

Утверждаю: Директор МБОУ

«Юшалинская СОШ № 25»

Федорова Т.Н.

«16» сентября 2024г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (обед, завтрак)

Для организации питания обучающихся

на базе МБОУ « Юшалинская СОШ № 25 »

№ карты	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			С	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
															Б	В	С	А
1 день понедельник																		
Завтрак	175	Каша гречневая с маслом (200/5)	205	9,04	8,96	37,04	266,4	0,22	0,5				122,54				3,42	
		Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,33	14,28	70,8											
	266	Чай с молоком	200	2,1	1,9	15,5	88		0,2									
		Йогурт	125	3,75	3,5	16,38	113,75											
		Итого за завтрак	560	17,17	14,69	83,2	538,95	0,22	0,7	0	0	0	0	122,54	0	0	0	3,42
Обед	83	Борщ с картофелем со сметаной (200/7)	207	2	4,2	12,9	102,5		7,1	0,25	0,25		43,5	62,1	28,3	1,4		
	386	Рис припущенный	150	3,6	3,8	41,2	243,0	0,3					10,2				0,2	
	339	Котлета из мяса говядины паровая	100	14,4	11,8	15,0	212	0,14					50,0		20,0	1,75		
	72	Напиток Витошка	200			6	80,0	23			13	23				31,0		
		Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,55	23,8	118,0											
	Итого за обед	707	23,8	20,35	98,9	755,5	23,44	7,1	13,25	23,25	0	103,7	62,1	79,3	0	0	3,35	
2 день вторник																		
Завтрак	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,5	0,09	0,91	30,6			161,62	137,98	24,14	0,51		
	394	Банан	200	3	1	42	189,0	0,08	20				16		84	1,2		
	2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	13,78	12,64	60,11	394,4	0,17		0,15	5,45		215,9	217	42,91	1,74		
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1			67,2		45,8	0,9		
		Итого за завтрак	663	22,63	18,85	130,25	765,45	0,34	33,71	30,85	5,45	0	460,72	354,98	196,85	4,35	0	384,28
Обед	133	Суп картофельный с курицей (200/15)	215	3,28	7,2	15,2	138,4		5,2				170,39	109,98	16,65	0,38		
	312	Пюре картофельное	150	3,51	25,06	5,68	261,03	0,05	1,52	0,27			28,9		14,2	0,5		
	299	Рыба (филе) тушеная с овощами	100	12,5	7,8	4,8	219,2		0,1				0,3		4,3	0,7		
	494	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,0		0,05									
		Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,55	23,8	118,0											
	Итого за обед	715	23,39	40,62	66,98	808,63	0,05	6,87	0,27	0	0	199,59	109,98	35,15	0	0	385,86	

