

Утверждаю

Директор ГОБОУ «АШИ № 5»

Зиновьева Е.Б.

«31» августа 2023 г.



Десятидневное меню
при круглосуточном режиме работы
ГОБОУ «АШИ № 5»
учащихся с 11 по 18 лет

1 день.

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции.	Пищ. в-ва (гр)			Энерг. цен.	Витамины					Минер.в-ва				
		белки	жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак 1.															
Макароны с сыром.	180/30	14,22	12,39	47,94	164,64	0,1	2,34	0,11	-	233,2	233	24,6	1,02		
Кофе на п/м.	200	2,8	3,2	14,6	95,9	0,004	1,3	0,02	0,09	90	90	14	0,09		
Булка, масло.	100/15	7,82	13,86	49,98	361,16	0,16	0,06	0,26	5,6	28,85	84,95	26,95	1,53		
Яйцо	0,040	4,22	4,02	0,18	55,4	0,07	0	0,25	0	192	192	12	1,5		
Итого:		25,21	31,97	87,86	546,09	0,27	4,69	0,6	1,4	619,7	620	78,1	4,81		
Завтрак 2.															
Сок- нектар, печенье.	200/30	3,62	1,56	55,24	269,4	0,02	10	-	2,4	14	14	8	0,6		
Итого:		3,62	1,56	55,24	269,4	0,02	10	-	2,4	14	14	8	0,6		
Обед.															
Зеленый горошек.	40	1,24	-	2,6	16	0,03	10	-	1,04	10,4	46,8	-	-		
Суп вермишелевый с курой.	250	8,17	9,44	20,97	202,35	0,13	15,96	0,10	-	64,8	78,2	24,1	0,41		
Овощное рагу с мясом гов	250	3,12	8,4	17,9	340	0,1	10,62	-	0,34	46,5	107,7	43,8	1,6		
Компот из сухофр..	200	0,75	-	20,18	90	0,04	11,4	-	-	46,25	59	19,75	1,17		
Хлеб.	70	4,62	0,84	20,94	126,7	0,1	-	-	0,07	24,5	110,6	12,9	0,23		
Итого:		17,9	18,68	82,59	775,05	0,5	48	0,10	1,45	192,45	402,3	100,5	3,41		
Полдник.															
Йогурт, булка.	180/50	13,85	4,5	31,9	233	0,21	1,4	0,04	0,65	153	231,5	40,5	0,45		
Апельсин.	200	1,8	0,4	16,2	80	0,08	20	0,1	-	48	46	16	0,6		
Итого:		15,65	4,9	48,1	313	0,29	21,4	0,14	0,65	201	277,5	56,5	1,05		
Ужин.															
Жареная рыба с	100	15,9	9,88	-	121,9	0,08	4,6	0,01	1,35	40	297	32	1,9		
Картофельным пюре на ц/м	200	4,44	5,22	25,66	261,05	0,15	0,85	0,13	0,54	141	95	37,75	0,35		
Какао ц/м	200	2,8	3,2	14,6	95,9	0,04	1,3	0,02	0,09	90	90	14	0,09		
Хлеб, булка.	50/50	7,15	2,1	39,8	221,5	0,18	-	-	1,2	15,5	88,9	17,3	1,145		
Итого:		30,29	20,4	80,06	700,35	0,45	8,75	0,16	3,18	286,5	570,9	101,05	3,48		
Всего:		92,67	77,51	353,85	2537,34	1,53	90,84	1	9,08	1313,6	1884,7	344,15	13,35		

2 день.

