

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа им. П.А.Столыпина
села Неверкино

Согласовано
Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Пензенской области

_____ Салихов К.Ф.

« ____ » _____ 2020

Утверждаю
Директор

МБОУ СОШ с. Неверкино

Куприянова Т.В.

« 10 » 09 _____ 2020



МЕНЮ
на 10 дней
возрастная категория: 12 -17 лет

2020 г.

1-ый день													
№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Вещества, мг		
			Б,г	Ж,г	У,г	Энергетическая ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	В-1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
1.	Макаронные изделия отварные с сыром	200/10	10,70	11,27	45,9	311,88	177,3	20,30	164,55	1,26	0,10	0,25	4,53
2.	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,5	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
3.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	34.80	13.20	0.44	0.04	-	-
	ИТОГО за завтрак	240	17,38	15,39	90,72	55,06	308,5	69,1	267,75	2,26	0,18	1,55	4,54
Обед													
4	Салат из белокачанной капусты.	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
5	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,5	181,50	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25
6	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,3	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
7	Сосиски отварные	100	10,40	20,00	21,2	224,00	24,0	20,00	159,00	1,80	0,04	0,00	0,00
8	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,0	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
9	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	34.80	13.20	0.44	0.04	-	-
	ИТОГО за обед	890	19,26	38,39	114,34	797,42	327,9	137,14	159,13	5,13	0,4	57,81	72,25
Полдник													
10	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	248	28,0	184	0,20	0,04	0,60	0,08
11	Кондитерс. изделия	40	9.60	5.60	155.	271.60	19.20	37.40	11.20	1.32	0.04	0.06	22.00
12	Кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,80	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0,00
	Итого за полдник	440	15,54	10,64	190,9	489,8	281,18	69,56	204,8	1,66	0,09	2,49	22,08
	ВСЕГО за день	1570	52,18	64,42	395,96	1342,28	917,58	275,98	631,68	9,05	0,67	61,85	98,87

При приготовлении блюд используется йодированная соль

2-ый день													
№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Вещества, мг		
			Б,г	Ж,г	У,г	Энергетиче- ская ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	В-1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
1.	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	27,84	18,00	32,40	279,60	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
2.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
3.	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
4.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	34.80	13.20	0.44	0.04	-	-
	ИТОГО за завтрак	490	31,6	18,8	75,52	448,12	251,6	83,72	433,91	3,88	0,16	0,84	0,33
Обед													
5.	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0,00
6.	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,1	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00
7.	Плов из птицы	100	25,38	21,25	44,6	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
8.	Сок плод.натуральный	200	0.27	-	22.80	92.27	52.00	82.67	30.00	3.20	-	3.20	-
9.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	34.80	13.20	0.44	0.04	-	-
	ИТОГО за обед:	690	32,63	30,68	108,54	840,89	159,76	221,64	391,86	8,31	0,29	0,29	60
Полдник													
10.	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240	28,0	190	0,20	0,08	1,40	0,04
11.	Кондитер. изделия	40	9.60	5.60	155.4	271.60	19.20	37.40	11.20	1.32	0.04	0.06	22.00
12.	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,5	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Итого за полдник	440	18,92	14,32	188,9	522,8	381,2	79,4	291,2	2,08	0,16	2,76	22,05
	ВСЕГО за день	1620	83,15	63,8	372,96	1811,81	792,56	384,76	1116,97	14,27	0,61	3,89	82,38