3 день среда														
Завтрак	185	Каша пшеничная с маслом (200/5)	205	7,44	8,8	35,2	249,6	0,16	0,54			129,2	44,93	1,18
	91	Бутерброд с сыром (30/20)	50	5	6,1	15,4	123		0,1			181,7	10	0,3
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		67,2	45,8	0,9
	300	Яйцо	40	5,1	2,3	0,3	63,0					22,0	5,0	1,0
		Итого за завтрак	503	17,64	17,2	60,2	472,2	0,16	13,44	0,1	0	400,1	0	105,73
Обед	132	Рассольник "Ленинградский" (200/10)	210	2,16	3,6	13,8	96		2,5			45,2	168,49	2,1
	290	Кура тушеная в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	1,43	0,16		12,5	7,30	0,7
	156	Макаронные отварные	150	5,3	3	34,1	189,9	0,1		0,9		20		
	2108	Кисель Витошка	200			7	95	23	31	14,0	20			
		Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,55	23,8	118,0							
		Итого за обед	710	24,01	29,6	80,06	757,24	23,15	34,93	15,06	20	77,74	168,49	2,84
4 день четверг														
Завтрак	174	Каша "Геркулес" с маслом (200/5)	205	8,16	9,84	35,6	264,0	0,2	0,5				137,34	1,66
	1	Бутерброд с маслом (30/10)	40	2,3	8,3	14,5	142,0							
	692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	0,2	0,06	98,32	20,0	0,06
	403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15,0			24	13,5	3,3
		Итого за завтрак	595	16,64	25,12	104,22	709,98	0,29	16,58	0,2	0,06	122,32	212,34	5,02
124	Щи из свежей капусты со сметаной (200/10/5)	215	1,7	4,5	6,8	74,4		4						
350	Тефтели из мяса говядины с рисом (паровые)	100	12,9	10,8	9,1	220,0		3			19,9	28,6	2,1	
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	2,3	38,3	228					17,3		4,6	
487	Компот из свежих яблок	200	0,9	0,4	14,2	120,0	0,0	0,1			13,5	11,8	1,2	
		Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,55	23,8	118,0							
		Итого за обед	715	25,1	18,55	92,2	760,4	0,02	7,05	0	0	50,7	40,4	7,86
5 день пятница														
Завтрак	390	Каша манная с маслом (200/5)	205	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72		192,17	156,05	23,52
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		67,2	45,8	0,9
	2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,9	217	42,91
		Йогурт	125	3,75	3,5	16,38	113,75							
		Итого за завтрак	593	23,87	22,24	105,49	703,34	0,25	13,89	36,97	5,45	475,27	373,05	2,94

Обед	139	Суп картофельный с горохом (200/7)	207	1,7	3,6	7	77,6		1,5							
	237	Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком (140/20)	160	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,24	147,3						0,69
	692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	98,32	75	20	0,06	0,2		0,06
		Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,55	23,8	118									196,15
	394	Банан	200	3,0	1,0	42,0	189,0	0,08	20,0	16,0		84,0			1,2	
		Итого за обед	817	31,62	23,58	129,37	868,98	0,17	22,82	261,62	75	104	0,06	0,2	0,06	198,1
6 день понедельник																
Завтрак	340	Омлет натуральный	150	21,8	41,4	3,8	478									56,9
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	67,2	45,8	0,1				0,9
	403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15	24	13,5				3,3	
		Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,33	14,28	70,8									
		Итого за завтрак	538	24,78	42,33	42,08	652	0,05	27,8	149,7	0	116,2	0	0,25	0,25	7,07
Обед	83	Борщ с картофелем со сметаной (200/7)	207	2	4,2	12,9	102,5		7,1	43,5	62,1	28,3	1,4			
	294М/ссз; 95/5	Котлеты, рубленные из птицы с маслом сливочным	100	18,241	11,3	16,1	239,94	0,121	1,48	20,23	74,6	25,03	1,692			
	156	Макароны отварные	150	5,3	3	34,1	189,9	0,1	0,9	12,5	7,3	0,7				
	638	Компот из изюма	200	0,4		28,5	116,0		0,1							
		Хлеб витаминный	50	3,8	0,55	23,8	118,0									
		Итого за обед	707	29,741	19,03	115,357	766,34	0,221	8,68	76,23	136,7	60,63	3,792			
7 день вторник																
Завтрак	390	Каша манная с маслом (200/5)	205	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	156,05	23,52	0,3			
	457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	38,0			0,3	4,2	0,7				
	403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15,0	24,0	13,5	3,3				
	2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	217	42,91	1,74		
		Итого за завтрак	610	20,72	22,43	104,31	657,59	0,3	16,09	36,87	373,05	84,13	6,04			
Обед	123	Суп крестьянский с крупой	200	1,76	4,24	11,76	89,6	0,08	24,24		14,2	0,6				
	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	2,3	38,3	228			17,3	4,6					
	350	Тефтели из мяса говядины с рисом (паровые)	100	12,9	10,8	9,1	220,0		3,0	19,9	28,6	2,1				
	692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	98,32	75,0	20,0	0,06	0,2		0,06
		Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,55	23,8	118,0									
		Итого за обед	700	29,84	24,27	122,38	892,98	0,12	28,32	0,2	135,52	75	62,8	0,06	0,2	7,36

