



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Большебаяновская ООШ  
Шульгина Г.В.

"01" сентября 2022г

Перспективное десятидневное круглогодичное меню для питания школьников  
Нукутского района в возрасте от 12 до 18 лет (двухразовое питание) на 2022-2023 учебный год  
осенне-зимне-весенний сезон  
пищеблоки, работающие на полуфабрикатах

Выполнил:  
Ведущий специалист по питанию Комитета  
по образованию администрации ЗГМО  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Михайлик

## I день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец
(в граммах)																			
<b>Завтрак:</b>																			
Каша молочная манная с маслом сливочным прокипяченным	250/10	6	9.2	17.5	258	93.7	18.98	0.896	73.8	35.4	0.015	0.005	0.34		0.16	69	0.15		311
Чай с молоком цельным	200	1	1	1.4	58.4	45.12	12.5	1.34	37.2	80.34	0.002	0.0005		0.012	0.056	6.6	0.014	0.5	630
Сыр "Российский" порционный	10	2.32	2.95		36.4	88	2.33	0.06	33.3	5.86		0.001		0.003	0.002	19.2	0.63	0.005	54-13-2020
Масло сливочное порционное	10	0.08	7.25	0.17	66.1	1.2	0.04	0.02	1.9	1.5				0.38	0.01	65.3	0.15		96
Груша	100	0.4	0.3	10.3	57	19	12	0.3	16	55	0.001	0.001	0.1	0.02	0.03	2	0.9	15	пром
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	3.8	3.75	16.5	108.5	178.5	18	0.15	137	60	0.02	0.003	0.15	0.05	0.22	33		0.9	пром
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		0.00002		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>876</b>	<b>16.77</b>	<b>24.39</b>	<b>68.22</b>	<b>645.6</b>	<b>343.9</b>	<b>82.45</b>	<b>3.63</b>	<b>277</b>	<b>313</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00752</b>	<b>0.46</b>	<b>0.53</b>	<b>0.28</b>	<b>162</b>	<b>1.84</b>	<b>15.5</b>	
<b>Обед:</b>																			
Маринад из моркови	100	0.8	2.6	6.9	85.36	16.78	9.11	0.04	20.8	29.3	9E-04	0.00004	0.011	0.003	0.003	7.7		0.05	612
Суп картофельный с крупой	250	5.25	6.5	7.5	186	58.6	15.93	1.67	19.25	12.3				0.007	0.01	32.5		0.7	133
Котлета из говядины (п/ф выс.ст.гот) с маслом сливочным	100/10	9.6	6.8	3.1	229.6	36.09	7.74	1.98	41.2	33.6	0.001	0.01	0.074	0.009	0.015	99.6	2.6	0.73	451
Каша гречневая	200	5.5	8.3	37.1	186.6	29.1	29.99	1.26	216	117.8	0.03	0.009	0.6	0.01	0.14	32.94			302
Сок персиковый	200			12.4	51	9.28	2.88	0.08	1.6	12.24			0.72	0.002	0.002	0.2		22.92	699
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		0.00002		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
<b>Итого за обед :</b>	<b>956</b>	<b>28.12</b>	<b>27.89</b>	<b>105.85</b>	<b>908.26</b>	<b>246.8</b>	<b>102.25</b>	<b>6.04</b>	<b>414</b>	<b>340</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01906</b>	<b>1.42</b>	<b>0.14</b>	<b>0.19</b>	<b>173</b>	<b>2.6</b>	<b>24.4</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>44.89</b>	<b>52.28</b>	<b>174.07</b>	<b>1553.9</b>	<b>590.7</b>	<b>184.7</b>	<b>9.67</b>	<b>691</b>	<b>652</b>	<b>0.05</b>	<b>0.02658</b>	<b>1.88</b>	<b>0.67</b>	<b>0.48</b>	<b>335</b>	<b>4.44</b>	<b>40</b>	