При приготовлении блюд используется йодированная соль

3-ий день													
№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Вещества, мг		
			Б,г	Ж,г	У,г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B-1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
1	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	200	6,24	6,10	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
2	Фрукты свеж. (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
3	Кофейный напиток с молоком	200	0,20	0,00	14,0	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	34.80	13.20	0.44	0.04	-	-
	Итого за завтрак	540	10	6,9	62,82	327,16	217,37	58,32	245,05	3,34	0,15	11,09	36,72
Обед													
5	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	23,20	20,75	44,97	0,85	0,06	10,25	0,00
6	Рассольник домашний	250	2,00	5,11	16,9	121,75	24,95	26,40	63,30	0,94	0,10	7,54	0,00
7	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00	20,00
8	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
9	Сок плод. натуральный	200	0.27	-	22.80	92.27	52.00	82.67	30.00	3.20	-	3.20	-
10	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	34.80	13.20	0.44	0.04	-	-
	ИТОГО за обед:	890	31,97	31,69	94,72	700,24	189,37	221,62	409,47	8,57	0,42	45,21	54
Полдник													
11	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240	28,0	190	0,20	0,08	1,40	0,04
12	Кондитерские изделия	40	9.60	5.60	155.4	271.60	19.20	37.40	11.20	1.32	0.04	0.06	22.00
13	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,8	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Итого за полдник	440	15,44	10,6	188,2	200,47	265,6	65,4	204,8	1,7	0,13	2,54	22,04
	ВСЕГО за день	1870	57,41	49,19	345,74	1227,87	672,34	345,34	859,32	13,61	0,7	58,84	112,76
При приготовлении блюд используется йодированная соль													

4-ый день													
№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Вещества, мг		
			Б,г	Ж,г	У,г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B-1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
1	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0,00
2	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	200	9,94	7,48	47,8	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,0	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	34,80	13,20	0,44	0,04	-	-
	ИТОГО за завтрак	540	14,43	14,07	85,84	507,88	50,08	142,59	291,2	6,94	24,1	20,42	0,02
Обед													
5	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00
6	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28
7	Котлеты из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
8	Капуста тушеная	200	3,70	8,64	46,0	284,70	29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42,00	42,00
9	Фрукты свеж. (груша)	0,40	0,30	10,30	47,0	8,00	0,00	96,1	2,30	0,02	5,00	0,00	0,40
10	Компот из яблок свежих	200	0,04	0,00	24,8	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
11	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	34,80	13,20	0,44	0,04	-	-
	ИТОГО за обед	854,4	30,17	44,52	176,71	951,35	163,87	249,36	429,63	6,16	5,56	52,77	72,43
Полдник													
12	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	248	28,0	184	0,20	0,04	0,60	0,08
13	Кондитерские изделия	40	9,60	5,60	155,4	271,60	19,20	37,40	11,20	1,32	0,04	0,06	22,00
14	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,5	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Итого за полдник	540	18,92	14,32	189,3	524,8	389,2	79,4	285,2	2,08	0,12	1,96	22,09
	ВСЕГО за день	1934,4	63,52	72,89	451,85	1984,03	603,15	471,35	1006,03	15,18	29,78	75,15	94,54

При приготовлении блюд используется йодированная соль

5-ый день													
№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Вещества, мг		
			Б,г	Ж,г	У,г	Энергетическая ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B-1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
1.	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,80	23,28	13,44	28,24	0,61	0,02	5,55	0,00
2	Яйцо отварное	5,10	4,60	0,30	63,0	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10	5,10
3	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
4	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,5	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
5	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	34.80	13.20	0.44	0.04	-	-
	ИТОГО за завтрак	445,1	12,54	9,93	120,23	367,42	169,28	139,04	208,24	3,84	0,13	16,95	5,11
Обед													
6	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
7	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
8	Рыба припущенная (хек)	100	17,54	2,38	0,31	92,50	16,8	13,00	172,00	0,71	0,09	0,35	7,50
9	Каша пшеничная	200	8,80	5,84	47,0	284,94	1,62	0,04	216,0	3,24	0,14	0,00	0,02
10	Сок плод. натуральный	200	0.27	-	22.8	92.27	52.00	82.67	30.00	3.20	-	3.20	-
11	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	34.80	13.20	0.44	0.04	-	-
	ИТОГО за обед	890	63,01	18,94	114,78	785,38	155,07	180,97	545,99	10,13	0,53	41,81	7,52
Полдник													
12	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240	28,0	190	0,20	0,08	1,40	0,04
13	Кондитерские изделия	40	9.60	5.60	155.4	271.60	19.20	37.40	11.20	1.32	0.04	0.06	22.00
14	Кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,80	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0,00
	ИТОГО за полдник	440	15,54	10,64	190,9	488,4	273,18	69,56	210,26	1,66	0,13	3,29	22,04
	ВСЕГО за день	1775,1	91,09	39,51	425,91	1641,12	597,53	389,57	964,49	15,63	0,79	62,05	34,67

