

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ «Гниловская ООШ»

Румянцева Т.Ф.

«15» августа 2021 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
УЧАЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЁННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ГНИЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

**Сезон:** осень – зима

**с. Гнилое  
2021 г.**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

**Сезон: осень – зима**

1 день														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
3	Бутерброд с сыром	30/20/5	7,0	9,8	14,8	175,2	0,0	0,1	0,1	0,5	183,0	121,0	11,3	0,6
182	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	4,6	9,7	39,5	265,0	0,1	1,1	0,1	0,2	119,0	126,0	27,4	0,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	101,0	0,0	1,3	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,0	5,0	0,0	0,4	19,0	16,0	12,0	2,3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>15,2</b>	<b>22,5</b>	<b>80,5</b>	<b>588,2</b>	<b>0,1</b>	<b>7,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>447,0</b>	<b>444,0</b>	<b>64,7</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед</b>														
21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	5,0	1,8	56,0	0,2	7,1	0,3	0,5	34,0	23,2	13,9	0,6
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	89,8	0,1	15,8	1,3	2,4	49,3	49,0	22,1	0,8
ПР	Сметана 20% жирности	10	0,3	2,0	0,3	20,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	6,0	0,8	0,0
271	Котлета домашняя	100	12,2	23,2	9,2	293,0	0,2	0,2	0,1	2,6	17,6	119,0	17,9	1,9
312	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,6	164,8	0,1	21,8	0,0	0,2	44,4	103,9	33,4	1,2
ПР	Сок яблочный	200	1,0	0,0	20,2	84,4	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	0,0	0,0	0,5	10,0	32,5	7,0	0,5
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,7	0,9	22,7	120,6	0,2	0,0	0,0	1,4	19,8	116,4	34,2	2,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>28,3</b>	<b>42,3</b>	<b>111,3</b>	<b>946,7</b>	<b>0,8</b>	<b>48,9</b>	<b>1,7</b>	<b>7,8</b>	<b>197,7</b>	<b>464,0</b>	<b>137,3</b>	<b>10,5</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1505</b>	<b>43,5</b>	<b>64,8</b>	<b>191,8</b>	<b>1534,9</b>	<b>0,9</b>	<b>56,4</b>	<b>1,9</b>	<b>8,9</b>	<b>644,7</b>	<b>908,0</b>	<b>202,0</b>	<b>14,0</b>

2 день														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
209	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,2	22,0	76,8	4,8	1,0
182	Каша жидкая молочная (геркулесовая)	200	6,8	10,7	42,8	295,0	0,2	1,1	0,1	0,2	126,0	168,0	43,3	1,1
375/377	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	13,7	55,9	0,0	2,5	0,0	0,0	12,8	4,0	2,2	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	0,0	0,0	0,5	10,0	32,5	7,0	0,5
ПР	Йогурт 3,2% жирности	100	5,0	3,2	3,5	68,0	0,0	0,6	0,0	0,0	122,0	96,0	15,0	0,1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>20,8</b>	<b>18,9</b>	<b>84,9</b>	<b>599,4</b>	<b>0,2</b>	<b>4,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>292,8</b>	<b>377,3</b>	<b>72,3</b>	<b>3,0</b>
<b>Обед</b>														
ПР	Икра кабачковая	100	1,7	6,3	7,3	90,8	0,0	15,0	40,0	2,5	27,5	32,3	20,7	0,8
96	Рассольник ленинградский	250	2,0	5,1	12,0	107,0	0,1	8,4	1,2	2,4	29,2	56,7	24,2	0,9
ПР	Сметана 20% жирности	10	0,3	2,0	0,3	20,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	6,0	0,8	0,0
289	Рагу из птицы	250	18,0	16,8	21,8	310,0	0,1	16,1	0,0	2,8	52,6	155,0	55,3	2,8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133,0	0,0	0,7	0,2	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,7	0,9	22,7	120,6	0,2	0,0	0,0	1,4	19,8	116,4	34,2	2,7
ПР	Печенье сахарное	10	0,8	1,0	7,4	41,7	0,0	0,0	0,0	0,4	2,9	9,0	2,0	0,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>900</b>	<b>29,7</b>	<b>32,4</b>	<b>113,3</b>	<b>870,7</b>	<b>0,4</b>	<b>40,2</b>	<b>41,4</b>	<b>10,2</b>	<b>177,1</b>	<b>411,8</b>	<b>157,5</b>	<b>8,3</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1490</b>	<b>50,5</b>	<b>51,3</b>	<b>198,2</b>	<b>1470,1</b>	<b>0,6</b>	<b>44,4</b>	<b>41,6</b>	<b>11,1</b>	<b>469,9</b>	<b>789,1</b>	<b>229,8</b>	<b>11,3</b>