Прием пищи. Наименование блока.	Масса порции.	Пищ. в-ва (гр)		Энерг. цен.	Витамины						Минер. в-ва			
		белки	жиры		Углев.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 1.														
Каша пшеничная на п/м	250	8,01	10,06	28,67	0,2	2,6	0,06	0,1	150	245	50,2	3,32		
Кофе на п/м.	200	2,8	3,2	14,6	0,004	1,3	0,02	0,09	90	90	14	0,09		
Булка ,масло.	100/15	7,82	13,86	49,98	0,16	0,06	0,26	5,6	28,85	84,95	26,95	1,53		
Итого:		18,63	27,12	93,25	0,36	1,56	0,34	5,79	268,85	419,95	91,15	4,94		
Завтрак 2														
Какао на п/м.	200	2,8	3,2	14,6	0,04	1,3	0,02	0,09	90	90	14	0,09		
Булка, сыр.	50/20	8,45	7,3	24,8	0,088	0,32	0,02	1,15	93	149,5	12,5	0,76		
Обед.														
Морковь тертая на р/м.	100	1,3	-	13,39	0,06	5	-	3,4	31	55	13	1		
Суп гороховый с курой	250	11,5	10,39	23,3	0,18	2,1	0,12	0,07	46,9	124,7	30,75	1,02		
Каргоф туш с м/гов.	250	7,99	15,66	67,03	0,35	7,85	0,3	5,03	60,12	224,9	86,12	2,82		
чай	200	-	-	9,98	-	-	-	-	0,02	-	-	0,003		
Хлеб.	70	4,62	0,84	20,94	0,1	-	-	0,07	24,5	110,6	12,9	0,23		
Итого:		26,84	28,59	145,82	0,69	14,95	0,42	8,57	162,54	515,2	142,77	5,07		
Полдник.														
Йогурт.	180	10	3	7	0,1	1,4	0,04	-	153	190	28	0,2		
Печенье.	40	3,12	3,24	30,6	-	-	-	-	13,6	18,4	-	-		
Яблоко.	200	0,72	0,72	17,64	0,01	13,4	-	-	28,8	19,8	16,2	1,96		
Итого:		13,84	6,96	55,24	0,11	14,8	0,04	-	195,4	228,2	44,2	2,16		
Ужин.														
Капустная запеканка с мясом гов и сметаной.	250/10	18,45	31,53	25,42	0,23	15,2	0,2	0,4	94,95	152,35	9	3,54		
Сок нектар	200	1	-	18,2	0,01	13	-	-	16	18	-	1,2		
Булка, хлеб.	50/50	7,15	2,1	39,8	0,18	-	-	1,2	30,5	88,9	17,3	1,145		
Итого:		26,6	33,63	83,42	0,42	28,2	0,2	1,6	141,45	259,25	26,3	5,88		
Всего:		97,16	106,8	417,13	2,05	61,13	1,34	17,2	951,24	1262,1	330,92	18,9		