При приготовлении блюд используется йодированная соль

6-ой день													
№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Вещества, мг		
			Б,г	Ж,г	У,г	Энергетиче- ская ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	В-1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
2	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	34,80	13,20	0,44	0,04	-	-
	ИТОГО за завтрак	490	31,6	18,8	75,52	448,12	251,6	83,72	433,91	3,88	0,16	0,84	0,33
Обед													
5	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0,00
6	Щи из св.капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00
7	Тефтели	100/75	23,80	19,52	5,8	203,00	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,00
8	Каша пшенная рассыпчатая	200	8,80	7,62	50,50	306,00	22,18	63,12	179,24	2,06	0,22	0,00	28,00
9	Сок плод.натуральный	200	0,27	-	22,80	92,27	52,00	82,67	30,00	3,20	-	3,20	-
10	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	34,80	13,20	0,44	0,04	-	-
	ИТОГО за обед:	890	38,91	38,62	111,63	858,64	173,69	252,02	537,93	10,14	0,59	43,62	28,00
Полдник													
13.	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240	28,0	190	0,20	0,08	1,40	0,04
14.	Кондитер. изделия	40	9,60	5,60	155,4	271,60	19,20	37,40	11,20	1,32	0,04	0,06	22,00
15.	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,5	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Итого за полдник	440	18,92	14,32	188,9	522,8	381,2	79,4	291,2	2,08	0,16	2,76	22,05
	ВСЕГО за день	1820	89,43	71,74	376,05	1829,56	806,49	415,14	1263,04	16,1	0,91	47,22	50,38

При приготовлении блюд используется йодированная соль

7-ой день													
№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Вещества, мг		
			Б,г	Ж,г	У,г	Энергетиче- ская ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	В-1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
1	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00
2	Макароны изделия отварные с сыром	200/10	10,70	11,27	45,9	311,88	177,3	20,30	164,55	1,26	0,10	0,25	4,53
3	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,5	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
4	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	34.80	13.20	0.44	0.04	-	-
	ИТОГО за завтрак	540	18.14	21.48	93.10	617.90	330.35	82.40	307.77	2.83	0.21	11.05	4.54
Обед													
5	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
6	Суп молочный с макарон. изделиями	250	7,19	6,51	23,5	181,50	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25
7	Котлеты из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
8	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
9	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,8	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
10	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	34.80	13.20	0.44	0.04	-	-
	ИТОГО за обед	890	34.71	29.56	127.60	909.97	305.23	140.43	436.83	4.75	0.37	34.82	95.00
Полдник													
11	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	248	28,0	184	0,20	0,04	0,60	0,08
12	Кондитерс. изделия	40	9.60	5.60	155.	271.60	19.20	37.40	11.20	1.32	0.04	0.06	22.00
13	Кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,80	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0,00
	Итого за полдник	440	15,54	10,64	190,9	489,8	281,18	69,56	204,8	1,66	0,09	2,49	22,08
	ВСЕГО за день	1870	68.39	61.68	411.6	2017.67	916.76	292.39	949.40	9.24	0.67	48.36	121.62
При приготовлении блюд используется йодированная соль													