3 день														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
219	Сырники из творога	200	31,0	25,6	49,0	551,0	0,1	0,9	0,1	4,2	402,0	448,0	52,4	1,1
375/376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,3	2,6	1,3	0,3
	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,0	90,0	0,0	0,3	51,0	34,5	19,5	0,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>32,5</b>	<b>25,9</b>	<b>75,2</b>	<b>671,3</b>	<b>0,1</b>	<b>90,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>	<b>463,3</b>	<b>485,1</b>	<b>73,2</b>	<b>1,9</b>
<b>Обед</b>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,3	3,3	6,3	59,6	0,0	18,9	0,1	8,4	28,8	27,8	28,3	0,5
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,2	5,8	1,5	2,4	42,7	88,1	35,6	2,1
279	Тефтели	100	6,8	7,5	8,6	129,0	0,1	0,4	0,0	0,4	21,5	75,6	15,0	0,6
171/1126	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	2,6	55,9	285,6	0,2	0,0	0,0	0,5	27,3	233,0	158,0	5,3
ПР	Сок мультифрукт	200	6,7	0,2	22,5	90,7	0,0	0,1	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	0,0	0,0	0,5	10,0	32,5	7,0	0,5
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,7	0,9	22,7	120,6	0,2	0,0	0,0	1,4	19,8	116,4	34,2	2,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>38,7</b>	<b>20,2</b>	<b>157,1</b>	<b>951,3</b>	<b>0,7</b>	<b>25,2</b>	<b>1,6</b>	<b>13,7</b>	<b>164,1</b>	<b>587,4</b>	<b>286,1</b>	<b>14,5</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1490</b>	<b>71,2</b>	<b>46,1</b>	<b>232,3</b>	<b>1622,6</b>	<b>0,8</b>	<b>116,1</b>	<b>1,7</b>	<b>18,2</b>	<b>627,4</b>	<b>1072,5</b>	<b>359,3</b>	<b>16,4</b>



4 день														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
210	Омлет натуральный	200	18,6	33,1	3,5	386,0	0,1	0,3	0,4	1,0	137,0	301,0	21,5	3,5
382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119,0	0,1	1,6	0,0	0,0	152,0	125,0	21,3	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	0,0	0,0	0,5	10,0	32,5	7,0	0,5
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,3	19,2	13,2	10,8	2,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>27,0</b>	<b>37,5</b>	<b>57,5</b>	<b>678,9</b>	<b>0,2</b>	<b>13,9</b>	<b>0,4</b>	<b>1,8</b>	<b>318,2</b>	<b>471,7</b>	<b>60,6</b>	<b>7,1</b>
<b>Обед</b>														
75	Икра свекольная	100	2,4	0,1	22,9	185,0	0,0	5,7	0,3	20,1	59,2	60,9	30,1	1,7
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	104,0	0,1	10,7	1,3	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2
260	Гуляш	100	14,6	16,8	2,9	221,0	0,0	0,9	0,1	2,6	21,8	154,0	22,0	3,1
202	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	38,3	188,0	0,1	0,0	0,0	0,9	13,4	44,6	10,4	1,0
375/377	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	13,7	55,9	0,0	2,5	0,0	0,0	12,8	4,0	2,2	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	0,0	0,0	0,5	10,0	32,5	7,0	0,5
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,7	0,9	22,7	120,6	0,2	0,0	0,0	1,4	19,8	116,4	34,2	2,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>34,2</b>	<b>23,9</b>	<b>136,0</b>	<b>992,0</b>	<b>0,4</b>	<b>19,8</b>	<b>1,7</b>	<b>27,9</b>	<b>186,7</b>	<b>467,0</b>	<b>132,0</b>	<b>10,5</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1510</b>	<b>61,2</b>	<b>61,4</b>	<b>193,5</b>	<b>1670,9</b>	<b>0,6</b>	<b>33,7</b>	<b>2,1</b>	<b>29,7</b>	<b>504,9</b>	<b>938,7</b>	<b>192,6</b>	<b>17,6</b>

