

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СО  
«Школа АОП №14 г.Вольска»

/Н.Л. Кудишина/

«Утверждаю»

ИП Тугушев Ф

«Утверждаю»

ИП Тугушев Ф.М.

/Ф.М. Тугушев

**Примерное 10-е дневное меню для горячего питания учащихся  
ГБОУ СО «Школа АОП №14 г.Вольска» с 7 по 11 лет**

**1 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Творожная запеканка с молочным соусом	150/50	26,52	15,28	28,7	350,18	0,09	0,45	35,33	0,87	176,6	267,45	36,2	0,77
Чай с сахаром, лимоном	1/200/4	0,07	0,01	15,31	61,62		1,6			1,86	0,91	0,5	0,05
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,11			29,5		0,6	0,95		0,01
Булка /батон	20	1,46	2,36	12,27	76,07	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>28,10</b>	<b>21,28</b>	<b>56,35</b>	<b>520,98</b>	<b>0,11</b>	<b>2,05</b>	<b>64,83</b>	<b>1,05</b>	<b>182,83</b>	<b>282,31</b>	<b>39,30</b>	<b>1,07</b>
<b>ОБЕД</b>													
Свекла с маслом растительным	60	0,9	3,6	5,28	52,17	0,01	3,31		0,07	12,1	14,63	7,08	0,45
Суп картофельный с вермишелью на мясокостном бульоне	200	14,4	6,95	10,43	156,55	0,06	5,89	8,85	0,59	8,36	31,9	12,84	0,54
Тефтели из говядины в соусе	80/10	13,15	16,02	12,56	305,08	0,05	3,02		2,14	13,1	106,47	17,82	1,44
Рагу овощное	150	4,38	9,57	25,4	208,8	0,09	33,2		1,18	36,77	59,86	27,93	0,99
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,01	0,22		0,16	13,39	564,85	6,63	0,48

<b>ИТОГО:</b>		39,44	36,74	109,12	967,34	0,32	45,64	8,85	4,98	99,32	845,81	96,3	5,67
<b>ПОЛДНИК</b>													
Ватрушка с творогом, джемом	100	15,81	4,38	69,68	365,12	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,44
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,0	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
<b>ИТОГО:</b>		19,58	8,31	95,63	519,04	0,08	1,04	0,03	1,03	140,6	154,44	17,16	0,95
<b>ВСЕГО:</b>		87,12	66,33	261,10	2007,36	0,51	48,73	73,71	7,06	422,75	1282,56	152,76	7,69

## 2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	150/5/5	5,5	6,1	26,2	181,8	0,12	1,3	37,7	0,5	130,45	159,57	29,0	1,29
Бутерброд (булка/батон с сыром)	20/9	3,33	4,76	12,27	105,16	0,04	0,11	39	0,3	137,7	94,5	9,15	0,51
Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,9	41					0,28	0,02	0,02	0,03
<b>ИТОГО:</b>		9,03	10,96	48,37	327,96	0,16	1,41	76,70	0,75	268,43	254,09	38,17	1,83
<b>ОБЕД</b>													
Морковь припущенная	60	0,83	2,76	4,42	39,75	0,04	7,2		0,41	13,38	27,94	13,14	0,56
Щи со свежей капустой на мясокостном бульоне	200	12,94	15,81	9,92	167,62	0,04	14,18	4,5	0,73	17,86	36,7	12,78	0,56
Сосиска молочная с томатным соусом	50/30	5,73	12,25	1,74	158,97	0,1			1,15	17,5	79,5	10	0,9
Гречка отварная	1/150	3,66	1,75	25,32	131,7	0,17		7,08	1,61	7,82	114,66	76,8	2,58
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Напиток из шиповника	200	0,44	0,2	32,6	33,6		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
<b>ИТОГО:</b>		29,17	33,37	102,49	668,94	0,45	91,38	11,58	4,82	76,66	331,09	137,91	6,61
<b>ПОЛДНИК</b>													
Булочка сдобная обыкновенная	100	7,85	6,17	58,83	321,67	0,09	0,02	0,0	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
<b>ИТОГО:</b>		9,85	6,37	64,63	357,67	0,13	8,02	0,01	0,92	52,82	83,43	38,31	1,31
<b>ВСЕГО:</b>		48,05	50,70	215,49	1354,57	0,74	100,81	88,29	6,49	397,91	668,61	214,39	9,75

