|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Цикличное сбалансированное 10 дневное меню**

**для обеспечения питанием детей от 7 до 11 лет**

**в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении**

**средней общеобразовательной школе №2 р.п. Башмаково**

**Башмаковского района Пензенской области**

**на 2023/2024 учебный год.**

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** |
| **Завтрак** |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5.7 | 7.7 | 28.5 | 213.4 | 0.51 | 0.06 | 0.12 | 0.04 | 0.10 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0.2 | 0.1 | 15.0 | 60.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 |
| БАТОН | 50 | 3.8 | 1.5 | 25.7 | 131.0 | 0.00 | 0.06 | 0.02 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **9.7** | **9.3** | **69.2** | **404.4** | 0.51 | 0.12 | 0.14 | 0.04 | 0.10 |  |  |
| **Обед** |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 4.6 | 4.3 | 14.9 | 117.0 | 3.67 | 0.14 | 0.05 | 0.16 | 0.00 | 99 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 170 | 9.6 | 6.4 | 43.4 | 275.0 | 0.00 | 0.25 | 0.14 | 0.03 | 0.09 | 323 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ | 100 | 14.4 | 25.0 | 12.6 | 332.7 | 0.00 | 0.21 | 0.12 | 0.00 | 0.00 | 270 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 80 | 6.4 | 3.4 | 40.8 | 0.0 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 23.2 | 92.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 402 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2.3 | 2.9 | 22.3 | 125.1 | 0.00 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **780** | **37.3** | **42.0** | **157.2** | **942.7** | 3.67 | 0.82 | 0.33 | 0.19 | 0.09 |  |  |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** |
| **Завтрак** |
| КАША "ДРУЖБА" | 200 | 6.0 | 9.1 | 26.7 | 220.5 | 0.78 | 0.08 | 0.17 | 0.05 | 0.09 | 190 | 2008 |
| ВАФЛИ | 25 | 0.7 | 0.8 | 19.3 | 88.5 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.1 | 0.0 | 13.5 | 55.7 | 1.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **425** | **6.8** | **9.9** | **59.5** | **364.7** | 1.82 | 0.09 | 0.18 | 0.05 | 0.09 |  |  |
| **Обед** |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1.4 | 4.0 | 6.8 | 69.6 | 9.60 | 0.04 | 0.03 | 0.16 | 0.00 | 84 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 170 | 5.9 | 4.7 | 37.6 | 222.8 | 0.00 | 0.07 | 0.02 | 0.03 | 0.09 | 309 | 2011 |
| ГУЛЯШ | 100 | 14.7 | 19.0 | 3.6 | 244.4 | 2.41 | 0.06 | 0.11 | 0.08 | 0.00 | 260 | 2011 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0.7 | 0.3 | 24.4 | 103.0 | 200.00 | 0.01 | 0.00 | 0.16 | 0.00 | 441 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 80 | 6.4 | 3.4 | 0.0 | 40.8 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| ЯБЛОКО | 165 | 0.7 | 0.7 | 16.2 | 77.6 | 16.50 | 0.05 | 0.03 | 0.01 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **915** | **29.8** | **32.1** | **88.6** | **758.2** | 228.51 | 0.43 | 0.19 | 0.44 | 0.09 |  |  |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** |
| **Завтрак** |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 5.0 | 4.5 | 0.3 | 61.3 | 0.00 | 0.02 | 0.15 | 0.10 | 0.89 | 209 | 2011 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 50 | 8.6 | 6.7 | 20.6 | 178.4 | 0.60 | 0.05 | 0.08 | 0.06 | 0.00 | 3 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.3 | 3.1 | 26.5 | 148.0 | 0.52 | 0.04 | 0.11 | 0.02 | 0.00 | 379 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **290** | **16.9** | **14.3** | **47.4** | **387.7** | 1.12 | 0.11 | 0.34 | 0.18 | 0.89 |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 80 | 1.0 | 3.9 | 7.1 | 68.2 | 7.72 | 0.02 | 0.02 | 0.26 | 0.00 | 41 | 2008 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 1.8 | 4.2 | 13.1 | 97.7 | 5.36 | 0.06 | 0.05 | 0.16 | 0.00 | 96 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 170 | 3.6 | 5.5 | 24.3 | 167.7 | 11.77 | 0.14 | 0.12 | 0.04 | 0.09 | 312 | 2011 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 7.8 | 11.0 | 1.0 | 133.9 | 0.71 | 0.03 | 0.06 | 0.20 | 0.00 | 308 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 80 | 6.4 | 3.4 | 40.8 | 184.0 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.1 | 0.0 | 13.5 | 55.7 | 1.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **830** | **20.7** | **28.0** | **99.8** | **707.2** | 26.60 | 0.45 | 0.25 | 0.66 | 0.09 |  |  |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** |