8 день среда

Завтрак	184	Каша рисовая с маслом (200/5)	205	7,4	10,2	35,4	263,2	0,08	0,94		213,82			0,5
	266	Чай с молоком	200	2,1	1,9	15,5	88,0		0,2					
	91	Бутерброд с сыром (30/20)	50	5,0	6,1	15,4	123,0		0,1		181,7		10,0	0,3
	403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,1	15,0		24,0		13,5	3,3
		Итого за завтрак	605	15,1	18,8	81,0	540,8	0,1	16,2	0,0	419,5	0,0	23,5	4,1
Обед	99	Суп-пюре из картофеля с гречками (200/20)	220	3,8	4,88	18,8	134,4		0,6					
	290	Кура тушеная в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	1,43	0,16	45,24	168,49	20,02	2,14
	156	Макаронные отварные	150	5,3	3	34,1	189,9	0,1		0,9	12,5		7,3	0,7
	494	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,0		0,05		0,3		4,3	0,7
		Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,55	23,8	118							
			Итого за обед	720	25,95	30,89	95,6	772,64	0,15	2,08	1,06	58,04	168,49	31,62

9 день четверг

Завтрак	185	Каша пшеничная с маслом (200/5)	205	7,44	8,8	35,2	249,6	0,16	0,54		129,2		44,93	1,18
	1	Бутерброд с маслом (30/10)	40	2,3	8,3	14,5	142,0							
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1	67,2		45,8	0,9
		Йогурт	125	3,5	3,75	16,38	113,8							
		Итого за завтрак	578	13,34	20,85	75,38	541,95	0,16	13,34	0,1	196,4	0	90,73	2,08
Обед	139	Суп картофельный с горохом (200/7)	207	1,7	3,6	7	77,6		1,5					
	261	Печень тушеная в соусе	100	11,43	15,75	2,5	197,0	0,19	19,98		32,87		13,5	5,5
	386	Рис припущенный	150	3,6	3,8	41,2	243	0,3			10,2			0,2
	2108	Кисель Витошка	200			7,0	95,0	23,0	31,0	14,0	20,0	20		
		Хлеб витаминный	50	3,8	0,55	23,8	118,0							
	403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15		24		13,5	3,3
		Итого за обед	857	21,13	24,3	96,21	797,2	23,54	67,48	14	87,07	0	27,01	9

10 день пятница

Завтрак	174	Каша "Геркулес" с маслом (200/5)	205	8,16	9,84	35,6	264	0,2	0,5		137,34			1,66
	394	Банан	200	3	1	42	189,0	0,08	20		16		84	1,2
	457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	38,0				0,3		4,2	0,7
	2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	13,8	12,64	60,11	394,4	0,17		0,15	5,45	217	42,9	1,74
		Итого за завтрак	660	25,04	26,57	147,51	885,35	0,45	20,5	0,15	5,45	217	131,11	5,3

№п/п	Наименование	Количество	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,7	4,4	19,1	137,0	0,9	5,2			22,2		27,7	0,96
311К/ссж	Гуляш из мяса птицы	100	13,483	3,707	2,7	98,8	0,084	2,394	62,472	0,268	12,313		14,2	0,926
312	Пюре картофельное	150	3,51	25,06	5,68	261,03	0,05	1,52	0,27		170,39	109,98	16,65	0,38
72	Напиток Витошка	200			6,0	80,0	23,0		13,0					
	Хлеб витаминизированный	60	4,62	0,66	28,56	141,6								
	Итого за обед	710	24,313	33,827	62,025	718,441	24,034	9,114	75,742	13,27	204,903	109,98	58,58	2,266

Химический состав за период (всего)