### 3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша геркулесовая молочная с маслом, сахаром	150/5/5	6,3	7,3	24,9	186,3	0,12	1,3	43,6	0,28	130,16	150,78	37,61	0,78
Какао с молоком	200	6,38	6,14	20,14	156,3	0,05	1,3	20	0,19	126,85	122,75	35,25	1,25
Бутерброд (булка/батон с сыром)	20/9	3,33	4,76	12,27	105,16	0,04	0,11	39	0,3	137,7	94,5	9,15	0,51
<b>ИТОГО:</b>		<b>12,53</b>	<b>14,98</b>	<b>56,62</b>	<b>402,32</b>	<b>0,21</b>	<b>2,71</b>	<b>102,60</b>	<b>0,77</b>	<b>394,71</b>	<b>368,03</b>	<b>82,01</b>	<b>2,54</b>
<b>ОБЕД</b>													
Свекла тушеная	60	0,89	3,06	5,19	51,75	0,01	5,85		0,12	21,65	25,22	12,87	0,82
Рассольник петербургский на курином бульоне	200	9,82	9,5	15,32	143,25	0,06	9,14	15	0,72	19,53	57,2	16,32	0,62
Тефтели рыбные с соусом	80/50	15,55	14,97	17,04	247,51	0,06	2,88	16,4	0,77	23,13	120,77	31,28	0,56
Рис отварной	150	3,59	2,14	37,77	184,7	0,04		13,28	0,82	4,35	76,93	25,5	0,51
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Компот из с/м ягод	200	0,17	0,07	16,17	66,45		33		0,05	6,39	5,45	5,12	0,26
<b>ИТОГО:</b>		<b>35,59</b>	<b>30,34</b>	<b>119,98</b>	<b>830,96</b>	<b>0,27</b>	<b>50,87</b>	<b>44,68</b>	<b>3,32</b>	<b>90,65</b>	<b>356,67</b>	<b>115,1</b>	<b>4,54</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
Булочка ванильная	100	14,68	7,42	58,33	358,67	0,08	0,07	0,0	0,69	13,42	45,46	16,87	0,87
Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,01	0,42	0,01	0,0	46,28	38,04	8,2	0,67
<b>ИТОГО:</b>		<b>16,08</b>	<b>9,02</b>	<b>75,67</b>	<b>447,99</b>	<b>0,09</b>	<b>0,49</b>	<b>0,01</b>	<b>0,69</b>	<b>59,7</b>	<b>83,5</b>	<b>25,07</b>	<b>1,54</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>64,20</b>	<b>54,34</b>	<b>252,27</b>	<b>1681,27</b>	<b>0,57</b>	<b>54,07</b>	<b>147,29</b>	<b>4,78</b>	<b>545,06</b>	<b>808,20</b>	<b>222,18</b>	<b>8,62</b>

### 4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Творожная запеканка с молочным соусом	150/50	26,52	15,28	28,7	350,18	0,09	0,45	35,33	0,87	176,6	267,45	36,2	0,77
Кофейный напиток	200	11,16	4,94	73	180,5	0,04	1,38	21,2	0,11	127,5	95,4	14,84	0,14
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,11			29,5		0,6	0,95		0,01

Булка /батон	20	1,46	2,36	12,27	76,07	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>39,19</b>	<b>26,21</b>	<b>114,04</b>	<b>639,86</b>	<b>0,15</b>	<b>1,83</b>	<b>86,03</b>	<b>1,16</b>	<b>308,5</b>	<b>376,8</b>	<b>53,64</b>	<b>1,16</b>
<b>ОБЕД</b>													
Салат с капустой	60	1,38	2,08	5,91	58,63	0,02	17,85		0,33	20,36	15,42	8,52	0,28
Борщ с картофелем на мясо-соковом бульоне	200	6,91	7,76	8,79	161,96	0,04	13,63	15	0,45	30,29	37,62	15,77	0,71
Котлеты из говядины	80	8,74	12,49	10,38	161,79	0,05	1		1,99	10	90,26	12,4	1,31
Макароны отварные	150	3,8	4,1	26	156,1	0,13		11,8	1,14	13,17	60,39	23,27	1,3
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,01	0,22		0,16	13,39	564,85	6,63	0,48
<b>ИТОГО:</b>		<b>27,44</b>	<b>27,03</b>	<b>106,53</b>	<b>783,22</b>	<b>0,35</b>	<b>32,70</b>	<b>26,80</b>	<b>4,91</b>	<b>102,81</b>	<b>839,64</b>	<b>90,59</b>	<b>5,85</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
Пирожки печеные из сдобного теста	100	7,73	6,48	48,17	285,99	0,06	0,06	0,07	1,25	11,56	38,27	14,06	0,85
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
<b>ИТОГО:</b>		<b>9,13</b>	<b>8,08</b>	<b>65,52</b>	<b>375,31</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>1,3</b>	<b>62,02</b>	<b>73,76</b>	<b>19,31</b>	<b>0,93</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>75,76</b>	<b>61,32</b>	<b>286,09</b>	<b>1798,39</b>	<b>0,57</b>	<b>34,71</b>	<b>112,91</b>	<b>7,37</b>	<b>473,33</b>	<b>1290,2</b>	<b>163,54</b>	<b>7,94</b>

