<b>151,13</b>	<b>587,7</b>	<b>6,79</b>	<b>0,57</b>	<b>0,573</b>	<b>32,53</b>	<b>491,52</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>														
<i>Завтрак</i>														
1	Батон с маслом	20/10	4,11	7,54	24,86	186,86	12,86	16,97	0	1,05	0,09	0,03	0	0
3	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/15	10,2	9,45	30,35	220,78	98,32	50,94	187,78	1,25	0,16	0,06	1,76	36,5
185	Чай с молоком и сахаром	135/50/15	1,5	1,9	15,8	81	53,2	6,09	39,15	0,08	0,01	0,06	0,26	16,58
	<b>Итого завтрак</b>	<b>395</b>	<b>15,81</b>	<b>18,89</b>	<b>71,01</b>	<b>488,64</b>	<b>164,38</b>	<b>74</b>	<b>226,93</b>	<b>2,38</b>	<b>0,26</b>	<b>0,15</b>	<b>2,02</b>	<b>53,08</b>
<i>Обед</i>														
576	Овощи свежие порционно	100	3,8	5,1	2,6	14,5	26,9	9,76	19,33	0,63	0,01	0,01	0,45	0,028
153	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2,2	2,1	15,1	95,6	10,95	16,74	44,59	0,69	0,07	0,04	5,28	95,35
443	Плов с говядиной	200/50	14,38	15,5	29,37	435,36	12,5	14,14	42,81	0,8	0,12	0,4	0,34	199,1

639	Компот из кураги	200	0,8	0,89	30,2	34	98,4	6,25	14	1,7	0,02	0,02	8,6	69,87
	Хлеб ржаной	30	2,05	0,36	15,8	75	49,77	8,95	71,6	0,29	0,08	0,008	6,8	0,2
	Хлеб пшеничный	40	2,75	1,37	13,06	78,9	67,5	6,25	32,25	0,31	0,03	0,075	3,06	5,68
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	58	36	0,9	11	0,7	0,03	0,02	7	5
	<b>Итого обед</b>	<b>928</b>	<b>26,38</b>	<b>25,72</b>	<b>115,93</b>	<b>791,36</b>	<b>302,02</b>	<b>62,99</b>	<b>235,58</b>	<b>5,12</b>	<b>0,36</b>	<b>0,573</b>	<b>31,53</b>	<b>375,228</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1323</b>	<b>42,19</b>	<b>44,61</b>	<b>186,94</b>	<b>1280</b>	<b>466,4</b>	<b>136,99</b>	<b>462,51</b>	<b>7,5</b>	<b>0,62</b>	<b>0,723</b>	<b>33,55</b>	<b>428,308</b>

**3 ДЕНЬ**

**Завтрак**

3	Батон с маслом и сыром	20/10/20	6	6,09	18,86	156,86	107,19	17,64	91,31	0,82	0,05	0,06	0,03	29,21
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,95	17	103,55	100	11,57	74,39	0,12	0,1	0,12	0,49	17,1
311	Каша молочная "Дружба"	195/5	6,2	7,3	22,7	161	141,52	20,36	92,04	0,31	0,04	0,11	0,16	47,3
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	58	36	9	11	0,7	0,03	0,02	7	5
	<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,45</b>	<b>16,74</b>	<b>68,36</b>	<b>479,41</b>	<b>384,71</b>	<b>58,57</b>	<b>268,74</b>	<b>1,95</b>	<b>0,22</b>	<b>0,31</b>	<b>7,68</b>	<b>98,61</b>

