



РАЗРАБОТАЛ

Индивидуальный предприниматель

Степанова Ю.Н.

2024г.



СОТЛАСОВАЛ

Директор МАОУ СПШ №4 г. Магая Вишера

Тогуршова А.А.

2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей от 11 лет и старше
на базе МАОУ СПШ № 4

1 день
11 лет и старше

| N рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | |
|----------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--|---------------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | Fe | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | Каша вязкая с маслом и сахаром рисовая молочная | 200 | 7,43 | 12,57 | 57,59 | 373,32 | 0,19 | 1,67 | 29 | 46,93 | 2,83 | | | |
| 2 | Сыр порционный | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 39 | 132 | 0 | | | |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 | | 104 | 22 | 1 | | | |
| 73 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,2 | 20,4 | 106 | 0,005 | 0,04 | 0,2 | 60 | 0,2 | | | |
| 69 | Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0 | 2,13 | 0 | 15,33 | 2,13 | | | |
| 64 | Фрукты свежие: яблоко | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 52 | 0,04 | 10 | 0,05 | 8 | 0,6 | | | |
| | ИТОГО | | 20,73 | 23,3 | 113,27 | 704,72 | 0,275 | 13,95 | 172,25 | 284,26 | 6,76 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 52,44 | 0,03 | 12,45 | 0 | 37,37 | 1,42 | | | |
| 25 | Рассолыник ленинградский | 250 | 2 | 5,11 | 16,93 | 121,75 | 0,1 | 7,54 | 0 | 24,95 | 0,66 | | | |
| 51 | Тефтели мясные | 120 | 17,74 | 19,69 | 23,42 | 342 | 0,12 | 1,7 | 78 | 87,8 | 0,96 | | | |
| 62 | Пюре картофельное | 240 | 4,69 | 7,36 | 31,35 | 210,45 | 0,21 | 27,85 | 39,1 | 56,7 | 1,54 | | | |
| 66 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 6,4 | 0,96 | | | |
| 73 | Хлеб | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0,68 | 0 | 0 | 9,2 | 1,24 | | | |
| | ИТОГО | | 28,52 | 37,72 | 121,32 | 899,08 | 1,15 | 50,62 | 117,1 | 222,42 | 6,78 | | | |
| | Итого весь день: | | 49,25 | 61,02 | 234,59 | 1603,8 | 1,425 | 64,57 | 289,35 | 506,68 | 13,54 | | | |

2 день

11 лет и старше

| N рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | |
|----------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Салат из свеклы на растительном масле | 60 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 56,34 | 0,02 | 9,5 | 0 | 35,15 | | |
| 28 | Макаронные изделия с тертым сыром | 220 | 10,7 | 11,27 | 45,96 | 311,88 | 0,1 | 0,25 | 4,53 | 161,03 | 1,11 | |
| 69 | Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0 | 2,13 | 0 | 15,33 | 2,13 | |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 59 | 1 | 0,12 | |
| 73 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,2 | 20,4 | 106 | 0,005 | 0,04 | 0,2 | 60 | 0,2 | |
| | ИТОГО | | 15,37 | 26,76 | 88,82 | 605,22 | 0,125 | 11,92 | 63,73 | 272,51 | 3,56 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Салат из соленых огурцов с луком на растительном масле | 67 | 0,86 | 5,11 | 2,61 | 35,88 | 0,02 | 5,55 | 0 | 23,28 | 0,61 | |
| 17 | Щи из свежей капусты с курой | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 0,06 | 18,46 | 0 | 43,33 | 0,8 | |
| 48 | Гуляш мясной | 100 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203 | 0,21 | 1,54 | 0 | 29,4 | 9 | |
| 60 | Каша гречневая | 230 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 0,24 | 0 | 0,02 | 17,3 | 5,01 | |
| 66 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 6,4 | 0,96 | |
| 73 | Хлеб | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0,68 | 0 | 0 | 9,2 | 1,24 | |
| | ИТОГО | | 39,03 | 37,48 | 105,22 | 803,33 | 1,22 | 26,63 | 0,02 | 128,91 | 17,62 | |
| | Итого весь день: | | 54,4 | 64,24 | 194,04 | 1408,55 | 1,345 | 38,55 | 63,75 | 401,42 | 21,18 | |