### 5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Оладьи с повидлом	100/20	10,12	10,27	60,37	374,00	0,16	0,20	17,65	1,26	78,36	128,10	13,38	0,27
Суп молочный вермешелевый	150	6,02	6,20	26,90	187,20	0,25	1,30	3,60	0,36	123,59	104,68	19,40	0,42
Булка /батон	20	1,46	2,36	12,27	76,07	0,02			0,18	3,80	13,00	2,60	0,24
Чай с сахаром, лимоном	1/200/4	0,07	0,01	15,31	61,62		1,60			1,86	0,91	0,50	0,05
<b>ИТОГО:</b>		<b>10,19</b>	<b>10,28</b>	<b>75,68</b>	<b>435,62</b>	<b>0,43</b>	<b>3,10</b>	<b>21,25</b>	<b>1,80</b>	<b>207,61</b>	<b>246,69</b>	<b>35,88</b>	<b>0,98</b>
<b>ОБЕД</b>													
Свекла с маслом растительным	60	0,90	3,60	5,28	52,17	0,01	3,31		0,07	12,10	14,63	7,08	0,45
Суп гороховый на мясо-костном бульоне	200	12,71	7,73	12,96	212,37	0,17	8,37		0,89	20,27	60,60	24,43	1,39

Тефтели из курицы с томатным соусом	80/10	13,15	16,02	10,64	236,82	0,07	3,93	48,56	5,29	19,20	133,26	18,46	1,37
Картофель тушеный	150	11,16	12,06	19,04	100,35	0,14	24,15		1,49	15,13	72,02	28,03	1,14
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05			0,36	8,70	45,00	14,10	1,17
Хлеб ржаной	20	3,20	0,30	14,00	67,10	0,05			0,48	6,90	26,10	9,90	0,60
Напиток из шиповника	200	0,44	0,20	32,60	33,60		70,00		0,08	4,50	1,19	1,19	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>43,93</b>	<b>40,21</b>	<b>109,01</b>	<b>772,61</b>	<b>0,49</b>	<b>109,76</b>	<b>48,56</b>	<b>8,66</b>	<b>86,80</b>	<b>352,80</b>	<b>103,19</b>	<b>6,36</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
Ватрушка с творогом, джемом	100	15,81	4,38	69,68	365,12	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,44
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
<b>ИТОГО:</b>		<b>17,81</b>	<b>4,58</b>	<b>75,48</b>	<b>401,12</b>	<b>0,09</b>	<b>8,04</b>	<b>0,02</b>	<b>1,22</b>	<b>58,66</b>	<b>76,31</b>	<b>30,46</b>	<b>0,84</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>71,93</b>	<b>55,07</b>	<b>260,17</b>	<b>1609,35</b>	<b>1,01</b>	<b>120,9</b>	<b>69,83</b>	<b>11,68</b>	<b>353,07</b>	<b>675,80</b>	<b>169,53</b>	<b>8,18</b>

### 6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша Дружба с маслом и сахаром	150/5/5	4,55	3,95	25,98	164,24	0,08	0,65	18,85	0,38	64,13	86,11	21,23	0,47
Кофейный напиток	200	11,16	4,94	73	180,5	0,04	1,38	21,2	0,11	127,5	95,4	14,84	0,14
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,11			29,5		0,6	0,95		0,01
Булка/батон	20	1,46	2,36	12,27	76,07	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>17,22</b>	<b>14,88</b>	<b>111,32</b>	<b>453,92</b>	<b>0,14</b>	<b>2,03</b>	<b>69,55</b>	<b>0,67</b>	<b>196,03</b>	<b>195,46</b>	<b>38,67</b>	<b>0,86</b>
<b>ОБЕД</b>													
Салат из моркови	60	0,83	2,76	4,42	39,75	0,04	7,2		0,41	13,38	27,94	13,14	0,56
Суп картофельный на мясокостном бульоне	200	5,5	5,47	14,2	167,22	0,10	15,40		1,35	12,37	63,42	22,03	0,95
Котлета рыбная	80	9,83	16,52	11,63	184,76	0,1	2	7,28	1,01	28,32	145,55	35,56	0,87
Каша гороховая с маслом	150/5	11,03	15,92	23,04	189,55	0,43		12,39	1,14	42,71	108,2	41,98	3,34
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,01	0,22		0,16	13,39	564,85	6,63	0,48
<b>ИТОГО:</b>		<b>33,8</b>	<b>41,27</b>	<b>108,74</b>	<b>826,02</b>	<b>0,77</b>	<b>24,57</b>	<b>19,67</b>	<b>4,91</b>	<b>125,77</b>	<b>981,06</b>	<b>143,34</b>	<b>7,97</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
Булочка ванильная	100	14,68	7,42	58,33	358,67	0,08	0,07	0,0	0,69	13,42	45,46	16,87	0,87

Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,01	0,42	0,01	0,0	46,28	38,04	8,2	0,67
<b>ИТОГО:</b>		<b>16,08</b>	<b>9,02</b>	<b>75,67</b>	<b>447,99</b>	<b>0,09</b>	<b>0,49</b>	<b>0,01</b>	<b>0,69</b>	<b>59,7</b>	<b>83,5</b>	<b>25,07</b>	<b>1,54</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>67,10</b>	<b>65,17</b>	<b>295,73</b>	<b>1727,93</b>	<b>1,00</b>	<b>27,09</b>	<b>89,23</b>	<b>6,27</b>	<b>381,5</b>	<b>1260,02</b>	<b>207,08</b>	<b>10,37</b>

### 7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Творожная запеканка с соусом молочным	150/50	26,52	15,28	28,7	350,18	0,09	0,45	35,33	0,87	176,57	267,45	36,2	0,77
Бутерброд (булка/батон с сыром)	20/9	3,33	4,76	12,27	105,16	0,04	0,11	39	0,3	137,7	94,5	9,15	0,51
Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,9	41					0,28	0,02	0,02	0,03
<b>ИТОГО:</b>		<b>30,05</b>	<b>20,14</b>	<b>50,87</b>	<b>496,34</b>	<b>0,13</b>	<b>0,56</b>	<b>74,33</b>	<b>1,17</b>	<b>314,55</b>	<b>361,97</b>	<b>45,37</b>	<b>1,31</b>
<b>ОБЕД</b>													
Салат с капустой	60	1,38	2,08	5,91	58,63	0,02	17,85		0,33	20,36	15,42	8,52	0,28
Суп рисовый на м/к бульоне	200	15,45	7,87	12,72	184,18	0,04	7,78		1,47	17,09	80,84	19,72	1,08
Жаркое по домашнему из говядины	25/150	8,71	17,33	26,1	332,06	0,18	26,66	30,1	4,94	26,02	152,4	40,31	1,96
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Напиток из шиповника	200	0,44	0,2	32,6	33,6		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>31,55</b>	<b>28,08</b>	<b>105,82</b>	<b>745,77</b>	<b>0,34</b>	<b>122,29</b>	<b>30,10</b>	<b>7,66</b>	<b>83,57</b>	<b>320,95</b>	<b>93,74</b>	<b>5,33</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
Булочка «Нежная»	100	8,27	11,87	60,23	645	0,09	0,25	0,0	0,0	28,12	54,62	18,12	0,82
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
<b>ИТОГО:</b>		<b>10,27</b>	<b>12,07</b>	<b>66,03</b>	<b>681</b>	<b>0,13</b>	<b>8,25</b>	<b>0,01</b>	<b>0,2</b>	<b>68,12</b>	<b>90,62</b>	<b>38,12</b>	<b>1,22</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>71,87</b>	<b>60,29</b>	<b>222,72</b>	<b>1923,11</b>	<b>0,6</b>	<b>131,10</b>	<b>104,44</b>	<b>9,03</b>	<b>466,24</b>	<b>773,54</b>	<b>177,23</b>	<b>7,86</b>

### 8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													

Блинчики с соусом молочным	100/20	7,90	16,80	42,12	367,00	0,12	0,89	39,00	0,79	137,40	149,07	22,65	0,85
Каша манная молочная с маслом, сахаром	150/5/5	5,10	6,00	26,90	182,20	0,06	1,30	43,60	0,24	123,02	100,96	16,16	0,24
Булка/батон	20	1,46	2,36	12,27	76,07	0,02			0,18	3,80	13,00	2,60	0,24
Чай с сахаром	1/200	0,20	0,10	9,90	41,00					0,28	0,02	0,02	0,03
<b>ИТОГО:</b>		<b>14,66</b>	<b>25,26</b>	<b>91,19</b>	<b>666,27</b>	<b>0,20</b>	<b>2,19</b>	<b>82,60</b>	<b>1,21</b>	<b>264,50</b>	<b>263,05</b>	<b>41,43</b>	<b>1,36</b>
<b>ОБЕД</b>													
Свекла тушеная	60	0,89	3,06	5,19	51,75	0,01	3,31		0,07	12,10	14,63	7,08	0,45
Суп с клецками на курином бульоне	200	15,20	19,75	10,17	185,52	0,05	5,60	7,90	0,45	6,53	26,30	8,95	0,38
Рагу овощное с курицей	200	16,76	9,31	11,09	262,25	0,15	44,57	28,00	4,64	54,89	145,45	44,51	1,96
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05			0,36	8,70	45,00	14,10	1,17
Хлеб ржаной	20	3,20	0,30	14,00	67,10	0,05			0,48	6,90	26,10	9,90	0,60
Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,01	0,22		0,16	13,39	564,85	6,63	0,48
<b>ИТОГО:</b>		<b>39,46</b>	<b>32,72</b>	<b>81,90</b>	<b>744,26</b>	<b>0,32</b>	<b>53,70</b>	<b>35,90</b>	<b>6,16</b>	<b>102,51</b>	<b>822,33</b>	<b>91,17</b>	<b>5,04</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
Пирожки печеные из сдобного теста	100	7,73	6,48	48,17	285,99	0,06	0,06	0,07	1,25	11,56	38,27	14,06	0,85
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
<b>ИТОГО:</b>		<b>9,13</b>	<b>8,08</b>	<b>65,52</b>	<b>375,31</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>1,3</b>	<b>62,02</b>	<b>73,76</b>	<b>19,31</b>	<b>0,93</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>63,25</b>	<b>66,06</b>	<b>238,41</b>	<b>1785,84</b>	<b>0,59</b>	<b>56,07</b>	<b>118,58</b>	<b>8,67</b>	<b>429,03</b>	<b>1159,14</b>	<b>151,91</b>	<b>7,33</b>