## II день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№реп
<b>Завтрак:</b>	(в граммах)																		
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	16	7.8	38.6	288.3	260.5	19.4	0.94	190	22	0.0008	0.02	0.059	0.0008	0.5	93.9	2	0.73	366
Какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2	103	14.3	1.1	80	20	0.001	0.00023		0.04	0.17	17.25	1.6	0.68	642
Масло сливочное порционное	10	0.08	7.25	0.17	66.1	1.2	0.04	0.02	1.9	1.5				0.38	0.01	65.3	0.15		96
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		0.00002		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	52	26	9	2.2	11	48	0.002	0.004	0.08	0.03	0.02	5		10	пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>636</b>	<b>28.05</b>	<b>23.54</b>	<b>99.92</b>	<b>683.3</b>	<b>487.6</b>	<b>79.34</b>	<b>5.27</b>	<b>397.8</b>	<b>225.9</b>	<b>0.0038</b>	<b>0.02425</b>	<b>0.154</b>	<b>0.5608</b>	<b>0.725</b>	<b>181.45</b>	<b>3.75</b>	<b>11.434</b>	
<b>Обед:</b>																			
Свежий огурец долькой	100		2.4	4.2	89	24.57	1.2	0.41	19.38	11.58	0.001	0.009	0.33		0.03	24.7		0.2	54-23-2020
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6	3.75	8.75	199	46.83	3.87	0.15	75.75	63.3	0.005	0.0002	0.158	0.03	0.0001	12	0.2	0.22	110
Печень (говяжья) по-строгановски	100	7	14	6.6	280.7	67.8	11.4	3.9	33.9	80	0.005	0.0001	0.99	0.1	0.6	250	0.6		431
Картофельное пюре	200	3.1	6	39.7	185.38	39	28		84	124	0.028	0.0008		0.012	0.0011	32.1		1.02	520
Компот из сухофруктов	200	0.6		29	111.2	25.2	19.4	0.6	39.6					0.006	0.02	10		10.4	638
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		0.00002		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>956</b>	<b>23.67</b>	<b>29.84</b>	<b>127.1</b>	<b>1035</b>	<b>300.3</b>	<b>100.47</b>	<b>6.07</b>	<b>367.53</b>	<b>413.28</b>	<b>0.039</b>	<b>0.01012</b>	<b>1.493</b>	<b>0.258</b>	<b>0.6762</b>	<b>328.8</b>	<b>0.8</b>	<b>11.864</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>51.72</b>	<b>53.38</b>	<b>227.02</b>	<b>1718.3</b>	<b>787.9</b>	<b>179.81</b>	<b>11.34</b>	<b>765.3</b>	<b>639.2</b>	<b>0.043</b>	<b>0.03437</b>	<b>1.647</b>	<b>0.819</b>	<b>1.401</b>	<b>510.3</b>	<b>4.55</b>	<b>23.3</b>	

### III день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Прец
<b>Завтрак:</b>																			
Каша молочная "Геркулес" с маслом сливочным прокипяченным	250/10	7.3	9.2	17.5	186.3	93.7	18.98	0.896	73.8	35.4	0.015	0.005	0.34		0.16	19	0.15		311
Масло сливочное порционное	10	0.08	7.25	0.17	66.1	1.2	0.04	0.02	1.9	1.5				0.38	0.01	65.3	0.15		96
Кофейный напиток с молоком цельным	200	2.6	3.8	22.4	112.4	122	11.4	0.2	14	68				0.06	0.26	26.58	1.2	1.04	689
Печенье (пром.произв.)	40	1.96	5.6	23.06	157.5	12.95	11.55	0.89	48.3	49.7				0.02	0.08	1.75			пром
Напиток кисломолочный "Йогурт фруктовый"	200	3.8	3.75	16.5	108.5	178.5	18	0.15	136.5	60	0.015	0.003	0.15	0.045	0.22	33		0.9	пром