3 день

Приём пищи. Наименование блюда.	Масса порции.	Пищ. в-ва (гр):		Энерг. цен.	Витамины				Минер.в-ва				
		белки	жиры		Углев.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак 1.													
Каша геркулесовая на ц/м.	250	6,14	7,92	29,69	220,45	0,12	1,65	0,14	2,11	241,3	192,9	25,95	1,05
Кофе на ц/м.	200	2,8	3,2	14,6	95,9	0,004	1,3	0,02	0,09	90	90	14	0,09
Булка, масло.	100/15	7,82	13,86	49,98	361,16	0,16	0,06	0,26	5,6	28,85	84,95	26,95	1,53
Итого:		16,74	53,78	94,27	677,51	0,28	2,01	0,42	7,8	360,15	367,85	66,9	2,67
Завтрак 2.													
Йогурт.	180	0,10	3	7	102	0,1	1,4	0,04	-	240	190	28	0,2
Банан.	200	0,3	-	44,8	91	-	12	-	-	16	56	54	1,2
Итого:		0,4	3	51,8	193	0,1	13,4	0,04	-	256	246	82	1,4
Обед.													
Солёный огурец	50	-	-	2	6	-	1,15	-	-	5,5	6,5	-	-
Борщ с мясом гов и сметаной.	250/10	10	12,78	43,2	240,25	0,02	31,85	0,10	0,57	75,97	149	25,45	4,72
Мясная котлета из гов.	100	14,9	21	12,7	178,2	0,09	-	-	0,57	56,2	101,5	27,8	3,03
Рис отварной	200	1,98	3,94	30,1	197,1	0,04	0,32	0,06	0,07	19,9	4,5	3,25	0,05
Компот из сухофрукт	200	0,75	-	20,18	90	0,04	11,4	-	-	46,25	59	19,75	1,17
Хлеб.	70	4,62	0,84	20,94	126,7	0,1	-	-	0,07	24,5	110,6	12,9	0,23
Итого:		32,31	38,56	129,12	938,2	0,29	44,72	0,16	1,29	228,3	431,1	89,15	6,2
Полдник.													
Булочка с творогом	100	14,8	7,7	59,8	396,68	0,24	4,25	0,03	2,85	241,45	232,7	20,75	1,88
Чай	200	-	-	9,98	37,9	-	-	-	-	0,02	-	-	0,003
Итого:		14,8	7,7	69,78	434,58	0,24	4,25	0,03	2,85	241,47	232,7	20,75	1,88
Ужин.													
Рагу из печени гов с макаронами.	100/200	13,12	10,72	36,36	263,35	0,37	25,2	1,18	1,14	29,97	170,46	24,36	19,54
Сок нектар, хлеб, булка	200/50/100	10,92	3,64	69,9	496,7	0,28	15	-	1,2	45,5	144,5	36,5	2,5
Итого:		24,04	14,36	106,26	760,05	0,65	40,2	1,18	2,34	75,47	314,96	60,86	22,04
Всего:		88,29	117,4	452,2	2997,4	1,56	104,58	1,83	14,1	1157,4	1592,61	319,6	34,36

4 день.

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции.	Пищ. в-ва (гр)		Энерг. цен.	Витамины				Минер.в-ва			
		белки	жиры		Углев.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg

Завтрак 1.

Омлет на ц/м с зел горош.	180/40	9,24	12,26	19,34	303,15	0,19	24,85	0,28	1,13	326,9	444,3	38,8	3,59
Кофе на ц/м.	200	2,8	3,2	14,6	95,9	0,004	1,3	0,02	0,09	90	90	14	0,09
Булка.,масло	100/15	7,82	13,86	49,98	361,16	0,16	0,06	0,26	5,6	28,85	84,95	26,95	1,53
Итого:		19,86	29,32	83,92	760,21	0,35	26,21	0,56	6,82	445,75	619,2	79,75	5,21

Завтрак 2.

Йогурт	180	10	3	7	102	0,1	1,4	0,04	-	153	190	28	0,2
Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	81	0,01	13,4	-	-	26,8	19,8	16,2	1,96
Итого:		10,72	3,72	24,64	183	0,11	14,8	0,04	-	179,8	209,8	44,2	2,16

Обед.

Салат из кв. капусты на р/м	100	0,91	3,99	9,09	84,8	0,07	26,6	0,06	3,35	1,57	156	39	1,5
Суп рыбный со сметаной	250/10	10,6	6,67	26,9	268,4	0,22	9,8	2,6	0,1	53,9	206	45,5	1,28
Азу с мясом гов.	250	15,62	18,12	32,55	360,4	0,17	7,85	0,12	0,01	43,2	190,3	37,25	3
Кисель с вареньем	200	0,13	-	35,41	137	-	10,5	-	-	2,82	5,4	-	0,003
Хлеб.	70	4,62	0,84	23,94	126,7	0,1	-	-	0,07	24,5	110,6	12,9	0,23
Итого:		31,88	29,62	127,9	947,3	0,6	54,75	2,78	3,46	286,42	668,3	134,6	6,21

Полдник.