### 9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша геркулесовая с сахаром	150/5	5,21	9,78	41,06	215,78	0,12	0,84	21,81	0,27	88,54	125,03	35,19	0,80
Какао с молоком	200	6,38	6,14	20,14	156,30	0,05	1,30	20,00	0,19	126,85	122,75	35,25	1,25
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,11			29,50		0,60	0,95		0,01
Булка/батон	20	1,46	2,36	12,27	76,07	0,02			0,18	3,80	13,00	2,60	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>13,10</b>	<b>21,91</b>	<b>229,84</b>	<b>324,96</b>	<b>0,19</b>	<b>2,14</b>	<b>71,31</b>	<b>0,64</b>	<b>219,79</b>	<b>261,73</b>	<b>73,04</b>	<b>2,30</b>
<b>ОБЕД</b>													
Морковь припущенная	60	0,83	2,76	4,42	39,75	0,04	7,20		0,41	13,38	27,94	13,14	0,56

Суп гороховый на мясокостном бульоне	200	12,71	7,73	12,96	212,37	0,17	8,37		0,89	20,27	60,60	24,43	1,39
Печень по строгановски	40/40	7,08	8,40	1,95	225,00	0,23	82,95	529,00	6,12	13,59	228,76	18,90	4,82
Макароны отварные	150	3,80	4,10	26,00	156,10	0,13		11,80	1,14	13,17	60,39	23,27	1,30
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05			0,36	8,70	45,00	14,10	1,17
Хлеб ржаной	20	3,20	0,30	14,00	67,10	0,05			0,48	6,90	26,10	9,90	0,60
Напиток из шиповника	200	0,44	0,20	32,60	33,60		70,00		0,08	4,50	1,19	1,19	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>30,43</b>	<b>23,79</b>	<b>106,42</b>	<b>804,12</b>	<b>0,67</b>	<b>168,52</b>	<b>540,80</b>	<b>9,48</b>	<b>80,51</b>	<b>449,98</b>	<b>104,93</b>	<b>10,08</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
Булочка сдобная обыкновенная	100	7,85	6,17	58,83	321,67	0,09	0,02	0,0	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
<b>ИТОГО:</b>		<b>9,85</b>	<b>6,37</b>	<b>64,63</b>	<b>357,67</b>	<b>0,13</b>	<b>8,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,92</b>	<b>52,82</b>	<b>83,43</b>	<b>38,31</b>	<b>1,31</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>53,38</b>	<b>52,07</b>	<b>400,89</b>	<b>1486,75</b>	<b>0,99</b>	<b>178,68</b>	<b>612,12</b>	<b>11,04</b>	<b>353,12</b>	<b>795,14</b>	<b>216,28</b>	<b>13,69</b>

### 10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Омлет натуральный	200	19,73	35,24	3,41	405,9	0,08	2,63	177,4	0,33	100,13	172,05	20,62	1,7
Кофейный напиток	200	11,16	4,94	73	180,5	0,04	1,38	21,2	0,11	127,5	95,4	14,84	0,14
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,11			29,5		0,6	0,95		0,01
Булка/батон	20	1,46	2,36	12,27	76,07	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>32,4</b>	<b>46,17</b>	<b>88,75</b>	<b>695,58</b>	<b>0,14</b>	<b>4,01</b>	<b>228,10</b>	<b>0,62</b>	<b>232,03</b>	<b>281,40</b>	<b>38,06</b>	<b>2,09</b>
<b>ОБЕД</b>													
Свекла с маслом растительным	60	0,9	3,6	5,28	52,17	0,01	3,3		0,07	12,10	14,63	7,08	0,45
Свекольник на мясокостном бульоне	200	12,61	10,71	11,54	174,89	0,05	10,53	15	0,52	29,69	45,77	19,15	0,93
Рыба-филе тушеная с овощами	50/50	12,54	7,77	7,5	153,37	0,06	2,88	16,4	0,77	23,13	120,77	31,28	0,56
Рис отварной	150	3,59	2,14	37,77	184,7	0,04		13,28	0,82	4,35	76,93	25,5	0,51
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8