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		0.00002		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>806</b>	<b>18.91</b>	<b>29.54</b>	<b>101.98</b>	<b>692</b>	<b>326.75</b>	<b>78.57</b>	<b>3.016</b>	<b>252.9</b>	<b>289</b>	<b>0.015</b>	<b>0.005</b>	<b>0.355</b>	<b>0.57</b>	<b>0.535</b>	<b>112.63</b>	<b>1.5</b>	<b>1.064</b>	
<b>Обед:</b>																			
Свежий помидор долькой	100	1.02	3.64	5.64	50.76	25.84	4.93			96					0.0003	1.14		5.11	54-33-2020
Суп картофельный с горохом и куриным бедром (п/ф высокой степени готовности)	250/30	2.25	5.25	18	185	17.5	6.75	1.04	16.75	46.3	0.001			0.001	0.008	125.5	0.022	3.3	139
Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	12	10.63	10.62	213.4	45	12.13	1.12	165.4	117.5	0.02	0.009	1.5	0.07	0.125	125	1.22	11.5	383
Рис отварной	200	0.72	6.48	43.7	240.4	7.2	3.8	0.02	2.3	0.9						30			302
Компот из свежих груш	200			12.4	96	9.28	2.88	0.08	1.6	12.24			0.72	0.002	0.002	0.2		21.4	631
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		0.00002		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>996</b>	<b>22.96</b>	<b>29.69</b>	<b>129.21</b>	<b>955.26</b>	<b>201.72</b>	<b>67.09</b>	<b>3.27</b>	<b>300.95</b>	<b>407.34</b>	<b>0.021</b>	<b>0.009</b>	<b>2.235</b>	<b>0.183</b>	<b>0.1603</b>	<b>281.84</b>	<b>1.242</b>	<b>41.334</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>41.87</b>	<b>59.23</b>	<b>231.19</b>	<b>1647.3</b>	<b>528.47</b>	<b>145.7</b>	<b>6.286</b>	<b>553.85</b>	<b>696.34</b>	<b>0.036</b>	<b>0.014</b>	<b>2.59</b>	<b>0.753</b>	<b>0.6953</b>	<b>394.47</b>	<b>2.742</b>	<b>42.398</b>	

### IV день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						(в граммах)				Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
<b>Завтрак:</b>																				
Яйцо вареное	40	5.12	4.64	0.28	63.5	22.22	4.84	1	77.56	0.035	0.008	0.013	0.22	0.003	0.18	275	5		337	
Каша молочная рисовая с маслом сливочным прокипяченным	200/10	6.8	8.25	53.75	312.8	138.3	16.07	0.72	87.75	67.4	0.02	0.0007	0.77	0.012	0.03	62	0.3	0.017	302	
Чай с молоком цельным	200	1	1	1.4	58.4	45.12	12.5	1.34	37.2	80.34	0.002	0.0005		0.012	0.056	6.6	0.014	0.5	630	
Сыр "Российский" порционный	10	2.32	2.95		36.4	88	2.33	0.06	33.3	5.86		0.001		0.003	0.002	19.2	0.63	0.005	54-1з- 2020	
Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	53	35	11	0.1	17	55	0.003	0.0001	0.015	0.006	0.003	10		33	пром	
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		0.00002		0.08	0.015			0.012	пром	
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>656</b>	<b>23.01</b>	<b>20.73</b>	<b>101.78</b>	<b>693.8</b>	<b>425.5</b>	<b>83.34</b>	<b>4.23</b>	<b>367.7</b>	<b>343</b>	<b>0.033</b>	<b>0.01532</b>	<b>1.02</b>	<b>0.146</b>	<b>0.296</b>	<b>372.8</b>	<b>5.944</b>	<b>33.55</b>		
<b>Обед:</b>																				
Маринад овощной со свеклой	100	3.6	11.4	19.5	98	30.3	1.8	0.22	14.6	11.6		0.0003	0.011	0.012	0.003	1.2		3.8	614	
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/25	6	3	4.25	168.8	21.62	22.5	0.6	35	37.5	0.01	0.03	1.35	0.03	0.02	33		0.2	138	
