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

**Цикличное сбалансированное 10 дневное меню**

**для обеспечения питанием детей от 12 до 18 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 | 5.8 | 7.7 | 28.5 | 213.7 | 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 | 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** | **10.5** | **9.5** | **74.3** | **430.9** | 0.51 | 0.13 | 0.14 | 0.04 | 0.10 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 230 | 5.2 | 4.9 | 17.2 | 134.5 | 4.22 | 0.16 | 0.06 | 0.18 | 0.00 | 99 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 10.1 | 6.7 | 45.9 | 290.9 | 0.00 | 0.27 | 0.14 | 0.03 | 0.09 | 323 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ | 80 | 11.5 | 20.0 | 10.1 | 266.1 | 0.00 | 0.17 | 0.10 | 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 |
| 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **770** | **33.2** | **35.0** | **137.2** | **968.4** | 4.22 | 0.80 | 0.30 | 0.21 | 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 | 230 | 1.6 | 4.6 | 7.8 | 80.0 | 11.04 | 0.04 | 0.04 | 0.19 | 0.00 | 84 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6.3 | 5.0 | 40.3 | 238.8 | 0.00 | 0.08 | 0.02 | 0.03 | 0.09 | 309 | 2011 |
| ГУЛЯШ | 50/50 | 11.4 | 14.4 | 1.1 | 179.6 | 1.24 | 0.04 | 0.09 | 0.05 | 0.00 | 259 | 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:** | **790** | **25.8** | **27.4** | **103.5** | **738.1** | 13.32 | 0.36 | 0.15 | 0.27 | 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) | 100 | 1.3 | 5.0 | 11.2 | 96.7 | 10.66 | 0.03 | 0.03 | 0.32 | 0.00 | 41 | 2008 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 230 | 2.0 | 4.8 | 15.1 | 112.4 | 6.16 | 0.07 | 0.05 | 0.19 | 0.00 | 96 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3.8 | 5.8 | 25.7 | 178.0 | 12.47 | 0.15 | 0.13 | 0.04 | 0.10 | 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 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0.7 | 0.3 | 28.7 | 132.5 | 88.00 | 0.01 | 0.05 | 0.16 | 0.00 | 388 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **890** | **22.0** | **30.3** | **122.5** | **837.5** | 118.00 | 0.49 | 0.32 | 0.91 | 0.10 |  |  |

**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 | 230 | 1.7 | 4.7 | 9.4 | 87.3 | 7.36 | 0.05 | 0.03 | 0.18 | 0.00 | 98 | 2011 |
| ГОЛУБЦЫ СО СМЕТАНОЙ | 160 | 0.2 | 1.3 | 0.2 | 13.2 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 270 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 80 | 6.4 | 3.4 | 40.8 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **670** | **8.5** | **9.4** | **76.1** | **389.5** | 20.37 | 0.26 | 0.04 | 0.19 | 0.00 |  |  |

**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 | 31.7 | 254.5 | 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** | **76.0** | **467.4** | 1.54 | 0.24 | 0.16 | 0.04 | 0.10 |  |  |
| **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 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ | 230 | 1.8 | 4.6 | 9.5 | 87.5 | 8.05 | 0.04 | 0.05 | 0.21 | 0.00 | 82 | 2011 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4.4 | 6.3 | 46.6 | 270.3 | 0.00 | 0.04 | 0.03 | 0.04 | 0.13 | 325 | 2008 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 80 | 8.5 | 5.0 | 3.6 | 93.7 | 1.22 | 0.06 | 0.06 | 0.30 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **850** | **25.9** | **26.9** | **131.9** | **850.5** | 17.51 | 0.39 | 0.27 | 0.83 | 0.13 |  |  |

**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** | | | | | | | | | | | | |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 230 | 8.6 | 0.4 | 14.9 | 97.9 | 5.74 | 0.09 | 0.12 | 0.30 | 0.00 | 87 | 2012 |
| ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ | 180 | 38.3 | 8.5 | 80.1 | 559.8 | 0.00 | 1.04 | 0.22 | 0.04 | 0.13 | 198 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ | 80 | 11.5 | 20.0 | 10.1 | 266.1 | 0.00 | 0.17 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 270 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 80 | 6.4 | 3.4 | 40.8 | 184.0 | 0.00 | 0.00 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **770** | **65.5** | **32.6** | **170.3** | **1 210.8** | 205.74 | 1.31 | 0.44 | 0.50 | 0.13 |  |  |

**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** | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | 200 | 6.0 | 9.1 | 26.7 | 220.5 | 0.78 | 0.08 | 0.17 | 0.05 | 0.09 | 190 | 2008 |
| БАТОН | 60 | 4.5 | 1.7 | 30.8 | 157.2 | 0.00 | 0.07 | 0.02 | 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:** | **460** | **10.6** | **10.8** | **71.0** | **433.4** | 1.82 | 0.15 | 0.19 | 0.05 | 0.09 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 230 | 2.0 | 4.8 | 15.1 | 112.4 | 6.16 | 0.07 | 0.05 | 0.19 | 0.00 | 96 | 2011 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) | 180 | 3.0 | 7.6 | 17.9 | 161.4 | 13.90 | 0.09 | 0.08 | 0.68 | 0.11 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **690** | **11.5** | **15.8** | **87.3** | **513.5** | 21.10 | 0.36 | 0.13 | 0.87 | 0.11 |  |  |

**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** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 80 | 1.0 | 4.0 | 9.0 | 77.4 | 8.52 | 0.02 | 0.03 | 0.26 | 0.00 | 41 | 2008 |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 230 | 2.3 | 0.3 | 13.7 | 66.9 | 0.68 | 0.04 | 0.02 | 0.19 | 0.00 | 105 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3.8 | 5.8 | 25.7 | 177.2 | 12.46 | 0.15 | 0.13 | 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 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | 3.7 | 24.3 | 146.8 | 0.52 | 0.03 | 0.11 | 0.02 | 0.00 | 433 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **870** | **25.1** | **28.2** | **114.5** | **786.2** | 22.89 | 0.47 | 0.35 | 0.71 | 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) | 90 | 1.1 | 4.4 | 8.0 | 76.8 | 8.69 | 0.02 | 0.03 | 0.29 | 0.00 | 41 | 2008 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 230 | 1.6 | 0.2 | 7.8 | 39.9 | 11.04 | 0.04 | 0.04 | 0.19 | 0.00 | 84 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 180 | 21.4 | 16.4 | 33.1 | 366.0 | 13.16 | 0.10 | 0.00 | 0.26 | 0.00 | 311 | 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 |
| 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **780** | **30.5** | **24.4** | **112.9** | **759.6** | 32.89 | 0.36 | 0.07 | 0.74 | 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 | 230 | 1.8 | 4.6 | 9.5 | 87.5 | 8.05 | 0.04 | 0.05 | 0.21 | 0.00 | 82 | 2011 |
| МАНТЫ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 0.2 | 1.5 | 0.3 | 15.2 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 270 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 80 | 6.4 | 3.4 | 40.8 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **690** | **9.1** | **9.8** | **75.0** | **389.7** | 208.06 | 0.25 | 0.06 | 0.38 | 0.00 |  |  |