<b>ИТОГО:</b>		<b>36,25</b>	<b>24,82</b>	<b>117,54</b>	<b>809,87</b>	<b>0,28</b>	<b>20,72</b>	<b>44,68</b>	<b>3,22</b>	<b>98,87</b>	<b>343,20</b>	<b>115,01</b>	<b>7,02</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
Ватрушка с творогом, джемом	100	15,81	4,38	69,68	365,12	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,44
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,0	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
<b>ИТОГО:</b>		<b>19,58</b>	<b>8,31</b>	<b>95,63</b>	<b>519,04</b>	<b>0,08</b>	<b>1,04</b>	<b>0,03</b>	<b>1,03</b>	<b>140,6</b>	<b>154,44</b>	<b>17,16</b>	<b>0,95</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>88,23</b>	<b>80,30</b>	<b>301,92</b>	<b>2024,49</b>	<b>0,5</b>	<b>25,77</b>	<b>272,81</b>	<b>4,87</b>	<b>471,50</b>	<b>779,04</b>	<b>170,23</b>	<b>10,06</b>

**Примерное 10-е дневное меню для горячего питания учащихся  
ГБОУ СО «Школа АОП №14 г.Вольска» с 12 по 18 лет**

**1 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Творожная запеканка с молочным соусом	200/50	26,52	15,28	28,7	350,18	0,09	0,45	35,33	0,87	176,6	267,45	36,2	0,77
Чай с сахаром, лимоном	1/200/4	0,07	0,01	15,31	61,62		1,6			1,86	0,91	0,5	0,05
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,11			29,5		0,6	0,95		0,01
Булка /батон	50	3,44	2,95	24,58	131,41	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>30,08</b>	<b>21,87</b>	<b>68,66</b>	<b>576,32</b>	<b>0,11</b>	<b>2,05</b>	<b>64,83</b>	<b>1,05</b>	<b>182,86</b>	<b>282,31</b>	<b>39,3</b>	<b>1,07</b>
<b>ОБЕД</b>													
Свекла с маслом растительным	100	1,26	5,12	7,39	80,24	0,06	9		0,39	36,7	68,9	30,2	1,63
Суп картофельный с вермишелью на мясокостном бульоне	250	17,56	7,81	12,99	192,62	0,08	10,96		0,85	9,82	42,52	17,19	0,68
Тефтели из говядины в соусе	100/10	16,45	20,5	15,7	360,6	0,06	1,37		2,02	12,26	93,86	16,05	1,46
Рагу овощное	180	4,38	9,57	25,4	208,8	0,11	40,1		1,43	44,37	72,67	33,81	1,2
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>46,26</b>	<b>43,6</b>	<b>116,93</b>	<b>1087</b>	<b>0,43</b>	<b>65,43</b>		<b>5,73</b>	<b>132,8</b>	<b>363,05</b>	<b>129,3</b>	<b>9,54</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													

Ватрушка с творогом, джемом	100	15,81	4,38	69,68	365,12	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,44
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,0	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
<b>ИТОГО:</b>		<b>19,58</b>	<b>8,31</b>	<b>95,63</b>	<b>519,04</b>	<b>0,08</b>	<b>1,04</b>	<b>0,03</b>	<b>1,03</b>	<b>140,6</b>	<b>154,44</b>	<b>17,16</b>	<b>0,95</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>95,92</b>	<b>73,78</b>	<b>281,22</b>	<b>2182,36</b>	<b>0,62</b>	<b>68,52</b>	<b>64,86</b>	<b>7,81</b>	<b>456,26</b>	<b>799,80</b>	<b>185,76</b>	<b>11,56</b>

## 2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	200/5/5	7,3	6,9	33,1	223,9	0,12	1,3	37,7	0,5	130,45	159,57	29,0	1,29
Бутерброд (булка/батон с сыром)	50/9	5,31	5,35	24,58	160,5	0,07	0,11	39	0,57	143,4	114	13,05	0,87
Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,9	41					0,28	0,02	0,02	0,03
<b>ИТОГО:</b>		<b>12,81</b>	<b>12,35</b>	<b>67,58</b>	<b>425,4</b>	<b>0,19</b>	<b>1,41</b>	<b>76,70</b>	<b>1,02</b>	<b>274,13</b>	<b>273,59</b>	<b>42,07</b>	<b>2,19</b>
<b>ОБЕД</b>													
Морковь припущенная	100	1,45	4,6	7,42	66,25	0,09	20,95		0,82	28,73	53,61	21,74	0,81
Щи со свежей капустой на мясокостном бульоне	250	16,18	19,76	12,4	209,53	0,05	17,64	15	0,63	26,96	37,44	14,97	0,54
Сосиска молочная с томатным соусом	50/30	5,73	12,25	1,74	158,97	0,1			1,15	17,5	79,5	10	0,9
Гречка отварная	1/180	4,38	2,07	30,33	157,51	0,17		7,08	1,61	7,82	114,66	76,8	2,58
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Напиток из шиповника	200	0,44	0,2	32,6	33,6		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>33,75</b>	<b>39,48</b>	<b>112,98</b>	<b>763,16</b>	<b>0,51</b>	<b>108,59</b>	<b>22,08</b>	<b>5,13</b>	<b>101,11</b>	<b>357,50</b>	<b>148,70</b>	<b>6,84</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
Булочка сдобная обыкновенная	100	7,85	6,17	58,83	321,67	0,09	0,02	0,0	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
<b>ИТОГО:</b>		<b>9,85</b>	<b>6,37</b>	<b>64,63</b>	<b>357,67</b>	<b>0,13</b>	<b>8,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,92</b>	<b>52,82</b>	<b>83,43</b>	<b>38,31</b>	<b>1,31</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>56,41</b>	<b>58,20</b>	<b>245,19</b>	<b>1546,23</b>	<b>0,83</b>	<b>118,02</b>	<b>98,79</b>	<b>7,07</b>	<b>428,06</b>	<b>714,52</b>	<b>229,08</b>	<b>10,34</b>