Биточек из говядины (п/ф выс.ст.гот) с маслом	100	10.1	14.3	1.9	240.7	9.88	4.82	1.68	117.7	13	0.005		0.58	0.041	0.091	96.6	2.4	1.23	423	
Каша перловая	200	3.2	0.7	31.8	161.8	72	7.2	0.72	109.8	54					0.15				302	
Кисель из кураги	200	0.6		29	111.2	25.2	19.4	0.6	39.6					0.006	0.02	10		10.4	643	
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		0.00002		0.08	0.015			0.012	пром	
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром	
<b>Итого за обед:</b>	<b>971</b>	<b>30.47</b>	<b>33.09</b>	<b>125.3</b>	<b>950.2</b>	<b>255.9</b>	<b>92.32</b>	<b>4.83</b>	<b>431.6</b>	<b>250.5</b>	<b>0.015</b>	<b>0.03032</b>	<b>1.956</b>	<b>0.199</b>	<b>0.309</b>	<b>140.8</b>	<b>2.4</b>	<b>15.65</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>53.48</b>	<b>53.82</b>	<b>227.08</b>	<b>1644</b>	<b>681.4</b>	<b>175.7</b>	<b>9.06</b>	<b>799.3</b>	<b>593.5</b>	<b>0.048</b>	<b>0.04564</b>	<b>2.976</b>	<b>0.345</b>	<b>0.605</b>	<b>513.6</b>	<b>8.344</b>	<b>49.2</b>		

У день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						(в граммах)				Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
<b>Завтрак:</b>																				
Омлет натуральный с маслом сливочным и зеленым горошком	200/10/30	14.3	12.6	2.85	232.9	141.7	11.6	1.45	181.9	45.7	0.003	0.0001	0.081	0.1	0.6	250	4	0.3	340	
Какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2	103	14.3	1.1	80	20	0.001	0.00023		0.04	0.17	17.25	1.6	0.68	642	
Бийогурт	200	3.8	3.75	16.5	108.5	178.5	18	0.15	136.5	60	0.015	0.003	0.15	0.045	0.22	33		0.9	пром	
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		0.00002		0.08	0.015			0.012	пром	
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>736</b>	<b>29.67</b>	<b>24.44</b>	<b>70.7</b>	<b>618.3</b>	<b>520.1</b>	<b>80.5</b>	<b>3.71</b>	<b>513.3</b>	<b>260.1</b>	<b>0.019</b>	<b>0.00335</b>	<b>0.246</b>	<b>0.295</b>	<b>1.015</b>	<b>300.3</b>	<b>5.6</b>	<b>1.904</b>		
<b>Обед:</b>																				
Свежий огурец долькой	100		2.4	4.2	89	24.57	1.2	0.41	19.38	11.58	0.001	0.009	0.33		0.03	24.7		0.2	54-23-2020	
Рассольник "Ленинградский"	250	6.25	3	15.75	184	62.07	6.22	1.6	33	14.22	0.005	0.005	0.61	0.007	0.12	138.25	0.005	0.85	132	
Филе куриное тушеное (п/ф высокой степени готовности)	100	13.1	16.9	9	249.96	46.2	11.4	1.8	2.9	76.2	0.003	0.01	0.011	0.13	0.02	27.2	2.3	0.8	488	
Картофель тушеный	200	1.95	8.82	15.3	170.7	0.4	15.2	1.01	107.4	113.9	0.005		0.12		0.076	161.3		2.09	216	
Сок грушевый	200	0.8	0.6	22	121	38	24	0.6	32	110	0.02		0.2	0.04	0.06	3.34	0.5	16	пром	
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		0.00002		0.08	0.015			0.012	пром	
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром	
<b>Итого за обед:</b>	<b>946</b>	<b>29.07</b>	<b>35.41</b>	<b>105.1</b>	<b>984.36</b>	<b>268.1</b>	<b>94.62</b>	<b>6.43</b>	<b>309.6</b>	<b>460.3</b>	<b>0.034</b>	<b>0.02402</b>	<b>1.286</b>	<b>0.287</b>	<b>0.331</b>	<b>354.8</b>	<b>2.805</b>	<b>19.96</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>58.74</b>	<b>59.85</b>	<b>175.8</b>	<b>1602.7</b>	<b>788.2</b>	<b>175.1</b>	<b>10.14</b>	<b>822.9</b>	<b>720.4</b>	<b>0.053</b>	<b>0.02737</b>	<b>1.532</b>	<b>0.582</b>	<b>1.346</b>	<b>655</b>	<b>8.405</b>	<b>21.87</b>		