5 день														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
3	Бутерброд с сыром	30/20/5	7,0	9,8	14,8	175,2	0,0	0,1	0,1	0,5	183,0	121,0	11,3	0,6
182	Каша жидкая молочная (пшенная)	200	6,8	10,7	42,8	295,0	0,2	1,1	0,1	0,2	126,0	168,0	43,3	1,1
375/376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,3	2,6	1,3	0,3
ПР	Йогурт 3,2% жирности	100	5,0	3,2	3,5	68,0	0,0	0,6	0,0	0,0	122,0	96,0	15,0	0,1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>18,9</b>	<b>23,7</b>	<b>75,1</b>	<b>594,0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>441,3</b>	<b>478,6</b>	<b>70,9</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>														
21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	5,0	1,8	56,0	0,2	7,1	0,3	0,5	34,0	23,2	13,9	0,6
103	Суп картофельный с макар. изделиями	250	2,7	2,9	17,5	118,0	0,1	8,3	1,2	1,4	29,2	67,6	27,3	1,1
226	Рыба отварная	120	24,7	11,9	1,0	210,0	0,1	1,2	0,1	1,2	134,4	222,0	55,2	0,8
312	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,6	164,8	0,1	21,8	0,0	0,2	44,4	103,9	33,4	1,2
ПР	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	25,4	110,0	0,0	8,0	2,6	1,6	40,0	36,0	20,0	0,4
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,7	0,9	22,7	120,6	0,2	0,0	0,0	1,4	19,8	116,4	34,2	2,7
427	Булочка «Октябренок»	50	5,7	1,5	21,2	121,0	0,1	0,1	0,0	1,1	76,0	83,8	23,2	0,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>960</b>	<b>43,3</b>	<b>28,0</b>	<b>114,2</b>	<b>900,4</b>	<b>0,8</b>	<b>46,5</b>	<b>4,2</b>	<b>7,4</b>	<b>377,8</b>	<b>652,9</b>	<b>207,2</b>	<b>7,5</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1515</b>	<b>62,2</b>	<b>51,7</b>	<b>189,3</b>	<b>1494,4</b>	<b>1,0</b>	<b>48,3</b>	<b>4,4</b>	<b>8,1</b>	<b>819,1</b>	<b>1131,5</b>	<b>278,1</b>	<b>9,6</b>

6 день														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
225	Оладьи из творога	200	17,1	16,5	64,5	474,7	0,1	1,2	0,0	4,3	156,0	217,3	25,9	1,7
382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119,0	0,1	1,6	0,0	0,0	152,0	125,0	21,3	0,5
	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,0	90,0	0,0	0,3	51,0	34,5	19,5	0,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,6</b>	<b>20,3</b>	<b>94,3</b>	<b>658,2</b>	<b>0,2</b>	<b>92,8</b>	<b>0,0</b>	<b>4,6</b>	<b>359,0</b>	<b>376,8</b>	<b>66,7</b>	<b>2,7</b>
<b>Обед</b>														
67	Винегрет овощной	100	1,4	10,0	6,6	122,0	0,0	11,7	1,5	4,6	41,5	38,5	20,1	0,9
96	Рассольник ленинградский	250	2,0	5,1	12,0	107,0	0,1	8,4	1,2	2,4	29,2	56,7	24,2	0,9
ПР	Сметана 20% жирности	10	0,3	2,0	0,3	20,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	6,0	0,8	0,0
291	Плов из птицы	200	16,9	10,5	35,7	305,3	0,1	6,0	0,0	0,5	46,3	175,0	54,0	2,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133,0	0,0	0,7	0,2	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	0,0	0,0	0,5	10,0	32,5	7,0	0,5
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,7	0,9	22,7	120,6	0,2	0,0	0,0	1,4	19,8	116,4	34,2	2,7
ПР	Пряник	10	0,5	0,3	7,8	33,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	4,1	0,0	0,1
	<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>30,3</b>	<b>29,3</b>	<b>141,7</b>	<b>959,6</b>	<b>0,4</b>	<b>26,8</b>	<b>2,9</b>	<b>9,9</b>	<b>188,8</b>	<b>452,6</b>	<b>157,8</b>	<b>7,8</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1430</b>	<b>52,9</b>	<b>49,6</b>	<b>236,0</b>	<b>1617,8</b>	<b>0,6</b>	<b>119,6</b>	<b>2,9</b>	<b>14,5</b>	<b>547,8</b>	<b>829,4</b>	<b>224,5</b>	<b>10,5</b>