Булочка сдобная	90	4,85	1,2	56,45	295,72	0,241	0,068	0,4	-	66,34	137,81	21,77	1,07
Чай.	200	-	-	9,98	37,9	-	-	-	-	0,02	-	-	0,003
Итого:		4,85	1,2	66,43	333,62	0,241	0,068	0,4	-	66,36	137,81	21,77	1,07

Ужин.

Плов с мясом гов.	250	22,1	24,65	34	340	0,11	1,35	0,12	0,7	70,3	263,1	17,65	1,65
Какао на ц/м	200	2,8	3,2	14,6	95,9	0,04	1,3	0,02	0,09	90	90	14	0,09
Хлеб, булка.	50/100	11	3,6	66,9	352,5	0,24	-	-	2,3	23,5	126,5	44,5	2,5
Итого:		33,1	28,25	110,9	730,4	0,35	2,65	0,12	3	93,72	389,6	62,15	4,153
Всего:		141	92,11	413,78	2954,5	1,61	98,47	1,57	13,2	1067	2024,7	342,4	18,18

5 день.

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции.	Пищ. в-ва (гр)			Энерг. Цен.	Витамины				Минер. в-ва			
		белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак 1.													
Каша манная на ц/м	250	6,28	7,12	35,11	187,7	0,04	1,65	0,14	0,09	125,7	94,5	17,25	0,14
Кофе на ц/м	200	2,8	3,2	14,6	95,9	0,004	1,3	0,02	0,09	90	90	14	0,09
Булка, масло сл	100/15	7,82	13,86	49,98	361,16	0,16	0,06	0,26	5,6	28,85	84,95	26,95	1,53
Итого:		16,88	24,18	99,7	644,76	0,204	3,01	0,42	5,78	244,5	269,45	58,2	1,76
Завтрак 2													
Булка, колбаса в/к	50/40	5,12	10,3	14,9	233	0,2	-	-	1,15	24,6	62,7	26,3	2,3
Чай	200	-	-	9,98	37,9	-	-	-	-	0,02	-	-	0,003
Итого:		5,12	10,3	24,88	270,9	0,2	-	-	1,15	24,62	62,7	26,3	2,303
Обед.													
Свекольный салат на р/м.	100	1,5	5	10	86,95	0,07	2,5	0,01	-	43	70	13	1,85
Рассольник с курой и сметаной.	250/10	9,05	15,25	11,08	223,45	0,123	14,08	0,12	-	55,1	127	31,75	0,02
Греча с соековой.	200/50	15,05	20,82	23,6	338,7	0,31	0,35	0,12	-	162	202,2	72,05	5,7
Компот из сухофр.	200	0,75	-	20,18	90	0,04	11,4	-	-	46,25	59	19,75	1,17
Хлеб.	70	4,62	0,84	23,94	126,7	0,1	-	-	0,07	24,5	110,6	12,9	0,23
Итого:		30,97	41,91	88,8	865,8	0,643	28,33	0,25	0,07	330,85	568,8	149,45	8,97
Полдник.													
Йогурт	180	10	3	7	102	0,1	1,4	0,04	-	153	190	28	0,2
Булка.	50	3,8	1,5	24	131	0,1	-	-	1,3	11	42,5	16,5	1
Итого:		13,8	4,5	31	233	0,2	1,4	0,04	1,3	164	232,5	44,5	1,2
Ужин.													
Огурец соленый.	50	-	-	2	6	-	1,15	-	-	5,5	6,5	-	-
Картофель туш с мясом гов	250	7,99	15,66	67,03	427,05	0,35	30,85	0,3	5,03	60,12	224,98	86,12	2,82
Сок нектар	200	1	-	18	76	0,01	13	-	-	16	18	-	1,2
Хлеб, булла.	50/50	7,15	2,1	39,8	221,5	0,18	-	-	1,2	30,5	88,9	17,3	1,145
Итого:		16,14	17,76	127,03	730,05	0,54	45	0,3	6,23	102,12	338,4	103,42	5,16
Всего:		82,9	98,66	371,41	2777,5	1,787	77,74	1,01	14,5	866,09	1521,8	381,9	19,4