3 день

11 лет и старше

| N рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | |
|----------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 0,24 | 0 | 0,02 | 17,3 | 3,95 | |
| 48 | Гуляш мясной | 100 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,2 | 0,17 | 1,28 | 0 | 24,36 | 2,32 | |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 59 | 1 | 0,12 | |
| 73 | Хлеб пшеничный | 20 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 40 | 0,005 | 0,04 | 0,2 | 60 | 0,2 | |
| 69 | Чай сладкий | 215 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0 | 0,27 | 0 | 6 | 0,4 | |
| | ИТОГО | | 32,9 | 33,89 | 86,33 | 646,46 | 0,415 | 1,59 | 59,22 | 108,66 | 6,99 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Салат из свежей моркови на растительном масле | 60 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,4 | 0,05 | 6,25 | 0 | 24,28 | 1,02 | |
| 16 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | 0,05 | 10,29 | 0 | 44,38 | 1,19 | |
| 61 | Макаронные изделия отварные | 230 | 6,1 | 8,5 | 29,5 | 202,9 | 1,06 | 0 | 0 | 12 | 1,75 | |
| 49 | Котлета из мяса свинины | 90 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 0,1 | 0,15 | 28,75 | 43,75 | 6,26 | |
| 73 | Хлеб рж-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0,68 | 0 | 0 | 9,2 | 1,24 | |
| 66 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 6,4 | 0,96 | |
| | ИТОГО | | 27,22 | 25,62 | 219,67 | 746,99 | 1,95 | 17,77 | 28,75 | 140,01 | 12,42 | |
| | Итого весь день: | | 60,12 | 59,51 | 306 | 1393,45 | 2,365 | 19,36 | 87,97 | 248,67 | 19,41 | |

4 День

11 лет и старше

| N рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|-----------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------------------------|---------------|---------------------------|
|-----------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------------------------|---------------|---------------------------|

| рецепта | наименование | порции | Б | | Ж | | У | | В1 | С | А | Са | Fe |
|----------------|---------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----|----|
| | | | ккал | г | г | г | г | г | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Каша "Дружба" | 250/5 | 10,44 | 11,11 | 41,3 | 307 | 0,26 | 1,2 | 81 | 158,6 | 1,3 | | |
| 69 | Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0 | 2,13 | 0 | 15,33 | 2,13 | | |
| 2 | Сыр порционный | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 39 | 132 | 0 | | |
| 73 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,2 | 20,4 | 106 | 0,005 | 0,04 | 0,2 | 60 | 0,2 | | |
| 64 | Фрукты свежие: банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0,05 | 8 | 0,6 | | |
| | ИТОГО | | 18,66 | 17,24 | 96,7 | 619,6 | 0,315 | 13,48 | 120,25 | 373,93 | 4,23 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Салат из свеклы на растительном масле | 60 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 56,34 | 0,02 | 9,5 | 0 | 35,15 | 1,33 | | |
| 21 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | 0 | 38,08 | 2,03 | | |
| 55 | Плов из птицы | 160 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 0,08 | 1,26 | 60 | 56,38 | 2,74 | | |
| 73 | Хлеб рж-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0,68 | 0 | 0 | 9,2 | 1,24 | | |
| 66 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 6,4 | 0,96 | | |
| | ИТОГО | | 34,98 | 33,1 | 109,9 | 834,78 | 1,02 | 17,65 | 60 | 145,21 | 8,3 | | |
| | Итого весь День: | | 53,64 | 50,34 | 206,6 | 1454,38 | 1,335 | 31,13 | 180,25 | 519,14 | 12,53 | | |