## 3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша геркулесовая молочная с маслом, сахаром	200/5/5	7,8	8,9	35,8	254,2	0,12	1,3	43,6	0,28	130,16	150,78	37,61	0,78
Какао с молоком	200	6,38	6,14	20,14	156,3	0,05	1,3	20	0,19	126,85	122,75	35,25	1,25
Бутерброд (булка/батон с сыром)	50/9	5,31	5,35	24,58	160,5	0,07	0,11	39	0,57	143,4	114	13,05	0,87
<b>ИТОГО:</b>		<b>19,49</b>	<b>20,39</b>	<b>80,52</b>	<b>571,0</b>	<b>0,2</b>	<b>2,7</b>	<b>102,6</b>	<b>1,0</b>	<b>400,4</b>	<b>387,5</b>	<b>85,9</b>	<b>2,9</b>
<b>ОБЕД</b>													
Свекла тушеная	100	1,26	5,12	7,39	80,24	0,01	5,85		0,12	21,65	25,22	12,87	0,82
Рассольник петербургский на курином бульоне	250	12,42	11,88	19,85	196,34	0,08	11,44	15	0,9	22,38	70,12	20,27	0,77
Тефтели рыбные с соусом	100/20	26,2	15,26	15,04	284,65	0,1	2	7,28	1,01	28,32	145,55	35,56	0,87
Рис отварной	180	4,32	3,15	45,25	221,65	0,04		13,28	0,82	4,35	76,93	25,5	0,51
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Компот из с/м ягод	200	0,17	0,07	16,17	66,45		33		0,05	6,39	5,45	5,12	0,26
<b>ИТОГО:</b>		<b>49,94</b>	<b>36,08</b>	<b>132,19</b>	<b>986,63</b>	<b>0,33</b>	<b>52,29</b>	<b>35,56</b>	<b>3,74</b>	<b>98,69</b>	<b>394,37</b>	<b>123,3</b>	<b>5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
Булочка ванильная	100	14,68	7,42	58,33	358,67	0,08	0,07	0,0	0,69	13,42	45,46	16,87	0,87
Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,01	0,42	0,01	0,0	46,28	38,04	8,2	0,67
<b>ИТОГО:</b>		<b>16,08</b>	<b>9,02</b>	<b>75,67</b>	<b>447,99</b>	<b>0,09</b>	<b>0,49</b>	<b>0,01</b>	<b>0,69</b>	<b>59,7</b>	<b>83,5</b>	<b>25,07</b>	<b>1,54</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>85,51</b>	<b>65,49</b>	<b>288,38</b>	<b>2005,62</b>	<b>0,62</b>	<b>55,48</b>	<b>138,17</b>	<b>5,43</b>	<b>558,79</b>	<b>865,37</b>	<b>234,27</b>	<b>9,44</b>

#### 4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Творожная запеканка с молочным соусом	200/50	26,52	15,28	28,7	350,18	0,09	0,45	35,33	0,87	176,6	267,45	36,2	0,77
Кофейный напиток	200	11,16	4,94	73	180,5	0,04	1,38	21,2	0,11	127,5	95,4	14,84	0,14
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,11			29,5		0,6	0,95		0,01
Булка /батон	50	3,44	2,95	24,58	131,41	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>41,17</b>	<b>26,8</b>	<b>126,35</b>	<b>695,20</b>	<b>0,15</b>	<b>1,83</b>	<b>86,03</b>	<b>1,16</b>	<b>308,5</b>	<b>376,8</b>	<b>53,64</b>	<b>1,16</b>