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции.	Пищ. в-ва (гр)		Витамины					Минер.в-ва				
		белки	жиры	Углев.	Энерг. цен.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6 день.													
Завтрак.													
Каша гречневая на ц/м	250	5,59	6,81	24,53	162,95	0,19	1,25	0,14	0,09	246,7	183,9	26,65	1,54
Кофе на ц/м	200	2,8	3,2	14,6	95,9	0,004	1,3	0,02	0,09	90	90	14	0,09
Булка, сыр.	100/30	9,9	8,49	49,89	361,15	0,21	0,48	0,17	1,6	422	248,2	30	1,18
Итого:		18,29	18,5	89,02	620	0,404	3,03	0,33	1,78	337,12	522,1	70,65	2,81
Завтрак 2.													
Яйцо., булка	40/50	8,07	5,52	25,08	186,4	0,12	-	0,24	1,3	26	115,5	27,6	1,08
Чай, мандарин.	200/170	1,4	0,5	24,58	109,9	0,1	24,6	-	0,17	59,8	28,9	8,7	0,2
Итого:		9,47	6,02	49,66	296,3	0,22	24,6	0,24	1,2	85,8	144,4	36,3	1,28
Обед.													
Зелёный горошек.	40	1,24	-	2,6	16	0,03	10	-	1,04	10,4	46,8	-	-
Суп харчо с мясом гов	250	23,74	18,22	26,76	294,93	0,10	12,05	0,03	3,85	25,42	86,01	44,59	13,12
Кура отварная с тушеной капустой.	100/200	14,34	18,72	18,55	353,32	0,1	10,21	0,10	-	157,1	295,9	36,3	0,51
Кисель фрук.	200	0,13	-	35,41	137	-	10,5	-	-	2,82	5,4	-	0,003
Хлеб.	70	4,62	0,84	23,94	126,7	0,1	-	-	0,07	24,5	110,6	12,9	0,23
Итого:		44,07	37,78	107,26	927,95	0,33	42,76	0,13	4,96	220,24	544,71	93,79	13,86
Полдник.													
Сок нектар, печенье.	200/30	3,62	1,56	55,24	269,4	0,02	10	-	2,4	14	14	8	0,6
Йогурт.	180	10	3	7	102	0,1	1,4	0,04	-	153	190	28	0,2
Итого:		13,62	4,56	62,24	271,4	0,12	11,4	0,04	2,4	167	204	36	0,8
Ужин.													
Рагу из гов. печени с макаронами	100/200	13,12	10,72	36,36	263,35	0,37	15,2	1,18	1,24	29,97	170,46	34,36	19,54
Какао на ц/м..	200	2,8	3,2	14,6	95,9	0,04	1,3	0,02	0,09	190	90	14	0,09
Хлеб, булка.	50/50	7,15	2,1	39,8	221,5	0,18	-	-	1,2	30,5	88,9	17,3	1,145
Итого:		23,07	16,02	90,76	580,75	0,59	16,5	1,2	2,53	250,47	349,36	65,66	20,77
Всего:		108,53	82,88	398,94	2696,4	1,66	98,29	1,94	12,9	1060	1763,6	302,37	33,52

7 день.