5 День

11 лет и старше

| N рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|---------------|---|---|----|---------------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|-----|-----------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----------------|---------------|-------------|
| 58 | Тефтели из мяса с рисом | 120 | 17,7 | 19,69 | 23,42 | 342 | 0,14 | 7,37 | 31,92 | 37,9 | 3,27 |
| 26 | Рагу из овощей | 240 | 2,29 | 11 | 14,44 | 241,3 | 0,08 | 10,4 | 37,2 | 23,9 | 0,98 |
| 66 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 6,4 | 0 |
| 75 | Печенье традиционное | 22 | 0,84 | 2,07 | 7,5 | 52,8 | 0,59 | 0 | 0,13 | 0 | 1,24 |
| 73 | Хлеб рж-пшеничный | 20 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0,68 | 0 | 0 | 9,2 | |
| | ИТОГО | | 24 | 28,72 | 106,4 | 808,54 | 1,65 | 18,85 | 3229,33 | 197,49 | 5,49 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|----------------|---------------|--------------|
| 6 | Салат из соленых огурцов с луком на растительном масле | 67 | 0,86 | 5,11 | 2,61 | 35,88 | 0,02 | 5,55 | 0 | 23,28 | 0,61 |
| 19 | Суп овощной | 250 | 1,68 | 5,98 | 9,35 | 128,96 | 0,11 | 6,8 | 0 | 25,71 | 0,07 |
| 62 | Пюре картофельное | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,26 | 183 | 0,18 | 24,22 | 34 | 49,3 | 1,34 |
| 38 | Рыба, тушеная в томатном соусе | 195 | 18,03 | 10,21 | 8,49 | 265 | 0,13 | 3,35 | 0,01 | 67,74 | 0,08 |
| 73 | Хлеб рж-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0,68 | 0 | 0 | 9,2 | 1,24 |
| 69 | Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0 | 2,13 | 0 | 15,33 | 2,13 |
| | ИТОГО | | 27,49 | 28,18 | 77,55 | 747,08 | 1,12 | 42,05 | 34,01 | 190,56 | 5,47 |
| | Итого весь день: | | 51,49 | 56,9 | 183,95 | 1555,62 | 2,77 | 60,9 | 3263,34 | 388,05 | 10,96 |

6 день
11 лет и старше

| N рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | |
|-----------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|---------------|---|---|----|---------------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Fe | |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|-----|------|------|-------|-------|------|-------|----|-------|------|
| 6 | Салат из соленых огурцов с луком на растительном масле | 67 | 0,86 | 5,11 | 2,61 | 35,88 | 0,02 | 5,55 | 0 | 23,28 | 0,61 |
| 62 | Пюре картофельное | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,26 | 183 | 0,18 | 24,22 | 34 | 49,3 | 1,34 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|----------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 47 | Шницель рыбный натуральный | 100 | 15,1 | 4,9 | 10,26 | 145 | 0,1 | 3,28 | 15 | 48,63 | 1,09 |
| 69 | Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0 | 2,13 | 0 | 15,33 | 2,13 |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 59 | 1 | 0,12 |
| 73 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,2 | 20,4 | 106 | 0,005 | 0,04 | 0,2 | 60 | 0,2 |
| | ИТОГО | | 23,28 | 25,81 | 74,63 | 600,88 | 0,305 | 35,22 | 108,2 | 197,54 | 5,49 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 11 | Салат из свежей моркови на растительном масле | 60 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,4 | 0,05 | 6,25 | 0 | 24,28 | 1,02 |
| 22 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 | 8,25 | 0 | 24,6 | 0,8 |
| 48 | Гуляш мясной | 100 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203 | 0,21 | 1,54 | 0 | 29,4 | 9 |
| 60 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 0,24 | 0 | 0,02 | 17,3 | 5,1 |
| 67 | Кисель плодовый | 200 | 0,2 | 0 | 32,6 | 132 | 0 | 0 | 0 | 18 | 0,06 |
| 73 | Хлеб рж-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0,68 | 0 | 0 | 9,2 | 1,24 |
| | ИТОГО | | 40,35 | 30,5 | 127,72 | 865,65 | 1,29 | 16,04 | 0,02 | 122,78 | 17,22 |
| | Итого весь день: | | 63,63 | 56,31 | 202,35 | 1466,53 | 1,595 | 51,26 | 108,22 | 320,32 | 22,71 |