№п/п	Наименование	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	Прием пищи												
1	ЗАВТРАК	196,9	229,1	933,6	6467,6	2,4	172,3	105,3	21,9	3148,5	1530,4	894,0	43,7
2	ОБЕД	258,89	265,02	959,082	7898,351	94,895	194,44	190,53	77,65	1255,113	905,74	526,81	623,968
	Итого	455,82	494,1	1892,722	14365,961	97,245	366,73	295,87	99,51	4403,593	2436,16	1420,79	667,668

Химический состав за период (в среднем за день)

№п/п	Наименование	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	Прием пищи												
1	ЗАВТРАК	19,69	22,91	93,36	646,76	0,24	17,23	10,53	2,19	314,85	153,04	89,40	4,37
2	ОБЕД	25,89	26,50	95,91	789,84	9,49	19,44	19,05	7,76	125,51	90,57	52,68	62,40
	Итого	45,58	49,41	189,27	1436,60	9,72	36,67	29,59	9,95	440,36	243,62	142,08	66,77

3 день среда													
Завтрак	185	Каша пшеничная с маслом (250/7)	257	9,3	11,0	44,0	312	0,22	0,67		161,5	56,17	1,47
	91	Бутерброд с сыром (30/20)	50	5	6,1	15,4	123		0,1		181,7	10	0,3
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1	67,2	45,8	0,9
	300	Яйцо	40	5,1	2,3	0,3	63,0				22,0	5,0	1,0
		Итого за завтрак	555	19,5	19,4	69	534,6	0,22	13,57	0,1	432,4	0	116,97
	132	Рассольник "Ленинградский" (250/10)	260	2,7	4,5	17,2	120,0		2,5				
	290	Кура тушеная в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,3	0,1	1,4	0,2	45,2	20,0	2,1
	256	Макаронны отварные	180	6,36	3,6	40,92	227,88	0,12		10,8	15	8,76	0,84
	2108	Кисель Вигошка	200			7	95	23	31	14	20,0		
		Хлеб витаминизированный	60	4,62	0,66	28,56	141,6						
		Йогурт	125	3,75	3,5	16,38	113,75						
		Итого за обед	925	30,18	34,71	111,46	956,57	23,17	34,93	24,96	80,24	0	28,78
		Итого за обед											
		Итого за обед											
		Итого за обед											
4 день четверг													
	174	Каша "Геркулес" с маслом (250/7)	257	10,2	12,3	44,5	330,0	0,25	0,63		171,68	153,2	20,3
	1	Бутерброд с маслом (30/10)	40	2,3	8,3	14,5	142,0						
	692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	0,2	98,32	75,0	0,06
	403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15,0		24	13,5	3,3
		Итого за завтрак	647	18,68	27,58	113,12	775,98	0,34	16,71	0,2	294	228,2	5,44
	56	Щи из свежей капусты со сметаной (250/10/7)	267	3,68	7,07	8,58	118,0	0,06	19,41		46,81		0,85
	350	Тефтели из мяса говядины с рисом (паровые)	100	12,9	10,8	9,1	220,0		3		19,9	28,6	2,1
	202	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,96	2,76	46,0	273,6				20,76		5,52
	487	Компот из свежих яблок	200	0,9	0,4	14,2	120,0	0,0	0,1		13,5	11,8	1,2
		Хлеб витаминизированный	60	4,62	0,7	28,56	141,6						
		Итого за обед	807	29,06	21,69	106,4	873,2	0,08	22,46	0	100,97	0	40,4
		Итого за обед											
		Итого за обед											
5 день пятница													
	390	Каша манная с маслом (250/7)	257	7,8	7,6	24,6	198,3	0,1	1,36	45,9	240,21	195,06	29,4
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1	67,2	45,8	0,9
	2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	215,9	217,0	1,74
		Йогурт	125	3,75	3,5	16,38	113,75						
		Итого за завтрак	645	25,43	23,74	110,39	743	0,27	14,16	46,15	523,31	412,06	3,02