**Обед**

67	Винегрет	100	0,8	1,4	4,6	34	15,47	10,92	24,26	0,46	0,03	0,02	0,61	115,64
139	Суп картофельный с бобовыми	200	0	3,3	15,6	115	25,13	10,48	81,4	0,52	0,19	0,08	5,68	14,16
487	Курица отварная с томатным соусом	100/30	13,56	14,32	3,3	247,5	17,63	20,97	89,56	1,08	0,05	0,12	5,82	75,85
516	Макаронные отварные	150	5,5	4,2	33,3	196	9,31	7,31	40,56	0,74	0,06	0,02	0	17,7
631	Компот из свежих фруктов	200	0,18	0,09	22,86	89,1	5,64	2,82	3,45	0,75	0,01	0,01	1,44	85,36
	Хлеб ржаной	30	2,05	0,36	15,8	75	49,77	8,95	71,6	0,29	0,08	0,008	6,8	0,2
	Хлеб пшеничный	40	2,75	1,37	13,06	78,9	67,5	6,25	32,25	0,31	0,03	0,075	3,06	5,68
	<b>Итого обед</b>	<b>855</b>	<b>24,84</b>	<b>25,04</b>	<b>108,52</b>	<b>835,5</b>	<b>190,45</b>	<b>67,7</b>	<b>343,08</b>	<b>4,15</b>	<b>0,45</b>	<b>0,333</b>	<b>23,41</b>	<b>314,59</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1405</b>	<b>40,29</b>	<b>41,78</b>	<b>176,88</b>	<b>1314,91</b>	<b>575,16</b>	<b>126,27</b>	<b>611,82</b>	<b>6,1</b>	<b>0,67</b>	<b>0,643</b>	<b>31,09</b>	<b>413,2</b>

**4 ДЕНЬ**

**Завтрак**

1	Батон с маслом	20/10	4,11	7,54	24,86	186,86	12,86	16,97	0	1,05	0,09	0,03	0	0
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	140,5	16,97	101,09	0,89	0,03	0,13	0,52	18
311	Каша рисовая молочная жидкая	200/6	5,1	6,1	12,7	161	141,52	20,36	92,04	0,31	0,04	0,11	0,16	47,3
	Сдоба	50	3,5	1,96	18,56	96	17,8	4	18	0,42	0,01	0,01	5,6	2,2
	<b>Итого завтрак</b>	<b>486</b>	<b>16,31</b>	<b>19,2</b>	<b>74,42</b>	<b>560,86</b>	<b>312,68</b>	<b>58,3</b>	<b>211,13</b>	<b>2,67</b>	<b>0,17</b>	<b>0,28</b>	<b>6,28</b>	<b>67,5</b>

**Обед**

576	Овощи свежие порционно	100	3,8	5,1	2,6	14,5	26,9	9,76	19,33	0,63	0,01	0,01	0,45	0,028
124	Щи из свежей капуста с картофелем и сметаной	200/5	1,6	3,9	5,8	65	26,39	9,99	23,45	1,34	0,02	0,18	8,02	18,66
374	Рыба, тушенная под овощами	90	11,4	9,1	32,8	268,97	14,68	25,12	90,95	0,51	0,08	0,07	0,64	274,35
520	Картофельное пюре	150	3,5	4,9	14,7	136,35	39,55	18,35	83,03	0,08	0,12	0,3	5,36	21,75
	Сок фруктовый п/выпуск	200	1,35	0,8	20,2	92	34	8	14	1,7	0,02	0,02	4	0
	Хлеб ржаной	30	2,05	0,36	15,8	75	49,77	8,95	71,6	0,29	0,08	0,008	6,8	0,2
	Хлеб пшеничный	40	2,75	1,37	13,06	78,9	67,5	6,25	32,25	0,31	0,03	0,075	3,06	5,68
	<b>Итого обед</b>	<b>810</b>	<b>26,45</b>	<b>25,53</b>	<b>104,96</b>	<b>730,72</b>	<b>258,79</b>	<b>86,42</b>	<b>334,61</b>	<b>4,86</b>	<b>0,36</b>	<b>0,663</b>	<b>28,33</b>	<b>320,668</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1296</b>	<b>42,76</b>	<b>44,73</b>	<b>179,38</b>	<b>1291,58</b>	<b>571,47</b>	<b>144,72</b>	<b>545,74</b>	<b>7,53</b>	<b>0,53</b>	<b>0,943</b>	<b>34,61</b>	<b>388,168</b>