7 день
11 лет и старше

| N рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|---------------|---|---|---------------------------|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 30 | Каша пшеничная молочная | 200 | 7,43 | 12,57 | 57,59 | 206,2 | 0,19 | 1,67 | 29 | 46,93 | 2,83 |
| 75 | Булочка сдобная | 100 | 7,9 | 9,4 | 55,5 | 339 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 69 | Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0 | 2,13 | 0 | 15,33 | 2,13 |
| 64 | Фрукты свежие: яблоко | 200 | 1,5 | 0,5 | 21 | 104 | 0,04 | 10 | 0,05 | 8 | 0,6 |
| | ИТОГО | | 17,03 | 22,47 | 148,09 | 705,2 | 0,23 | 13,8 | 29,05 | 70,26 | 5,56 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 5 | Салат овощной с растительным маслом | 60 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,2 | 0,05 | 16,76 | 0 | 18,68 | 0,59 |
| 20 | Суп картофельный | 250 | 8,61 | 8,4 | 14,34 | 167,25 | 0,1 | 9,11 | 15 | 45,3 | 1,26 |
| 47 | Жаркое по-домашнему | 240 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 375 | 0,21 | 8,97 | 24 | 31,1 | 4,03 |
| 73 | Хлеб рж-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0,68 | 0 | 0 | 9,2 | 1,24 |
| 66 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 6,4 | 0,96 |
| | ИТОГО | | 39,8 | 22,5 | 80,62 | 788,89 | 1,05 | 35,92 | 39 | 110,68 | 8,08 |
| | Итого весь День: | | 56,83 | 44,97 | 228,71 | 1494,09 | 1,28 | 49,72 | 68,05 | 180,94 | 13,64 |

8 День

11 лет и старше

| N рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|----|----|--------------------------------|---------------|---|---|---------------------------|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Fe |
| 71 | Блинчики с повидлом | 230 | 11 | 22 | 68 | 520 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------|-----|-------|------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|------|
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 59 | 1 | 0,12 |
| 69 | Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0 | 2,13 | 0 | 15,33 | 2,13 |
| 73 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,2 | 20,4 | 106 | 0,005 | 0,04 | 0,2 | 60 | 0,2 |
| 64 | Фрукты свежие: яблоко | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 47 | 0,04 | 10 | 0,05 | 8 | 0,6 |
| | ИТОГО | | 15,74 | 31,9 | 123,5 | 804 | 0,045 | 12,17 | 59,25 | 84,33 | 3,05 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|--------|-------|
| 7 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 52,44 | 0,03 | 12,45 | 0 | 37,37 | 1,42 |
| 25 | Рассольник ленинградский | 250 | 2 | 5,11 | 16,93 | 121,75 | 0,1 | 7,54 | 0 | 24,95 | 0,94 |
| 51 | Тефтели мясные | 120 | 17,74 | 19,69 | 23,42 | 342 | 0,12 | 1,7 | 78 | 87,8 | 1,68 |
| 62 | Пюре картофельное | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,26 | 183 | 0,18 | 24,22 | 34 | 49,3 | 1,34 |
| 69 | Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0 | 2,13 | 0 | 15,33 | 0,96 |
| 73 | Хлеб рж-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0,68 | 0 | 0 | 9,2 | 1,24 |
| | ИТОГО | | 28,07 | 36,76 | 106,47 | 833,43 | 1,11 | 48,04 | 112 | 223,95 | 7,58 |
| | Итого весь день: | | 43,81 | 68,66 | 229,97 | 1637,43 | 1,155 | 60,21 | 171,25 | 308,28 | 10,63 |