| **Завтрак** |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 16.1 | 10.5 | 13.7 | 221.2 | 0.17 | 0.03 | 0.18 | 0.06 | 0.14 | 223 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | 3.7 | 24.3 | 146.8 | 0.52 | 0.03 | 0.11 | 0.02 | 0.00 | 382 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **19.9** | **14.2** | **38.0** | **368.0** | 0.69 | 0.06 | 0.29 | 0.08 | 0.14 |  |  |
| **Обед** |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 200 | 1.5 | 4.1 | 8.2 | 75.9 | 6.40 | 0.04 | 0.03 | 0.16 | 0.00 | 98 | 2011 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 170 | 4.2 | 4.2 | 17.9 | 135.9 | 37.24 | 0.06 | 0.09 | 0.13 | 0.09 | 321 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 80 | 6.4 | 3.4 | 40.8 | 184.0 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 200 | 0.2 | 0.0 | 25.7 | 105.0 | 13.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 436 | 2008 |
| БАНАН | 200 | 3.0 | 1.0 | 42.0 | 192.0 | 20.00 | 0.08 | 0.10 | 0.05 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **850** | **15.3** | **12.7** | **134.6** | **692.8** | 76.64 | 0.39 | 0.22 | 0.34 | 0.09 |  |  |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** |
| **Завтрак** |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ | 200 | 7.8 | 9.9 | 31.8 | 255.5 | 0.50 | 0.17 | 0.14 | 0.04 | 0.10 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.1 | 0.0 | 13.5 | 55.7 | 1.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| БАТОН | 60 | 4.5 | 1.7 | 30.8 | 157.2 | 0.00 | 0.07 | 0.02 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **460** | **12.4** | **11.6** | **76.1** | **468.4** | 1.54 | 0.24 | 0.16 | 0.04 | 0.10 |  |  |
| **Обед** |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ | 200 | 1.5 | 4.0 | 8.3 | 76.0 | 7.00 | 0.04 | 0.04 | 0.18 | 0.00 | 82 | 2011 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 170 | 4.2 | 6.0 | 44.0 | 255.0 | 0.00 | 0.04 | 0.03 | 0.03 | 0.12 | 325 | 2008 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 10.7 | 6.2 | 4.5 | 117.1 | 1.53 | 0.07 | 0.07 | 0.38 | 0.00 | 231 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 80 | 6.4 | 3.4 | 40.8 | 184.0 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | 3.7 | 24.3 | 146.8 | 0.52 | 0.03 | 0.11 | 0.02 | 0.00 | 433 | 2008 |
| ЯБЛОКО | 165 | 0.7 | 0.7 | 16.2 | 77.6 | 16.50 | 0.05 | 0.03 | 0.01 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **915** | **27.3** | **24.0** | **138.1** | **856.5** | 25.55 | 0.43 | 0.28 | 0.62 | 0.12 |  |  |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** |
| **Завтрак** |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 4.6 | 4.4 | 16.7 | 127.7 | 0.52 | 0.06 | 0.12 | 0.02 | 0.02 | 112 | 2008 |
| БАТОН | 60 | 4.5 | 1.7 | 30.8 | 157.2 | 0.00 | 0.07 | 0.02 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0.2 | 0.1 | 15.0 | 60.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **460** | **9.3** | **6.2** | **62.5** | **344.9** | 0.52 | 0.13 | 0.14 | 0.02 | 0.02 |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 80 | 1.0 | 3.9 | 7.1 | 68.2 | 7.72 | 0.02 | 0.02 | 0.26 | 0.00 | 41 | 2008 |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 200 | 7.5 | 0.3 | 13.0 | 85.1 | 4.99 | 0.08 | 0.10 | 0.26 | 0.00 | 87 | 2012 |
| ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ | 170 | 36.2 | 7.9 | 75.6 | 527.9 | 0.00 | 0.98 | 0.21 | 0.04 | 0.12 | 198 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ | 100 | 14.4 | 25.0 | 12.6 | 332.7 | 0.00 | 0.21 | 0.12 | 0.00 | 0.00 | 270 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 80 | 6.4 | 3.4 | 40.8 | 184.0 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0.7 | 0.3 | 24.4 | 103.0 | 200.00 | 0.01 | 0.00 | 0.16 | 0.00 | 441 | 2008 |
| АПЕЛЬСИН | 200 | 1.8 | 0.4 | 16.2 | 86.0 | 120.00 | 0.08 | 0.06 | 0.02 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **1030** | **68.0** | **41.2** | **189.7** | **1 386.9** | 332.71 | 1.58 | 0.51 | 0.74 | 0.12 |  |  |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** |
| **Завтрак** |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 40 | 2.3 | 9.1 | 15.5 | 153.4 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.07 | 0.15 | 1 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.1 | 0.0 | 13.5 | 55.7 | 1.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **240** | **2.4** | **9.1** | **29.0** | **209.1** | 1.04 | 0.03 | 0.02 | 0.07 | 0.15 |  |  |