**5 ДЕНЬ**

*Завтрак*

3	Батон с сыром	20/17	0,53	3	7,5	105	191,74	21,9	113,27	1,48	0,09	0,1	0,055	25,2
685	Чай с сахаром	185/15	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0
342	Омлет с сыром	192/8	14,95	14,57	42,47	336	155,43	17,31	179	2,57	0,05	0,4	0,05	129,81
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	58	36	9	11	0,7	0,03	0,02	7	5
	<b>Итого завтрак</b>	<b>537</b>	<b>16,08</b>	<b>17,97</b>	<b>73,47</b>	<b>552</b>	<b>383,57</b>	<b>48,21</b>	<b>303,27</b>	<b>4,79</b>	<b>0,17</b>	<b>0,52</b>	<b>7,105</b>	<b>160,01</b>
	<i>Обед</i>													
37	Салат "Студенческий"	60	2,2	6,3	3,7	80	9,46	8,18	32,02	0,33	0,04	0,05	1,05	96,38
38	Суп картофельный с клёцками	200/15	1,7	2,3	11,5	74	10,23	16,02	40,96	0,61	0,06	0,04	5,28	1,17
159	Зразы мясные с яйцом и соусом	90/30	13,52	7,65	9,81	206,35	15,71	20,65	49,88	0,4	0,06	0,11	0	174,56
511	Рис припущенный	150	1	6,1	19,69	94	15,84	16,34	68,35	0,85	0,04	0,07	1,28	17,7
639	Компот из изюма	200	0,6	0,3	27	104	11,09	2,96	2,96	0,57	0,01	0,05	15	0
	Хлеб ржаной	30	2,05	0,36	15,8	75	49,77	8,95	71,6	0,29	0,08	0,008	6,8	0,2
	Хлеб пшеничный	40	2,75	1,37	13,06	78,9	67,5	6,25	32,25	0,31	0,03	0,075	3,06	5,68
	<b>Итого обед</b>	<b>815</b>	<b>23,82</b>	<b>24,38</b>	<b>100,56</b>	<b>712,25</b>	<b>179,6</b>	<b>79,35</b>	<b>298,02</b>	<b>3,36</b>	<b>0,32</b>	<b>0,403</b>	<b>32,47</b>	<b>295,69</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1352</b>	<b>39,9</b>	<b>42,35</b>	<b>174,03</b>	<b>1264,25</b>	<b>563,17</b>	<b>127,56</b>	<b>601,29</b>	<b>8,15</b>	<b>0,49</b>	<b>0,923</b>	<b>39,58</b>	<b>455,7</b>

**6 ДЕНЬ**

*Завтрак*

3	Батон с сыром	20/17	0,53	3	7,5	105	191,74	21,9	113,27	1,48	0,09	0,1	0,055	25,2
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	13,5	14,4	34,5	300,95	136,68	17,4	94,22	0,2	0,04	0,13	0,52	23,66
185	Чай с молоком и сахаром	135/50/15	1,5	1,9	15,8	81	53,2	6,09	39,15	0,08	0,01	0,06	0,26	16,58
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	58	36	9	11	0,7	0,03	0,02	7	5
	<b>Итого завтрак</b>	<b>537</b>	<b>15,93</b>	<b>19,7</b>	<b>67,6</b>	<b>544,95</b>	<b>417,62</b>	<b>54,39</b>	<b>257,64</b>	<b>2,46</b>	<b>0,17</b>	<b>0,31</b>	<b>7,835</b>	<b>70,44</b>
	<i>Обед</i>													
	Горошек зеленый консервированный	60	2,2	0	3,7	30	9,46	8,18	12,02	0,33	0,04	0,05	0,15	13,5
138	Суп картофельный с рыбными консервами	200/15	4,2	2,7	4,5	135	10,57	7,82	44,36	0,58	0,06	0,04	1,53	10,84
462	Тефтели из говядины с рисом	100/20	9,2	17,64	9,87	243	7,92	19,4	92,56	0,79	0,02	0,06	0,46	195,64
516	Макароны отварные	150	5,5	4,2	33,3	196	9,31	7,31	40,56	0,74	0,06	0,02	0	17,7
639	Компот из кураги	200	0,8	0,89	30,2	34	98,4	6,25	14	1,7	0,02	0,02	8,6	69,87
	Хлеб ржаной	30	2,05	0,36	15,8	75	49,77	8,95	71,6	0,29	0,08	0,008	6,8	0,2
	Хлеб пшеничный	40	2,75	1,37	13,06	78,9	67,5	6,25	32,25	0,31	0,03	0,075	3,06	5,68
	<b>Итого обед</b>	<b>815</b>	<b>26,7</b>	<b>27,16</b>	<b>110,43</b>	<b>791,9</b>	<b>252,93</b>	<b>64,16</b>	<b>307,35</b>	<b>4,74</b>	<b>0,31</b>	<b>0,273</b>	<b>20,6</b>	<b>313,43</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1352</b>	<b>42,63</b>	<b>46,86</b>	<b>178,03</b>	<b>1336,85</b>	<b>670,55</b>	<b>118,55</b>	<b>564,99</b>	<b>7,2</b>	<b>0,48</b>	<b>0,583</b>	<b>28,44</b>	<b>383,87</b>