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции.	Пищ. в-ва (гр)		Энерг. цен.	Витамины					Минер. в-ва		
		белки	жиры		углев.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg
Завтрак 1.												
Каша рисовая на ц/м.	250	4,94	6,62	64,64	0,19	1,65	0,14	0,22	145,5	191,4	26,05	0,74
Кофе на ц/м.	200	2,8	3,2	14,6	0,004	1,3	0,02	0,09	90	90	14	0,09
Булка, масло	100/15	7,82	13,86	49,98	0,16	0,06	0,26	5,6	28,85	84,95	26,95	1,53
Итого:		15,56	23,68	129,22	0,35	3,01	0,42	5,91	264,35	366,35	67	2,36
Завтрак 2												
Сок нектар	200	1,4	-	20,4	0,02	20	-	-	14	14	8	0,6
Печенье.	40	3,12	3,24	30,6	-	-	-	-	13,6	18,4	-	-
Итого:		4,42	3,24	51	0,02	20	-	-	27,6	32,4	8	0,6
Обед.												
Салат морковный на р/м	100	1,3	5	13,39	0,06	5	0,02	4,35	31	55	23	1
Свекольник с курой и сметаной.	250/10	11,58	15,11	16,34	0,20	12,97	0,14	0,07	54,85	172,5	24,45	1,55
Гуляш гов с макаронами	270	20,91	19,77	40,63	0,2	2	0,15	3,95	20,9	219,3	34,55	2,29
Компот из сухофр.	200	0,75	-	20,18	0,04	11,4	-	-	66,25	59	19,75	1,17
Хлеб.	70	4,62	0,84	23,94	0,1	-	-	0,07	24,5	110,6	12,9	0,23
Итого:		39,16	40,72	114,48	0,53	31,37	0,31	8,44	147,6	616,4	114,65	6,24
Полдник.												
Йогурт	180	10	3	7	0,1	1,4	0,04	-	153	190	28	0,2
Яблоко.	180	0,72	0,72	17,64	0,01	13,4	-	-	26,8	19,8	16,2	1,96
Итого:		10,72	3,72	24,64	0,11	14,8	0,04	-	179,8	209,8	44,2	2,16
Ужин.												
Рыбная котлета.	110	20,65	10,49	15,68	0,16	14,46	0,09	0,46	86,95	353,65	25,3	1,89
Картоф пюре на ц/м.	200	4,44	5,22	25,66	0,15	0,85	0,13	0,54	141	95	37,75	0,35
Чай.	200	-	-	9,98	-	-	-	-	0,02	-	-	0,003
Хлеб, булка.	50/50	7,15	2,1	39,8	0,18	-	-	1,2	30,5	88,9	17,3	1,145
Итого:		32,24	17,81	91,12	0,49	15,31	0,22	2,2	288,5	537,55	80,35	4,39
Всего:		102,1	89,17	410,46	1,5	84,49	0,99	16,5	966,8	1762,48	314,2	15,75

8 день.