| **Обед** |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 1.8 | 4.2 | 13.1 | 97.7 | 5.36 | 0.06 | 0.05 | 0.16 | 0.00 | 96 | 2011 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) | 170 | 2.8 | 8.8 | 16.9 | 159.3 | 13.05 | 0.08 | 0.07 | 0.63 | 0.03 | 344 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 80 | 6.4 | 3.4 | 40.8 | 184.0 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.1 | 0.0 | 13.5 | 55.7 | 1.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2.3 | 2.9 | 22.3 | 125.1 | 0.00 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **680** | **13.4** | **19.3** | **106.6** | **621.8** | 19.45 | 0.36 | 0.14 | 0.79 | 0.03 |  |  |
| **Всего за день:** | **13.4** | **19.3** | **106.6** | **621.8** | 19.45 | 0.36 | 0.14 | 0.79 | 0.03 |  |  |  |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** |
| **Завтрак** |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ | 200 | 7.8 | 9.9 | 31.8 | 255.5 | 0.50 | 0.17 | 0.14 | 0.04 | 0.10 | 184 | 2008 |
| БАТОН | 60 | 4.5 | 1.7 | 30.8 | 157.2 | 0.00 | 0.07 | 0.02 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.3 | 3.1 | 26.5 | 148.0 | 0.52 | 0.04 | 0.11 | 0.02 | 0.00 | 379 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **460** | **15.6** | **14.7** | **89.1** | **560.7** | 1.02 | 0.28 | 0.27 | 0.06 | 0.10 |  |  |
| **Обед** |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1.1 | 10.1 | 6.9 | 123.7 | 4.79 | 0.04 | 0.03 | 0.20 | 0.00 | 67 | 2011 |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 2.0 | 0.3 | 11.9 | 58.2 | 0.59 | 0.04 | 0.02 | 0.16 | 0.00 | 105 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 170 | 3.6 | 5.5 | 24.3 | 167.7 | 11.77 | 0.14 | 0.12 | 0.04 | 0.09 | 312 | 2011 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 50/50 | 13.6 | 19.8 | 0.4 | 234.0 | 0.56 | 0.04 | 0.11 | 0.06 | 0.00 | 312 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 80 | 6.4 | 3.4 | 40.8 | 184.0 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | 3.7 | 24.3 | 146.8 | 0.52 | 0.03 | 0.11 | 0.02 | 0.00 | 433 | 2008 |
| БАНАН | 150 | 2.3 | 0.8 | 31.5 | 144.0 | 15.00 | 0.06 | 0.08 | 0.04 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **1000** | **32.8** | **43.6** | **140.1** | **1 058.4** | 33.23 | 0.55 | 0.47 | 0.52 | 0.09 |  |  |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** |
| **Завтрак** |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 25.9 | 16.6 | 20.6 | 341.1 | 0.28 | 0.05 | 0.28 | 0.07 | 0.09 | 224 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | 3.7 | 24.3 | 146.8 | 0.52 | 0.03 | 0.11 | 0.02 | 0.00 | 382 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **29.7** | **20.3** | **44.9** | **487.9** | 0.80 | 0.08 | 0.39 | 0.09 | 0.09 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 80 | 1.0 | 3.9 | 7.1 | 68.2 | 7.72 | 0.02 | 0.02 | 0.26 | 0.00 | 41 | 2008 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1.4 | 0.2 | 6.8 | 34.7 | 9.60 | 0.04 | 0.03 | 0.16 | 0.00 | 84 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 170 | 20.3 | 15.5 | 31.3 | 346.2 | 12.44 | 0.09 | 0.00 | 0.25 | 0.00 | 311 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 23.2 | 92.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 80 | 6.4 | 3.4 | 40.8 | 184.0 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **730** | **29.1** | **23.0** | **109.2** | **726.0** | 29.76 | 0.35 | 0.05 | 0.67 | 0.00 |  |  |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** |
| **Завтрак** |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 5.0 | 4.5 | 0.3 | 61.3 | 0.00 | 0.02 | 0.15 | 0.10 | 0.89 | 209 | 2011 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 50 | 8.6 | 6.7 | 20.6 | 178.4 | 0.60 | 0.05 | 0.08 | 0.06 | 0.00 | 3 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0.2 | 0.1 | 15.0 | 60.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **290** | **13.8** | **11.3** | **35.9** | **299.7** | 0.60 | 0.07 | 0.23 | 0.16 | 0.89 |  |  |
| **Обед** |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ | 200 | 1.5 | 4.0 | 8.3 | 76.0 | 7.00 | 0.04 | 0.04 | 0.18 | 0.00 | 82 | 2011 |
| МАНТЫ СО СМЕТАНОЙ | 170 | 0.2 | 1.4 | 0.2 | 14.2 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 270 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 80 | 6.4 | 3.4 | 40.8 | 0.0 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0.7 | 0.3 | 24.4 | 103.0 | 200.00 | 0.01 | 0.00 | 0.16 | 0.00 | 441 | 2008 |
| ЯБЛОКО | 165 | 0.7 | 0.7 | 16.2 | 77.6 | 16.50 | 0.05 | 0.03 | 0.01 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **815** | **9.5** | **9.8** | **89.9** | **270.8** | 223.51 | 0.30 | 0.08 | 0.36 | 0.00 |  |  |