**7 ДЕНЬ**

*Завтрак*

1	Батон с маслом	20/10	4,11	7,54	24,86	186,86	12,86	16,97	0	1,05	0,09	0,03	0	0
142	Омлет натуральный	200/5	11,24	10,16	22,95	197,56	155,43	17,31	179	2,57	0,05	0,4	0,05	129,81
685	Чай с сахаром	185/15	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0
	Сдоба	50	3,5	1,96	18,56	96	17,8	4	18	0,42	0,01	0,01	5,6	2,2
	<b>Итого завтрак</b>	<b>485</b>	<b>19,05</b>	<b>19,66</b>	<b>80,07</b>	<b>533,42</b>	<b>186,49</b>	<b>38,28</b>	<b>197</b>	<b>4,08</b>	<b>0,15</b>	<b>0,44</b>	<b>5,65</b>	<b>132,01</b>

<i>Обед</i>														
9	Салат из свежей капусты, моркови и кукурузы	60	0,8	1,4	4,6	85,2	15,47	10,92	24,26	0,46	0,03	0,02	4,67	95,34
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/6	2,87	9,54	27,65	285,34	10,23	16,02	40,96	0,61	0,06	0,04	5,28	118,25
482	Запеканка из печени с рисом	120	13,34	9,61	4,25	123	7,92	19,4	92,56	0,24	0,02	0,06	0,06	201,34
125	Картофель отварной с маслом	150/3	3,5	2,9	15	102	13,28	19,8	75,68	0,97	0,09	0,07	1,28	17,7
639	Компот из изюма	200	0,6	0,3	27	104	11,09	2,96	2,96	0,57	0,01	0,05	15	0
	Хлеб ржаной	30	2,05	0,36	15,8	75	49,77	8,95	71,6	0,29	0,08	0,008	6,8	0,2
	Хлеб пшеничный	40	2,75	1,37	13,06	78,9	67,5	6,25	32,25	0,31	0,03	0,075	3,06	5,68
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	58	36	9	11	0,7	0,03	0,02	7	5
	<b>Итого обед</b>	<b>889</b>	<b>26,31</b>	<b>25,88</b>	<b>117,16</b>	<b>911,44</b>	<b>211,26</b>	<b>93,3</b>	<b>351,27</b>	<b>4,15</b>	<b>0,35</b>	<b>0,343</b>	<b>43,15</b>	<b>443,51</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1374</b>	<b>45,36</b>	<b>45,54</b>	<b>197,23</b>	<b>1444,86</b>	<b>397,75</b>	<b>131,58</b>	<b>548,27</b>	<b>8,23</b>	<b>0,5</b>	<b>0,783</b>	<b>48,8</b>	<b>575,52</b>