8-ой день													
№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Вещества, мг		
			Б,г	Ж,г	У,г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B-1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
1	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	200	6,24	6,10	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
2	Фрукты свеж. (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
3	Кофейный напиток с молоком	200	0,20	0,00	14,0	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	34,80	13,20	0,44	0,04	-	-
	Итого за завтрак	540	10	6,9	62,82	327,16	217,37	58,32	245,05	3,34	0,15	11,09	36,72
Обед													
5	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	23,20	20,75	44,97	0,85	0,06	10,25	0,00
6	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
7	Гуляш из говядины	100/75	23,80	19,52	5,8	203,00	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,00
8	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	200	9,94	7,48	47,8	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
9	Сок плод. натуральный	200	0,27	-	22,80	92,27	52,00	82,67	30,00	3,20	-	3,20	-
10	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	34,80	13,20	0,44	0,04	-	-
	ИТОГО за обед:	890	40,34	38,49	229,41	893,35	175,48	285,86	654,38	13,74	0,60	25,28	0,02
Полдник													
11	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240	28,0	190	0,20	0,08	1,40	0,04
12	Кондитерские изделия	40	9,60	5,60	155,4	271,60	19,20	37,40	11,20	1,32	0,04	0,06	22,00
13	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,8	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Итого за полдник	440	15,44	10,6	188,2	200,47	265,6	65,4	204,8	1,7	0,13	2,54	22,04
	ВСЕГО за день	1870	65,78	55,99	480,43	1420,98	658,45	409,58	1104,23	18,78	0,88	38,91	58,78

При приготовлении блюд используется йодированная соль

9-ый день													
№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Вещества, мг		
			Б,г	Ж,г	У,г	Энергетическая ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	В-1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
1	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	0,00
2	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	21,80	67,00	0,47	0,03	0,00	20,00
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	34.80	13.20	0.44	0.04	-	-
	ИТОГО за завтрак	550	7.53	4.65	78.92	358.92	45.38	87.35	124.2	2.39	0.12	6.25	20.00
Обед													
5	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00
6	Суп крестьянский	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28
7	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,6	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
8	Фрукты свеж. (груша)	0,40	0,30	10,30	47,0	8,00	0,00	96,1	2,30	0,02	5,00	0,00	0,40
9	Компот из яблок свежих	200	0,04	0,00	24,8	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
10	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	34.80	13.20	0.44	0.04	-	-
	ИТОГО за обед	650.40	36.30	45.58	159.61	909.15	138.03	217.96	352.93	5.09	5.23	11.88	61.68
Полдник													
11	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	248	28,0	184	0,20	0,04	0,60	0,08
12	Кондитерские изделия	40	9.60	5.60	155.4	271.60	19.20	37.40	11.20	1.32	0.04	0.06	22.00
13	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,5	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Итого за полдник	540	18,92	14,32	189,3	524,8	389,2	79,4	285,2	2,08	0,12	1,96	22,09
	ВСЕГО за день	1640,40	62.75	64.55	427.83	1792.87	572.61	384.71	762.33	9.56	5.47	20.09	103.77

При приготовлении блюд используется йодированная соль

10-ый день													
№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Вещества, мг		
			Б,г	Ж,г	У,г	Энергетическая ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	В-1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
1.	Сыр (поциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	176,0	7,00	100,0	0,20	0,01	0,14	52,00
3	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
4	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,5	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
5	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	34.80	13.20	0.44	0.04	-	-
	ИТОГО за завтрак	360	11.72	10.42	54.62	358.52	317.20	55.80	279.00	3.40	0.12	1.44	52.01
Обед													
6	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
7	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
8	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00	20,00
9	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
10	Сок плод. натуральный	200	0.27	-	22.8	92.27	52.00	82.67	30.00	3.20	-	3.20	-
11	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	34.80	13.20	0.44	0.04	-	-
	ИТОГО за обед	890	35.51	30.76	94.73	797.19	224.95	224.93	416.45	9.32	0.52	65.68	54.00
Полдник													
12	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240	28,0	190	0,20	0,08	1,40	0,04
13	Кондитерские изделия	40	9.60	5.60	155.4	271.60	19.20	37.40	11.20	1.32	0.04	0.06	22.00
14	Кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,80	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0,00
	ИТОГО за полдник	440	15,54	10,64	190,9	488,4	273,18	69,56	210,26	1,66	0,12	3,29	22,04
	ВСЕГО за день	1690	62.77	51.82	340.25	1644.11	815.33	350.29	905.71	14.38	0.77	80.41	128.05

При приготовлении блюд используется йодированная соль