9 день

| N рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | |
|-----------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|---------------|---|---|----|---------------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Fe | |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|
| 37 | Запеканка из творога со стученым молоком | 200 | 33,64 | 22,81 | 20,52 | 421,2 | 0,13 | 0,45 | 89,95 | 280,44 | 1,39 |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 59 | 1 | 0,12 |
| 73 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,2 | 20,4 | 106 | 0,005 | 0,04 | 0,2 | 60 | 0,2 |
| 69 | Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0 | 2,13 | 0 | 15,33 | 2,13 |
| 1 | Фрукты свежие: банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0,05 | 8 | 0,12 |
| | ИТОГО | | 38,38 | 32,71 | 76,02 | 754,2 | 0,175 | 12,62 | 149,2 | 364,77 | 3,96 |

| Обед | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|--|--|
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Fe | | |
| 9 | Винегрет овощной | 67 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,38 | 0,04 | 6,15 | 0 | 13,92 | 0,51 | | |
| 24 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 148,5 | 0,15 | 12,34 | 4,95 | 31,9 | 1,61 | | |
| 60 | Рис отварной | 200 | 4,68 | 6,42 | 47,57 | 211,11 | 0,04 | 0 | 29 | 3,61 | 0 | | |
| 38 | Рыба, тушеная в томатном соусе | 100 | 22,7 | 3,66 | 1,88 | 195 | 0,08 | 5,9 | 0 | 0,08 | 0,08 | | |
| 66 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 6,4 | 0,96 | | |
| 73 | Хлеб рж-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0,68 | 0 | 0 | 9,2 | 1,24 | | |
| | ИТОГО | | 38,17 | 19,97 | 112,1 | 783,93 | 1 | 25,47 | 33,95 | 65,11 | 4,4 | | |
| | Итого весь День: | | 76,55 | 52,68 | 188,12 | 1538,13 | 1,175 | 38,09 | 183,15 | 429,88 | 8,36 | | |

10 день
11 лет и старше

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|------------|---------------|--------------|---------------------------|--|--|
| № рецепта | Применение блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Fe | | |
| 6 | Салат из соевых стручков с луком на растительном масле 60/7 | 67 | 0,86 | 5,11 | 2,61 | 35,88 | 0,02 | 5,55 | 0 | 23,28 | 0,61 | | |
| 49 | Котлета из мяса свинины | 90 | 7,78 | 5,78 | 7,85 | 183 | 0,05 | 0,08 | 14,38 | 21,88 | 0,75 | | |
| 60 | Рис отварной | 180 | 4,68 | 6,42 | 47,57 | 211,11 | 0,04 | 0 | 29 | 3,61 | 0 | | |
| 69 | Чай с сахаром и лимоном 200/15/7 | 222 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0 | 2,13 | 0 | 15,33 | 2,13 | | |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 59 | 1 | 0,12 | | |
| 73 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,2 | 20,4 | 106 | 0,005 | 0,04 | 0,2 | 60 | 0,2 | | |
| | ИТОГО | 609 | 16,56 | 26,71 | 92,53 | 666,99 | 0,115 | 7,8 | 102,58 | 125,1 | 3,81 | | |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|--------|-------|
| 11 | Салат из свежей моркови на растительном масле | 60 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,4 | 0,05 | 6,25 | 0 | 24,28 | 1,02 |
| 21 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | 0 | 38,08 | 2,03 |
| 61 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | 0,08 | 0 | 0 | 6,48 | 1,48 |
| 57 | Кура, тушеная в соусе | 100 | 22,4 | 18,23 | 7,03 | 281,25 | 0,06 | 0,68 | 53,75 | 70,13 | 2,03 |
| 73 | Хлеб рж-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0,68 | 0 | 0 | 9,2 | 1,24 |
| 66 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 6,4 | 0,96 |
| | ИТОГО | 650 | 39,01 | 30,19 | 107,84 | 853,44 | 1,11 | 13,82 | 53,75 | 154,57 | 8,76 |
| | Итого весь День: | | 55,57 | 56,9 | 200,37 | 1520,43 | 1,225 | 21,62 | 156,33 | 279,67 | 12,57 |