**8 ДЕНЬ**

<i>Завтрак</i>														
3	Батон с маслом и сыром	20/10/20	6	6,09	18,86	156,86	107,19	17,64	91,31	0,82	0,05	0,06	0,03	29,21
334	Макаронны, запеченные с сыром	150/6	7,8	11,25	26,1	255	174,91	12,07	101,56	0,69	0,04	0,06	0,04	62,4
686	Чай с сахаром и лимоном	178/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0	1,12	0
	Сдоба	50	3,5	1,96	18,56	96	17,8	4	18	0,42	0,01	0,01	5,6	2,2
	<b>Итого завтрак</b>	<b>456</b>	<b>17,5</b>	<b>19,4</b>	<b>77,42</b>	<b>562,86</b>	<b>302,76</b>	<b>34,44</b>	<b>212,21</b>	<b>2,01</b>	<b>0,1</b>	<b>0,13</b>	<b>6,79</b>	<b>93,81</b>
<i>Обед</i>														
615	Маринад овощной с рыбными консервами	80	0,02	0,6	22,54	65,32	69,2	7,8	18	0,41	0,02	0,02	0,34	94,35
110	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/8	0,05	3,9	9,5	103,25	132,36	16,56	36,92	0,37	0,03	0,04	3,65	28,94
487	Курица отварная с томатным соусом	100/30	13,56	14,32	3,3	247,5	17,63	20,97	89,56	1,08	0,05	0,12	5,82	75,85
508	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,1	5,8	28,6	198	53	53	76,04	1,17	0,15	0,11	8,85	29,5
631	Компот из свежих фруктов	200	0,18	0,09	22,86	89,1	5,64	2,82	3,45	0,75	0,01	0,01	1,44	85,36
	Хлеб ржаной	30	2,05	0,36	15,8	75	49,77	8,95	71,6	0,29	0,08	0,008	6,8	0,2
	Хлеб пшеничный	40	2,75	1,37	13,06	78,9	67,5	6,25	32,25	0,31	0,03	0,075	3,06	5,68
	<b>Итого обед</b>	<b>843</b>	<b>25,71</b>	<b>26,44</b>	<b>115,66</b>	<b>857,07</b>	<b>395,1</b>	<b>116,35</b>	<b>327,82</b>	<b>4,38</b>	<b>0,37</b>	<b>0,383</b>	<b>29,96</b>	<b>319,88</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1299</b>	<b>43,21</b>	<b>45,84</b>	<b>193,08</b>	<b>1419,93</b>	<b>697,86</b>	<b>150,79</b>	<b>540,03</b>	<b>6,39</b>	<b>0,47</b>	<b>0,513</b>	<b>36,75</b>	<b>413,69</b>

**9 ДЕНЬ**

<i>Завтрак</i>														
2	Батон с маслом и джемом	20/5/10	6	6,09	18,86	156,86	107,19	22,07	120,32	0,85	0,11	0,11	0,16	46,4
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	140,5	16,97	101,09	0,89	0,03	0,13	0,52	18
3	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/15	10,2	9,45	30,35	220,78	98,32	50,94	187,78	1,25	0,16	0,06	1,76	36,5
	<b>Итого завтрак</b>	<b>400</b>	<b>19,8</b>	<b>19,14</b>	<b>67,51</b>	<b>494,64</b>	<b>346,01</b>	<b>89,98</b>	<b>409,19</b>	<b>2,99</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>2,44</b>	<b>100,9</b>
<i>Обед</i>														
576	Овощи свежие порционно	100	3,8	5,1	2,6	14,5	26,9	9,76	19,33	0,63	0,01	0,01	0,45	0,028
139	Суп картофельный с бобовыми	200	0	3,3	15,6	115	25,13	10,48	81,4	0,52	0,19	0,08	5,68	14,16
388	Биточки рыбные с томатным соусом	90/30	15	8,36	20,6	256,35	22,26	34,17	201,54	0,2	0,11	0,13	0,25	116,45