Обед	139	Суп картофельный с горохом (250/10)	260	2,1	4,5	8,7	97,0		1,7															
	237	Запеканка творожно-манная со стущеным молоком (140/20)	160	17,54	12,1	17,2	247,0	0,05	0,24			147,3								0,69				
	692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	0,2	0,06	98,32	75	20	0,06					0,06				
		Хлеб витаминизированный	60	4,62	0,66	28,56	141,6																	
	394	Банан	200	3	1,0	42	189	0,08	20			16		84	1,2									
	Итого за обед	880	32,84	24,59	135,78	911,98	0,17	23,02	0,2	0,06	261,62	75	104	0,06	0,2	0,06	0,2	0,06	0,2	0,06	1,95			
6 день понедельник																								
Завтрак	340	Омлет натуральный	150	21,8	41,4	3,8	478													58,5	56,9	2,87		
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1										67,2	45,8	0,9		
	403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15			24									13,5	3,3		
		Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,55	23,8	118																	
		Итого за завтрак	558	26,3	42,55	51,6	699,2	0,05	27,8	0,1	0,25	43,5	62,1	28,3	1,4	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	149,7	116,2	7,07	
Обед	83	Борщ с картофелем со сметаной (250/10)	260	2,5	5,3	16,1	128,1		7,1	0,25										43,5	28,3	1,4		
	294M/сжж	Котлеты, рубленные из птицы с маслом сливочным , 95/5	100	18,241	11,3	16,1	239,94	0,121	1,48	69,6	0,759	20,23	74,6	25,03	1,692									
	256	Макаронные отварные	180	6,36	3,6	40,92	227,9	0,1	10,8			15,0		8,76	0,84									
	638	Компот из изюма	200	0,4		28,5	116		0,1															
		Хлеб витаминизированный	60	4,62	0,7	28,56	141,6																	
	Итого за обед	800	32,121	20,84	130,137	853,52	0,241	8,68	80,65	1,009	78,73	136,7	62,09	3,932	1,009	1,009	1,009	1,009	1,009	78,73	136,7	62,09	3,932	
7 день вторник																								
Завтрак	390	Каши манная с маслом (250/7)	257	7,8	7,6	24,6	198,3	0,1	1,36	45,9										240,21	195,06	29,4	0,38	
	457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	38,0					0,3		4,2	0,7									
	403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15			24		13,5	3,3									
	2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	215,9	217,0	42,91	1,74									
		Итого за завтрак	662	22,28	23,93	109,21	697,25	0,32	16,36	46,05	5,45	480,41	412,06	90,01	6,12	5,45	5,45	5,45	5,45	5,45	480,41	412,06	90,01	6,12
Обед	123	Суп крестьянский с крупой	250	2,2	5,3	14,7	112	0,1	8											30,3	17,7	0,7		
	202	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,96	2,76	46,0	273,6					20,76											5,52	
	350	Тефтели из мяса говядины с рисом (паровые)	100	12,9	10,8	9,1	220,0		3			19,9		28,6	2,1									
	692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	0,2	0,06	98,32	75,0	20,0	0,06									
		Хлеб витаминизированный	70	5,39	0,8	33,3	165,2																	
	Итого за обед	800	33,03	26,04	142,48	1008,18	0,14	12,08	0,2	0,06	169,28	75	66,3	8,38	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	169,28	75	66,3	8,38	