## VI день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества																
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D
<b>Завтрак:</b>																						
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным прокипяченным	250/10	6.8	8.25	53.75	238.12	138.25	16.07	0.72	87.75	67.4	0.02	0.0007	0.77	0.012	0.03	30	0.3	0.017			302	
Сыр "Российский" порционный	15	3.48	4.42		54.6	132	3.5	0.1	50	8.8		0.0015		0.004	0.003	28.8	0.95	0.07			54-13-2020	
Масло сливочное порционное	10	0.08	7.25	0.17	66.1	1.2	0.04	0.02	1.9	1.5				0.38	0.01	65.3	0.15				96	
Сок вишневый	200	0.4	0.4	22.8	102	134	12	0.6	36	80				0.02	0.04	16				14.8	пром	
Пряник (пром.произв.)	40	2.5	10	34	103	75	6	0.8	112	96				0.08	0.14	32	1.89				пром	
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		0.00002		0.08	0.015					0.012	пром	
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01					0.012	пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>621</b>	<b>20.23</b>	<b>34.01</b>	<b>149.57</b>	<b>733.5</b>	<b>577.4</b>	<b>74.21</b>	<b>3.25</b>	<b>402.6</b>	<b>388.1</b>	<b>0.02</b>	<b>0.0022</b>	<b>0.785</b>	<b>0.606</b>	<b>0.248</b>	<b>172.1</b>	<b>3.29</b>	<b>14.91</b>				
<b>Обед:</b>																						
Свежий помидор долькой	100	1.02	3.64	5.64	50.76	25.84	4.93			96						3E-04	1.14			5.11	54-3з-2020	
Щи из свежей капусты	250	6.25	3	14.75	189	7.72	4.27	1.56	13.75	16.3	0.005		0.3	0.003	0.04	13.8	0.015	0.2			124	
Тефтели из говядины с рисом (п/ф выс.ст.гот)	120	6.8	7	10.1	248.5	27.8	9.7	1.6	17.1	27.8	0.045		0.36		0.1	100	0.1	7.6			463	
Макаронные изделия отварные	200	1.57	0.72	28	176.4	12.6	10.8	0.4	43.2	45					0.02						54-1Г-2020	
Напиток апельсиновый	200			12.4	91	9.28	2.88	0.08	1.6	12.24			0.72	0.002	0.002	0.2				22.9	700	
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		0.00002		0.08	0.015					0.012	пром	
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01					0.012	пром	
<b>Итого за обед:</b>	<b>966</b>	<b>22.61</b>	<b>18.05</b>	<b>109.74</b>	<b>925.4</b>	<b>180.1</b>	<b>69.18</b>	<b>4.65</b>	<b>190.6</b>	<b>331.7</b>	<b>0.05</b>	<b>2E-05</b>	<b>1.395</b>	<b>0.115</b>	<b>0.187</b>	<b>115.1</b>	<b>0.115</b>	<b>35.83</b>				
<b>Итого за день:</b>		<b>42.84</b>	<b>52.06</b>	<b>259.31</b>	<b>1659</b>	<b>757.5</b>	<b>143.39</b>	<b>7.9</b>	<b>593.1</b>	<b>719.8</b>	<b>0.07</b>	<b>0.0022</b>	<b>2.18</b>	<b>0.721</b>	<b>0.435</b>	<b>287.2</b>	<b>3.405</b>	<b>50.75</b>				

## VII день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец
(в граммах)																			
<b>Завтрак:</b>																			
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	250/10	7.3	9.2	17.5	258	93.7	18.98	0.896	73.8	35.4	0.015	0.003	0.34		0.16	19	0.15		302
Сыр "Голландский" порционный	15	3.48	4.42		54.6	132	3.5	0.1	50	8.8		0.0015		0.004	0.003	28.8	0.95	0.07	54-1з- 2020