7 день														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
3	Бутерброд с сыром	30/20/5	7,0	9,8	14,8	175,2	0,0	0,1	0,1	0,5	183,0	121,0	11,3	0,6
175	Каша молочная «Дружба»	200	5,5	10,2	39,5	272,7	0,1	0,9	0,0	0,2	121,5	142,0	33,8	0,8
375/376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,3	2,6	1,3	0,3
ПР	Йогурт 3,2% жирности	100	5,0	3,2	3,5	68,0	0,0	0,6	0,0	0,0	122,0	96,0	15,0	0,1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>17,6</b>	<b>23,2</b>	<b>71,8</b>	<b>571,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>436,8</b>	<b>452,6</b>	<b>61,4</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>														
ПР	Икра кабачковая	100	1,7	6,3	7,3	90,8	0,0	15,0	40,0	2,5	27,5	32,3	20,7	0,8
104	Суп картофельный с мясными фрикад.	250	2,2	2,8	15,4	106,0	0,1	11,1	1,3	1,3	29,7	72,2	29,7	1,2
288	Птица отварная	100	21,4	23,5	0,4	298,0	0,0	2,2	0,1	0,9	50,9	152,0	18,4	1,7
321	Капуста тушеная	180	3,7	5,9	16,9	135,6	0,0	30,8	0,6	3,1	99,8	72,2	37,2	1,4
ПР	Сок яблочный	200	1,0	0,0	20,2	84,4	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	0,0	0,0	0,5	10,0	32,5	7,0	0,5
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,7	0,9	22,7	120,6	0,2	0,0	0,0	1,4	19,8	116,4	34,2	2,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>38,5</b>	<b>39,8</b>	<b>107,5</b>	<b>952,9</b>	<b>0,3</b>	<b>63,1</b>	<b>42,0</b>	<b>9,9</b>	<b>251,7</b>	<b>491,6</b>	<b>155,2</b>	<b>11,1</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1495</b>	<b>56,1</b>	<b>63,0</b>	<b>179,3</b>	<b>1524,6</b>	<b>0,4</b>	<b>64,7</b>	<b>42,1</b>	<b>10,6</b>	<b>688,5</b>	<b>944,2</b>	<b>216,6</b>	<b>12,9</b>



8 день														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
182	Каша жидкая молочная (геркулесовая)	200	6,8	10,7	42,8	295,0	0,2	1,1	0,1	0,2	126,0	168,0	43,3	1,1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	101,0	0,0	1,3	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	0,0	0,0	0,5	10,0	32,5	7,0	0,5
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	10,0	0,0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,3</b>	<b>14,3</b>	<b>104,3</b>	<b>609,5</b>	<b>0,2</b>	<b>12,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>270,0</b>	<b>318,5</b>	<b>106,3</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,3	3,3	6,3	59,6	0,0	18,9	0,1	8,4	28,8	27,8	28,3	0,5
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,2	5,8	1,5	2,4	42,7	88,1	35,6	2,1
271	Котлета домашняя	100	12,2	23,2	9,2	293,0	0,2	0,2	0,1	2,6	17,6	119,0	17,9	1,9
312	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,6	164,8	0,1	21,8	0,0	0,2	44,4	103,9	33,4	1,2
375/377	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	13,7	55,9	0,0	2,5	0,0	0,0	12,8	4,0	2,2	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	0,0	0,0	0,5	10,0	32,5	7,0	0,5
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,7	0,9	22,7	120,6	0,2	0,0	0,0	1,4	19,8	116,4	34,2	2,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>31,3</b>	<b>38,9</b>	<b>117,6</b>	<b>959,7</b>	<b>0,7</b>	<b>49,2</b>	<b>1,7</b>	<b>15,5</b>	<b>176,1</b>	<b>491,7</b>	<b>158,6</b>	<b>9,2</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1490</b>	<b>46,6</b>	<b>53,2</b>	<b>221,9</b>	<b>1569,2</b>	<b>0,9</b>	<b>61,6</b>	<b>1,8</b>	<b>16,6</b>	<b>446,1</b>	<b>810,2</b>	<b>264,9</b>	<b>11,5</b>