8 день среда																
Завтрак	184	Каша рисовая с маслом (250/7)	257	9,2	12,8	44,3	329,0	0,1	1,18				267,28		0,63	
	266	Чай с молоком	200	2,1	1,9	15,5	88,0		0,2							
	91	Бутерброд с сыром (30/20)	50	5,0	6,1	15,4	123,0		0,1				181,7		10,0	0,3
	403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15				24		13,5	3,3
	Итого за завтрак	657	16,9	21,4	89,9	606,6	0,15	16,48	0	0	0	472,98	0	23,5	4,23	
Обед	99	Суп-пюре из картофеля с гречками (250/20)	270	4,7	6,1	23,5	168,0		0,7							
	290	Кура тушеная в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	1,43	0,16		45,24		20,02	2,14	
	256	Макаронные отварные	180	6,36	3,6	40,92	227,9	0,12		10,8		15,0		8,76	0,84	
	494	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,0		0,05			0,3		4,3	0,7	
		Хлеб витаминизированный	60	4,62	0,7	28,56	141,6									
		Йогурт	125	3,75	3,5	113,75										
	Итого за обед	935	32,48	36,32	128,26	981,57	0,17	2,18	10,96	0	60,54	0	33,08	3,68		
9 день четверг																
Завтрак	185	Каша пшеничная с маслом (250/7)	257	9,3	11	44	312,0	0,22	0,67				161,5		56,17	1,47
	1	Бутерброд с маслом (30/10)	40	2,3	8,3	14,5	142,0									
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		67,2		45,8	0,9	
		Йогурт	125	3,75	3,5	16,38	113,75									
	Итого за завтрак	630	15,45	22,8	84,18	604,35	0,22	13,47	0,1	0	228,7	0	101,97	2,37		
Обед	139	Суп картофельный с горохом (250/10)	260	2,1	4,5	8,65	97		1,7							
	261	Печень тушеная в соусе	100	11,43	15,75	2,5	197,0	0,19	19,98			32,9		13,5	5,5	
	386	Рис припущеный	180	4,32	4,56	49,44	291,6	0,36				12,24			0,24	
	2108	Кисель Витошка	200			7	95	23	31	14	20	20				
		Хлеб витаминизированный	60	4,62	0,7	28,56	141,6									
	403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15			24		13,5	3,3	
	Итого за обед	950	23,07	26,07	110,86	888,8	23,6	67,68	14	20	89,11	0	27,01	9,04		
10 день пятница																
Завтрак	174	Каша "Геркулес" с маслом (250/7)	257	10,2	12,3	44,5	330,0	0,25	0,63				171,68	153,2	20,3	2,08
	457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	38,0					0,3		4,2	0,7	
	394	Банан	200	3	1	42	189,0	0,08	20			16		84	1,2	
	2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	13,78	12,64	60,11	394,4	0,17		0,15	5,45	215,9	217	42,91	1,74	
	Итого за завтрак	712	27,08	29,0	156,4	951,4	0,5	20,63	0,15	5,45	403,88	370,2	151,41	5,72		

№п/п	Наименование	250	3,4	5,5	23,9	171,3	0,1	6,5		27,7		34,6	1,2
311К/сж	Суп с макаронными изделиями и картофелем	100	13,483	3,707	2,7	98,8	0,084	2,394	62,472	12,313		14,2	0,926
312	Гуляш из мяса птицы	180	4,21	30,08	6,8	312,2	0,05	1,82	0,32	204,46		20,0	0,45
72	Пюре картофельное	200			6,0	80,0	23,0		13,0				
	Напиток Витошка	70	5,39	0,8	33,32	165,2							
	Хлеб витаминизированный												
	Итого за обед	800	26,483	40,057	72,725	827,541	23,234	10,714	75,792	244,473	131,98	68,81	2,576

Химический состав за период (всего)

№п/п	Прием пищи	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	216,64	247,73	1020,75	7066,53	2,705	173,945	131,35	21,86	3639,68	1812	974,86	46,395
2	ОБЕД	268,4	274,7	1033,7	8250,5	70,8	144,9	206,3	57,6	1359,3	612,8	534,7	41,5
	Итого	485	522,45	2054,47	15317,0	73,51	318,879	337,68	79,51	4998,93	2424,76	1509,6	87,863

Химический состав за период (в среднем за день)

№п/п	Прием пищи	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	21,66	24,77	102,08	706,65	0,27	17,39	13,14	2,19	363,97	181,20	97,49	4,64
2	ОБЕД	26,84	27,47	103,37	825,05	7,08	14,49	20,63	5,76	135,93	61,28	53,47	4,15
	Итого	48,50	52,24	205,45	1531,70	7,35	31,89	33,77	7,95	499,89	242,48	150,96	8,79