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.17	66.1	1.2	0.04	0.02	1.9	1.5				0.38	0.01	65.3	0.15		96
Чай с цельным молоком	200	1	1	1.4	58.4	45.12	12.5	1.34	37.2	80.34	0.002	0.0005		0.012	0.056	6.6	0.014	0.5	630
Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	34	13	0.3	23	97		0.0005	0.017	0.04	0.03	8		20	пром
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	3.8	3.75	16.5	108.5	178.5	18	0.15	136.5	60	0.015	0.003	0.15	0.045	0.22	33		0.9	пром
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		0.00002		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>881</b>	<b>19.73</b>	<b>25.76</b>	<b>66.02</b>	<b>649.8</b>	<b>402.9</b>	<b>84.62</b>	<b>3.666</b>	<b>300.8</b>	<b>357.4</b>	<b>0.017</b>	<b>0.0055</b>	<b>0.372</b>	<b>0.546</b>	<b>0.284</b>	<b>127.7</b>	<b>1.264</b>	<b>20.59</b>	
<b>Обед:</b>																			
Маринад овощной с томатом	100	1.05	0.15	3.9	106.5	25.5	21	0.75	14.6	11.6		0.0003	0.011	0.012	0.003	1.2		3.8	612
Свекольник со сметаной	250/10	3.75	3.25	45	130	29.15	8.22	0.05	15.8	34.8	0.002	0.0015	0.027		0.1	195.3		1.57	114
Котлета куриная (п/ф выс.ст.гот) с маслом сливочным	100	13	8	52.2	180	102	14	1.8	88	146				0.016	0.2	72	2.2		436
Каша гречневая	200	5.5	8.3	37.1	186.6	29.1	29.99	1.26	216	117.8	0.03	0.009	0.6	0.01	0.14	32.94			302
Компот из изюма	200	0.6		29	141.2	25.2	9.4	0.6	9.6					0.006	0.02	10		8.4	638
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		0.00002		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>956</b>	<b>30.87</b>	<b>23.39</b>	<b>206.05</b>	<b>914</b>	<b>307.9</b>	<b>119.2</b>	<b>5.47</b>	<b>458.9</b>	<b>444.6</b>	<b>0.032</b>	<b>0.0108</b>	<b>0.653</b>	<b>0.154</b>	<b>0.488</b>	<b>311.4</b>	<b>2.2</b>	<b>13.79</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>50.6</b>	<b>49.15</b>	<b>272.07</b>	<b>1563.8</b>	<b>710.8</b>	<b>203.8</b>	<b>9.136</b>	<b>759.7</b>	<b>802</b>	<b>0.049</b>	<b>0.0163</b>	<b>1.025</b>	<b>0.7</b>	<b>0.772</b>	<b>439.1</b>	<b>3.464</b>	<b>34.39</b>	



### VIII день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец	
<b>Завтрак:</b>																				
Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20	14.2	6.8	43.7	290.2	292.1	12.7	1.95	65.33	143.1	0.017	0.005	0.11	0.012	0.55	188.3	1.31	5.12	358	
Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	14	8	1.8	14	40	0.002			0.002	0.002			10	пром	
Банан	100	1.5	0.5	2.1	96	8	32	0.6	28	148	0.03	0.0001	1.2	0.04	0.05	20	0.2	10	пром	
Масло сливочное порционное	10	0.08	7.25	0.17	66.1	1.2	0.04	0.02	1.9	1.5				0.38	0.01	65.3	0.15		96	
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		0.00002		0.08	0.015			0.012	пром	
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>626</b>	<b>23.75</b>	<b>18.44</b>	<b>105.02</b>	<b>714</b>	<b>412</b>	<b>89.34</b>	<b>5.38</b>	<b>224.1</b>	<b>467</b>	<b>0.049</b>	<b>0.0051</b>	<b>1.325</b>	<b>0.544</b>	<b>0.637</b>	<b>273.6</b>	<b>1.66</b>	<b>25.14</b>		
<b>Обед:</b>																				