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции.	Пищ. в-ва (гр)		Энерг. цен.	Витамины				Минер.в-ва				
		белки	жиры		Углв.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1.													
Вермишель мол на щ/м.	250	3,36	2,64	42,1	204,95	0,09	1,65	0,14	0,72	333,2	128,7	24,15	0,51
Кофе на щ/м ,яицо.	200/40	4,22	7,4	10,16	150,4	0,11	1,3	0,27	0,09	245	282	26	2,59
Булка ,масло.	100/15	7,82	11,7	49,8	295,5	0,2	1,05	0,26	1,3	29,5	55	27,25	0,85
Итого:		15,4	21,34	102,06	650,4	0,4	4	0,67	2,11	607,7	465,7	77,4	3,95
Завтрак 2.													
Чай сладкий.	200	-	-	9,98	37,9	-	-	-	-	0,02	-	-	0,003
Булка, <i>сыв</i>	50/20	5,12	10,3	24,9	191,1	0,2	-	-	1,15	24,6	62,7	26,3	1,3
Итого:		5,12	10,3	34,38	2	0,2	-	-	1,15	24,8	62,7	26,3	1,33
Обед.													
Зелёный горошек.	40	1,24	-	2,6	16	0,03	10	-	1,04	10,4	46,8	-	-
Суп овощной с курой	250	8,24	10,34	18,95	206,6	0,06	30,6	0,12	2,27	51,2	118,65	32,15	2,43
Котлета из мяса гов	70	14,96	21	12,7	278,2	0,09	-	-	0,57	56,2	101,5	27,8	3,03
Сложный гарнир	200	4,25	4,38	30,76	186,15	0,03	2,27	0,03	1,07	98,45	146,8	33,5	1,65
Чай, хлеб.	200/70	4,62	0,84	33,92	61,84	0,1	-	-	-	24,7	110,6	12,9	0,46
Итого:		33,32	36,56	98,93	732,79	0,31	42,87	0,15	4,95	240,95	524,35	106,35	7,57
Полдник.													
Компот из сухофр.	200	0,75	-	20,18	90	0,04	11,4	-	-	66,25	59	19,75	1,17
Вапрушка с творогом.	100	14,8	14,7	69,8	596,68	0,24	4,25	0,09	4,85	141,45	232,7	20,75	1,88
Итого:		15,55	14,7	90,78	686,68	0,28	15,65	0,09	4,85	207,7	491,7	40,5	3,05
Ужин.													
Азу с мясом гов	250	15,62	18,12	32,55	260,4	0,17	7,85	0,12	0,01	43,2	190,3	37,25	3
Какао щ/м.	200	2,8	3,2	14,6	95,9	0,04	1,3	0,02	0,09	190	90	14	0,09
Булка, хлеб.	50/50	7,15	2,1	39,8	221,5	0,18	-	-	1,2	30,5	88,9	17,3	1,145
Итого:		25,57	23,42	76	586,8	0,35	9,15	0,14	1,25	250,2	369,2	68,55	4,23
Всего:		94,96	106,33	402,15	2927,57	1,5	71,67	1,05	14,3	1331,35	1913,8	319,1	20,13

9 день.

прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции.	Пищ. в-ва (гр)		Углев.	Энерг. цен.	Витамины				Минер.в-ва			
		белки	жиры			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак 1.													
Макароны с сыром.	180/30	14,22	12,39	47,94	164,64	0,1	2,34	0,11	-	233,2	233	24,6	1,02
Кофе на ц/м.	200	2,8	3,2	14,6	95,9	0,004	1,3	0,02	0,09	90	90	14	0,09
Булка,масло.	100/15	7,82	13,86	49,98	361,16	0,16	0,06	0,26	5,6	28,85	84,95	26,95	1,53
Итого:		24,84	29,45	112,52	621,7	0,264	3,7	0,39	5,69	352,05	507,95	65,55	2,64
Завтрак 2.													
Какао на ц/м.	200	2,8	3,2	14,6	95,9	0,04	1,3	0,02	0,09	190	90	14	0,09
Вафли.	50	1,65	1,4	20,5	175	-	-	-	-	6,8	9,2	-	-
Итого:		4,45	4,6	35,1	270,9	0,04	1,3	0,02	0,09	196,8	99,2	14	0,09
Обед.													
Свекольный салат на р/м.	100	1,5	5	10	86,95	0,07	2,5	0,01	-	43	70	13	1,85
Суп фасолевый с мясом гов	250	17,34	10,46	26,2	202	0,23	7,6	0,12	1,76	65,95	202,4	52,25	2,74
Ленивые голуб с курой	250	12,8	15,34	31,44	147,15	0,3	18,85	0,12	0,47	55,05	180,2	105,25	1,37
Кисель фрукт.	200	0,13	-	35,41	137	-	10,5	-	-	2,82	5,4	-	0,003
Хлеб.	70	4,62	0,84	23,94	126,7	0,1	-	-	0,07	24,5	110,6	12,9	0,23
Итого:		36,39	31,64	126,99	699,8	0,7	39,45	0,25	2,3	191,32	568,6	183,41	6,193
Полдник.													
Чай.	200	-	-	9,98	37,9	-	-	-	-	0,02	-	-	0,003
Булочка с творогом.	100	14,8	14,7	69,8	496,68	0,24	14,25	0,09	4,85	241,45	332,7	20,75	2,88
Итого:		14,8	14,7	79,78	534,58	0,24	14,25	0,09	4,85	241,47	332,7	20,75	2,88
Ужин.													
Овощное рагу с мясом.	200	3,12	8,4	17,9	340	0,1	14,62	-	0,34	86,5	107,7	43,8	1,6
Сок нектар	200	1	-	18,2	76	0,02	4	-	-	14	14	8	0,6
Хлеб, булка.	50/50	7,15	2,1	39,8	221,5	0,18	-	-	1,2	30,5	88,9	17,3	1,145
Итого:		11,27	10,5	75,9	637,5	0,3	18,62	-	1,54	131	210,6	69,1	3,34
Всего:		91,75	90,89	430,29	2764,48	1,54	77,32	0,75	14,5	1112,6	1719,05	352,81	15,14