9 день														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
210	Омлет натуральный	200	18,6	33,1	3,5	386,0	0,1	0,3	0,4	1,0	137,0	301,0	21,5	3,5
375/376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,3	2,6	1,3	0,3
ПР	Кефир 2,5 % жирности	150	4,4	3,8	6,0	79,5	0,1	1,1	0,0	0,0	180,0	135,0	21,0	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	0,0	0,0	0,5	10,0	32,5	7,0	0,5
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,0	5,0	0,0	0,4	19,0	16,0	12,0	2,3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>700</b>	<b>27,3</b>	<b>37,6</b>	<b>58,4</b>	<b>685,8</b>	<b>0,2</b>	<b>6,4</b>	<b>0,4</b>	<b>1,9</b>	<b>356,3</b>	<b>487,1</b>	<b>62,8</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>														
67	Винегрет овощной	100	1,4	10,0	6,6	122,0	0,0	11,7	1,5	4,6	41,5	38,5	20,1	0,9
99	Суп из овощей	250	1,6	5,0	9,2	95,3	0,1	10,4	1,2	2,3	34,9	49,3	20,8	0,8
ПР	Сметана 20% жирности	10	0,3	2,0	0,3	20,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	6,0	0,8	0,0
229	Рыба тушеная в томате с овощами	120	13,2	6,1	4,6	133,2	0,0	5,6	0,0	4,1	37,7	191,0	31,2	7,2
304	Рис отварной	180	4,4	6,5	44,0	252,0	0,0	0,0	0,0	0,4	1,7	73,1	19,6	0,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133,0	0,0	0,7	0,2	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,7	0,9	22,7	120,6	0,2	0,0	0,0	1,4	19,8	116,4	34,2	2,7
ПР	Вафли	10	0,3	0,3	8,1	34,2	0,0	0,1	0,0	0,1	1,0	3,3	0,2	0,1
	<b>Итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>28,1</b>	<b>31,1</b>	<b>137,3</b>	<b>957,9</b>	<b>0,3</b>	<b>28,5</b>	<b>2,9</b>	<b>13,6</b>	<b>181,7</b>	<b>513,8</b>	<b>147,2</b>	<b>6,7</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1650</b>	<b>55,4</b>	<b>68,7</b>	<b>195,7</b>	<b>1643,7</b>	<b>0,5</b>	<b>34,9</b>	<b>3,3</b>	<b>15,5</b>	<b>538,0</b>	<b>1000,9</b>	<b>210,0</b>	<b>13,5</b>

10 день														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
181	Каша жидкая молочная из манной кр.	200	5,6	9,7	38,5	265,0	0,1	1,1	0,1	0,5	122,0	107,0	18,5	0,5
382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119,0	0,1	1,6	0,0	0,0	152,0	125,0	21,3	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	0,0	0,0	0,5	10,0	32,5	7,0	0,5
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,3	19,2	13,2	10,8	2,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>14,0</b>	<b>14,1</b>	<b>92,5</b>	<b>557,9</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>303,2</b>	<b>277,7</b>	<b>57,6</b>	<b>4,1</b>
<b>Обед</b>														
75	Икра свекольная	100	2,4	0,1	22,9	185,0	0,0	5,7	0,3	20,1	59,2	60,9	30,1	1,7
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	104,0	0,1	10,7	1,3	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2
ПР	Сметана 20% жирности	10	0,3	2,0	0,3	20,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	6,0	0,8	0,0
256	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,6	225,0	0,0	0,2	0,5	2,6	21,2	159,0	23,1	2,5
202	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	38,3	188,0	0,1	0,0	0,0	0,9	13,4	44,6	10,4	1,0
ПР	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	25,4	110,0	0,0	8,0	2,6	1,6	40,0	36,0	20,0	0,4
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,7	0,9	22,7	120,6	0,2	0,0	0,0	1,4	19,8	116,4	34,2	2,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>900</b>	<b>32,2</b>	<b>26,1</b>	<b>123,1</b>	<b>953,2</b>	<b>0,4</b>	<b>24,6</b>	<b>4,7</b>	<b>29,0</b>	<b>211,9</b>	<b>477,5</b>	<b>144,7</b>	<b>9,5</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1470</b>	<b>46,2</b>	<b>40,2</b>	<b>215,6</b>	<b>1511,1</b>	<b>0,6</b>	<b>39,3</b>	<b>4,8</b>	<b>30,3</b>	<b>515,1</b>	<b>755,2</b>	<b>202,3</b>	<b>13,6</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>	<b>15045</b>	<b>545,8</b>	<b>550,0</b>	<b>2053,6</b>	<b>15659,3</b>	<b>6,9</b>	<b>619,0</b>	<b>106,6</b>	<b>163,5</b>	<b>5801,5</b>	<b>9179,7</b>	<b>2380,1</b>	<b>130,9</b>
	<b>Завтрак</b>	<b>5745</b>	<b>211,2</b>	<b>238,0</b>	<b>794,5</b>	<b>6214,9</b>	<b>1,7</b>	<b>246,2</b>	<b>1,8</b>	<b>18,6</b>	<b>3687,9</b>	<b>4169,4</b>	<b>696,5</b>	<b>35,3</b>
	<b>Обед</b>	<b>9300</b>	<b>334,6</b>	<b>312,0</b>	<b>1259,1</b>	<b>9444,4</b>	<b>5,2</b>	<b>372,8</b>	<b>104,8</b>	<b>144,9</b>	<b>2113,6</b>	<b>5010,3</b>	<b>1683,6</b>	<b>95,6</b>
	<b>Итого за 1 день</b>	<b>1504,5</b>	<b>54,6</b>	<b>55,0</b>	<b>205,4</b>	<b>1565,9</b>	<b>0,7</b>	<b>61,9</b>	<b>10,7</b>	<b>16,4</b>	<b>580,2</b>	<b>918,0</b>	<b>238,0</b>	<b>13,1</b>
	<b>Завтрак</b>	<b>574,5</b>	<b>21,1</b>	<b>23,8</b>	<b>79,5</b>	<b>621,5</b>	<b>0,2</b>	<b>24,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,9</b>	<b>368,8</b>	<b>416,9</b>	<b>69,7</b>	<b>3,5</b>