Свекла отварная с маслом растительным	100	1.02	3.64	5.64	90.76	25.84	4.93			96				0.001	0.0003	1.14		5.11	54-13з-2020	
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/25	6	3	4.25	168.75	21.62	2.5	0.6	35	37.5	0.01	0.03	1.35	0.03	0.02	33		0.2	138	
Рыба, тушеная в томате с овощами	120	12	10.63	10.62	223.4	45	12.13	1.12	165.4	117.5	0.02	0.009	1.5	0.07	0.125	125	1.22	11.5	374	
Картофельное пюре	200	3.1	6	39.7	185.38	39	28		84	124	0.028	0.0008		0.012	0.0011	32.1		1.02	520	
Компот из сухофруктов	200	0.6		29	111.2	25.2	19.4	0.6	39.6					0.006	0.02	10		10.4	638	
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		0.00002		0.08	0.015			0.012	пром	
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром	
<b>Итого за обед:</b>	<b>991</b>	<b>29.69</b>	<b>26.96</b>	<b>128.06</b>	<b>949.19</b>	<b>254</b>	<b>103.6</b>	<b>3.33</b>	<b>438.9</b>	<b>509.4</b>	<b>0.058</b>	<b>0.0398</b>	<b>2.865</b>	<b>0.229</b>	<b>0.1914</b>	<b>201.2</b>	<b>1.22</b>	<b>28.25</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>53.44</b>	<b>45.4</b>	<b>233.08</b>	<b>1663.19</b>	<b>666</b>	<b>192.9</b>	<b>8.71</b>	<b>663</b>	<b>976.4</b>	<b>0.107</b>	<b>0.0449</b>	<b>4.19</b>	<b>0.773</b>	<b>0.8284</b>	<b>474.8</b>	<b>2.88</b>	<b>53.4</b>		

**IX день**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец
(в граммах)																			
<b>Завтрак:</b>																			
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным прокипяченным	250/10	6.8	8.25	53.75	302.75	138	16.07	0.72	87.75	67.4	0.02	0.0007	0.77	0.012	0.03	72	0.3	0.017	302
Сыр "Покровский" порционный	15	3.48	4.42		54.6	132	3.5	0.1	50	8.8		0.0015		0.004	0.003	28.8	0.95	0.07	54-13-2020
Масло сливочное порционное	10	0.08	7.25	0.17	66.1	1.2	0.04	0.02	1.9	1.5				0.38	0.01	65.3	0.15		96
Кофейный напиток с молоком	200	2.6	3.8	22.4	112.4	122	11.4	0.2	14	68				0.06	0.26	26.58	1.2	1.04	689
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	52	26	9	2.2	11	48	0.002	0.004	0.08	0.03	0.02	5		10	пром
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		0.00002		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>681</b>	<b>20.33</b>	<b>27.81</b>	<b>124.97</b>	<b>757.55</b>	<b>516</b>	<b>76.61</b>	<b>4.25</b>	<b>279.6</b>	<b>328.1</b>	<b>0.022</b>	<b>0.0062</b>	<b>0.865</b>	<b>0.596</b>	<b>0.348</b>	<b>197.7</b>	<b>2.6</b>	<b>11.15</b>	
<b>Обед:</b>																			
Свежий помидор долькой	100	1.02	3.64	5.64	50.76	25.8	4.93			96					0.0003	1.14		5.11	54-3з-2020
Суп картофельный с макаронными изделиями и куриным бедром (п/ф высокой степени готовности)	250/30	4.75	4.75	11.5	156.5	72.2	8.45	0.32	63.8	5.6	0.016	0.0006	1.12		0.021	5.75		0.75	140
Печень тушеная	100	14.96	16.55	19.8	240.38	65	38	2.8	124	124	0.028	0.0005		0.112	0.2	192	1.81	1.02	443
Каша пшеничная	200	5.5	8.3	37.1	116.6	29.1	29.99	1.26		7.8	0.03	0.009	0.6	0.01	0.14	32.94			302
Биоюгурт	200	3.8	3.75	16.5	108.5	179	18	0.15	136.5	60	0.015	0.003	0.15	0.045	0.22	33		0.9	пром