511	Рис припущенный	150	1	6,1	19,69	94	15,84	16,34	68,35	0,85	0,04	0,07	1,28	17,7
	Сок фруктовый	200	1	0,8	20,2	92	34	8	14	1,7	0,02	0,02	4	0
	Хлеб ржаной	30	2,05	0,36	15,8	75	49,77	8,95	71,6	0,29	0,08	0,008	6,8	0,2
	Хлеб пшеничный	40	2,75	1,37	13,06	78,9	67,5	6,25	32,25	0,31	0,03	0,075	3,06	5,68
	<b>Итого обед</b>	<b>843</b>	<b>25,6</b>	<b>25,39</b>	<b>107,55</b>	<b>725,75</b>	<b>241,4</b>	<b>93,95</b>	<b>488,47</b>	<b>4,5</b>	<b>0,48</b>	<b>0,393</b>	<b>21,52</b>	<b>154,218</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1243</b>	<b>45,4</b>	<b>44,53</b>	<b>175,06</b>	<b>1220,39</b>	<b>587,41</b>	<b>183,93</b>	<b>897,66</b>	<b>7,49</b>	<b>0,78</b>	<b>0,693</b>	<b>23,96</b>	<b>255,118</b>

**10 день**

**Завтрак**

1	Батон с маслом	20/10	4,11	7,54	24,86	186,86	12,86	16,97	0	1,05	0,09	0,03	0	0
311	Каша рисовая молочная жидкая	180/6	5,1	6,1	12,7	161	141,52	20,36	92,04	0,31	0,04	0,11	0,16	47,3
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,95	17	103,55	100	11,57	74,39	0,12	0,1	0,12	0,49	17,1
	Сдоба	50	3,5	1,96	18,56	96	17,8	4	18	0,42	0,01	0,01	5,6	2,2
	<b>Итого завтрак</b>	<b>466</b>	<b>15,56</b>	<b>18,55</b>	<b>73,12</b>	<b>547,41</b>	<b>272,18</b>	<b>52,9</b>	<b>184,43</b>	<b>1,9</b>	<b>0,24</b>	<b>0,27</b>	<b>6,25</b>	<b>66,6</b>

**Обед**

39	Салат картофельный с кукурузой и свежим огурцом	80	0,95	2,54	3,5	78,35	72,32	7,8	18	0,41	0,02	0,02	2,34	89,64
153	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2,2	2,1	15,1	95,6	10,95	16,74	44,59	0,69	0,07	0,04	5,28	95,35
436	Жаркое по-домашнему	200	18,9	21,04	30,6	291	22,26	34,17	201,54	0,3	1,34	1,64	0,86	124,68
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,18	0,09	22,86	89,1	5,64	2,82	3,45	0,75	0,01	0,01	1,44	9,85
	Хлеб ржаной	30	2,05	0,36	15,8	75	49,77	8,95	71,6	0,29	0,08	0,008	6,8	0,2
	Хлеб пшеничный	40	2,75	1,37	13,06	78,9	67,5	6,25	32,25	0,31	0,03	0,075	3,06	5,68
	<b>Итого обед</b>	<b>843</b>	<b>27,03</b>	<b>27,5</b>	<b>100,92</b>	<b>707,95</b>	<b>228,44</b>	<b>76,73</b>	<b>371,43</b>	<b>2,75</b>	<b>1,55</b>	<b>1,793</b>	<b>19,78</b>	<b>325,4</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1309</b>	<b>42,59</b>	<b>46,05</b>	<b>174,04</b>	<b>1255,36</b>	<b>500,62</b>	<b>129,63</b>	<b>555,86</b>	<b>4,65</b>	<b>1,79</b>	<b>2,063</b>	<b>26,03</b>	<b>392</b>

<b>Распределение калорийности суточного рациона на отдельные приемы пищи</b>	<b>Норма в день</b>	<b>Среднее значение</b>
Калорийность завтраков 20-25%	470-587,5	532,71
Калорийность обедов 30-35%	705-822,5	802,23

<b>Показатели физиологических потребностей</b>	<b>К/кал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности	1334,93	42,88	44,93	182,82
Норма СанПин 2.3./2.4.3590-20	1175-1410	38,5-46,2	39,5-47,40	167,50-201

<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>B<sub>1</sub></b>	<b>B<sub>2</sub></b>	<b>C</b>	<b>A</b>
555,39	140,12	591,59	7	0,69	0,84	33,53	419,71
550-660	125-150	550-660	6-7,2	0,6-0,72	0,7-0,84	30-36	350-420