<b>Обед</b>	<b>930</b>	<b>33,5</b>	<b>31,2</b>	<b>125,9</b>	<b>944,4</b>	<b>0,5</b>	<b>37,3</b>	<b>10,5</b>	<b>14,5</b>	<b>211,4</b>	<b>501,0</b>	<b>168,4</b>	<b>9,6</b>
<b>% соотношение</b>													
<b>Завтрак</b>					<b>23%</b>								
<b>Обед</b>					<b>35%</b>								



### ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ

Режим питания: двухразовое      Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										В среднем за неделю (10 дней)	Отклонение от нормы в% (+/-)	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	Хлеб ржаной	66	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
	Хлеб пшеничный	110	98	70	50	100	30	50	80	118	70	50	71,6		
	Мука пшеничная	11	0	1,4	20	2	33,8	25,7	2	0	0	2	8,7		
	Крупы, бобовые	27,5	28,2	41,4	104,5	0	36,4	51,7	30	56,4	64,8	28,2	44,2		
	Макаронные изделия	11	0	0	0	63	2	0	0	0	0	63	12,8		
	Картофель	103	183,9	189,3	50	20	228,9	96	87,7	50	71	20	99,7		
	Овощи	176	257,2	151,5	137,8	227,5	127	130,7	358,6	123,6	208	222,5	194,4		
	Фрукты свежие	102	100	0	150	120	0	150	0	100	100	120	84		
	Сухофрукты	11	0	35	0	0	0	35	0	0	35	0	10,5		
	Сок	110	200	0	200	0	200	0	200	0	0	200	100		
	Мясо 1-й категории	43	60,8	0	34,6	79	0	0	34,2	60,8	0	83	35,2		
	Птица	29	0	102,9	0	0	0	96	90,9	0	0	0	29		
	Рыба	42	0	0	0	0	135,3	0	0	0	148	0	28,3		
	Молоко, кисломолочные прод., творог	324,5	217,9	190,9	200	183,1	217,9	257,1	190,9	219,2	201,7	190,9	232,4		
	Сыр	8	20	0	0	0	20	0	20	0	0	0	6		
	Сметана	5,5	10	10	0	0	0	10	0	0	10	10	5		
	Масло сливочное	19	31,4	9,1	11,3	24,1	31,4	0	23,2	20	27,6	9,1	18,7		
	Масло растительное	10	13	12,5	13,6	17,5	7,5	23,6	2,2	13	20	12,5	13,5		
	Яйцо, шт.	½ (20)	0	40	5,7	137,9	0	11,4	0	0	137,9	0	33,3		
	Сахар	19	25,5	19,5	19	16,5	18,1	24,3	24	24,5	16	22,5	21		
	Кондитерские изделия	8	0	10	0	0	0	10	0	0	10	0	3		
	Чай	1,1	0	1,5	1,5	1,5	1,5	0	1,5	1,5	1,5	0	1,1		
	Какао-порошок	0,7	0	0	0	2	0	2	0	0	0	2	0,6		
	Кофейный напиток	1,1	5	0	0	0	0	0	0	5	0	0	1		
	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0,1		
	Соль	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8		