Сок грушевый	200	0.8	0.6	22	121	38	24	0.6	32	110	0.02		0.2	0.04	0.06	3.34	0.5	16	пром
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		0.00002		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>1176</b>	<b>37.8</b>	<b>41.28</b>	<b>151.39</b>	<b>963.44</b>	<b>505</b>	<b>160</b>	<b>6.14</b>	<b>471.2</b>	<b>537.8</b>	<b>0.109</b>	<b>0.0131</b>	<b>2.085</b>	<b>0.317</b>	<b>0.6663</b>	<b>268.2</b>	<b>2.31</b>	<b>23.8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>58.13</b>	<b>69.09</b>	<b>276.36</b>	<b>1721</b>	<b>1022</b>	<b>236.6</b>	<b>10.39</b>	<b>750.8</b>	<b>865.9</b>	<b>0.131</b>	<b>0.0193</b>	<b>2.95</b>	<b>0.913</b>	<b>1.0143</b>	<b>465.9</b>	<b>4.91</b>	<b>34.96</b>	

## X день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						(в граммах)														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Прец	
<b>Завтрак:</b>																				
Омлет натуральный с маслом сливочным прокипяченным	250/10	14.3	12.6	2.85	232.9	141.7	11.6	1.45	181.9	45.7	0.003	0.0001	0.081	0.1	0.6	250	4	0.3	340	
Сыр "Голландский" порционный	15	3.48	4.42		54.6	132	3.5	0.1	50	8.8		0.0015		0.004	0.003	28.8	0.95	0.07	54-13-2020	
Масло сливочное порционное	10	0.08	7.25	0.17	66.1	1.2	0.04	0.02	1.9	1.5				0.38	0.01	65.3	0.15		96	
Чай с сахаром	200	0.2		6.5	36.8	4.5	0.8	0.7	7.2	0.8					0.01	0.3		0.04	685	
Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	53	35	11	0.1	17	55	0.003	0.0001	0.015	0.006	0.003	10		33	пром	
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		0.00002		0.08	0.015			0.012	пром	
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>681</b>	<b>25.83</b>	<b>28.16</b>	<b>55.87</b>	<b>613.1</b>	<b>411.3</b>	<b>63.54</b>	<b>3.38</b>	<b>373</b>	<b>246</b>	<b>0.01</b>	<b>0.0017</b>	<b>0.11</b>	<b>0.6</b>	<b>0.65</b>	<b>354</b>	<b>5.1</b>	<b>33.4</b>		
<b>Обед:</b>																				
Икра свекольная	100	1.65	0.3	5.7	84.5	21	30	1.35	14.6	11.6		0.0003	0.011	0.012	0.003	1.2		3.8	129	
Суп овощной	250	4.25	4	10.5	181.75	61.25	7	0.55	77	28	0.002	0.002	0.195	0.02	0.075	250	1.2	5	135	
Бедро куриное отварное (п/ф выс.ст.гот)	100	6.15	18.24	0.97	204	37.8	9.6	2.62	171.7	69.6				0.02	0.15	52			487	
Макаронные изделия отварные	200	1.57	0.72	28	176.4	12.6	10.8	0.4	43.2	45					0.02				54-1г-2020	
Компот из свежих яблок	200	0.2	0.2	30.6	118.2	10.8	5.8	0.6	0.8	5.2	0.001		0.052			18	1.3	10.6	631	
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		0.00002		0.08	0.015			0.012	пром	
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром	
<b>Итого за обед:</b>	<b>946</b>	<b>20.79</b>	<b>27.15</b>	<b>114.62</b>	<b>934.55</b>	<b>240.4</b>	<b>99.8</b>	<b>6.53</b>	<b>422</b>	<b>294</b>	<b>0</b>	<b>0.0023</b>	<b>0.27</b>	<b>0.16</b>	<b>0.27</b>	<b>321</b>	<b>2.5</b>	<b>19.4</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>46.62</b>	<b>55.31</b>	<b>170.49</b>	<b>1547.65</b>	<b>651.7</b>	<b>163.3</b>	<b>9.91</b>	<b>795</b>	<b>540</b>	<b>0.01</b>	<b>0.004</b>	<b>0.38</b>	<b>0.76</b>	<b>0.92</b>	<b>676</b>	<b>7.6</b>	<b>52.9</b>		