10 день.

Приём пищи. Наименование блюда.	Масса порции.	Пищ. в-ва (гр)		Энерг. цен.	Витамины				Минер. в-ва				
		белки	жиры		углев.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1.													
Каша рисовая на ц/м	250	4,94	6,62	64,64	221	0,19	1,65	0,14	0,22	145	191,4	26,05	0,74
Кофе на ц/м.	200	2,8	3,2	14,6	95,9	0,004	1,3	0,02	0,09	90	90	14	0,09
Булка, масло.	100/15	7,82	13,86	49,98	361,16	0,16	0,06	0,26	5,6	28,85	84,95	26,95	1,53
Итого:		15,56	23,68	129,22	677,76	0,35	3,01	0,42	5,91	264	366,3	67	2,36
Завтрак 2.													
Сок нектар	200	1,4	-	20,4	94	0,02	10	-	-	24	14	8	0,6
Вафли.	50	1,65	1,4	20,5	175	-	-	-	-	6,8	9,2	-	-
Итого:		2,05	1,4	40,9	269	0,02	10	-	-	30,8	23,9	8	0,6
Обед.													
Солёный огурец.	50	-	-	2	6	-	1,15	-	-	5,5	6,5	-	-
Щи св с курой и сметаной	250/10	10,74	10,22	19,19	205,05	0,02	31,85	0,12	0,87	176	179	35,45	4,72
Гуляш мяса гов	70	13,59	15,38	1,87	194,8	0,054	1,85	0,025	2,75	12,1	162,6	21,7	2,04
Макароны.	200	7,32	4,39	38,76	268,95	0,15	0,15	0,125	1,2	16,9	56,7	12,85	0,25
Книсьель фрукт.	200	0,13	-	35,41	137	-	10,5	-	-	2,82	5,4	-	0,003
Хлеб.	70	4,62	0,84	23,94	126,7	0,1	-	-	0,07	24,5	110,6	12,9	0,23
Итого:		36,4	30,83	121,17	938,5	0,32	45,5	0,27	4,89	238	529,8	82,9	7,24
Полдник.													
Йогурт, булка.	180/50	13,8	4,5	21	233	0,2	1,4	0,4	1,3	351	232,5	44,5	1,2
Итого:		13,8	4,5	21	233	0,2	1,4	0,4	1,3	351	232,5	44,5	1,2
Ужин.													
Кура отв с туш капустой.	100/200	24,34	18,72	18,55	353,32	0,1	31,27	0,17	-	157,1	296	36,3	1,97
Чай, хлеб, булка.	200/50/50	1,15	2,1	49,78	259,4	0,18	-	-	1,2	30,5	88,9	17,3	1,14
Итого:		25,49	20,82	68,33	612,6	0,28	31,27	0,17	1,2	187,6	384,9	53,6	3,11
Всего:		93,3	81,23	380,62	2730,86	1,17	87,18	1,26	13,3	1071,4	1537,4	256	14,51