<b>ОБЕД</b>													
Салат с капустой	100	1,55	5,08	9,91	90,86	0,06	11,95		0,68	21,93	46,37	21,81	0,93
Борщ с картофелем на мясо-сокостном бульоне	250	18,89	19,19	10,64	196,34	0,05	16,56	15	0,54	34,95	44,35	19,03	0,87
Котлеты из говядины	100	11,01	11,94	12,93	203,12	0,06	1,2		2,45	12,21	111,17	15,24	1,61
Макароны отварные	180	7,77	7,37	47,22	196	0,13		11,8	1,14	13,17	60,39	23,27	1,3
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>45,83</b>	<b>44,18</b>	<b>136,15</b>	<b>931,06</b>	<b>0,42</b>	<b>33,71</b>	<b>26,80</b>	<b>5,85</b>	<b>111,86</b>	<b>347,38</b>	<b>111,35</b>	<b>9,28</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
Пирожки печеные из сдобного теста	100	7,73	6,48	48,17	285,99	0,06	0,06	0,07	1,25	11,56	38,27	14,06	0,85
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
<b>ИТОГО:</b>		<b>9,13</b>	<b>8,08</b>	<b>65,52</b>	<b>375,31</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>1,3</b>	<b>62,02</b>	<b>73,76</b>	<b>19,31</b>	<b>0,93</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>96,13</b>	<b>79,06</b>	<b>328,022</b>	<b>2001,57</b>	<b>0,64</b>	<b>35,72</b>	<b>112,91</b>	<b>8,31</b>	<b>482,38</b>	<b>797,94</b>	<b>184,3</b>	<b>11,37</b>

### 5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Оладьи с повидлом	100/20	10,12	10,27	60,37	374	0,16	0,2	17,65	1,26	78,36	128,1	13,38	0,27
Суп молочный вермишелевый	200	6,02	6,2	26,9	187,2	0,25	1,3	3,60	0,36	123,59	104,7	19	0,42
Булка /батон	50	3,44	2,95	24,58	131,41	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
Чай с сахаром, лимоном	1/200/4	0,07	0,01	15,31	61,62		1,6			1,86	0,91	0,5	0,05
<b>ИТОГО:</b>		<b>19,65</b>	<b>19,43</b>	<b>127,16</b>	<b>754,23</b>	<b>0,43</b>	<b>3,10</b>	<b>21,25</b>	<b>1,80</b>	<b>207,61</b>	<b>246,69</b>	<b>35,88</b>	<b>0,98</b>
<b>ОБЕД</b>													
Свекла с маслом растительным	100	1,26	5,12	7,39	80,24	0,06	9		0,39	36,7	68,9	30,2	1,63
Суп гороховый на мясо-костном бульоне	250	15,89	8,21	21,81	231,83	0,22	10,5		1,11	25,43	75,91	30,51	1,75
Тефтели из курицы с томатным соусом	100/10	18,52	22,03	11,98	294,12	0,09	4,72	60,11	6,59	23,69	165,75	22,74	1,7

Картофель тушеный	180	12,16	13,28	22,68	123,27	0,27	45,4		2,92	24,26	133,52	52,36	2,06
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Напиток из шиповника	200	0,44	0,2	32,6	33,6		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>53,84</b>	<b>49,44</b>	<b>124,95</b>	<b>900,36</b>	<b>0,74</b>	<b>139,62</b>	<b>60,11</b>	<b>11,93</b>	<b>130,18</b>	<b>516,37</b>	<b>161,00</b>	<b>9,15</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
Ватрушка с творогом, джемом	100	15,81	4,38	69,68	365,12	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,44
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
<b>ИТОГО:</b>		<b>17,81</b>	<b>4,58</b>	<b>75,48</b>	<b>401,12</b>	<b>0,09</b>	<b>8,04</b>	<b>0,02</b>	<b>1,22</b>	<b>58,66</b>	<b>76,31</b>	<b>30,46</b>	<b>0,84</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>91,30</b>	<b>73,45</b>	<b>327,59</b>	<b>2055,71</b>	<b>1,26</b>	<b>150,76</b>	<b>81,38</b>	<b>14,95</b>	<b>396,45</b>	<b>839,37</b>	<b>227,34</b>	<b>10,97</b>

### 6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша Дружба с маслом и сахаром	200/5/5	5,79	4,68	32,48	195,04	0,09	1,3	43,6	0,50	127,6	150,2	29,00	0,95
Кофейный напиток	200	11,16	4,94	73	180,5	0,04	1,38	21,2	0,11	127,5	95,4	14,84	0,14
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,11			29,5		0,6	0,95		0,01
Булка/батон	50	3,44	2,95	24,58	131,41	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>20,44</b>	<b>16,2</b>	<b>130,13</b>	<b>540,06</b>	<b>0,15</b>	<b>2,68</b>	<b>94,30</b>	<b>0,79</b>	<b>259,48</b>	<b>259,51</b>	<b>46,44</b>	<b>1,34</b>
<b>ОБЕД</b>													
Салат из моркови	100	1,45	4,6	7,42	66,25	0,1	4,4		1,13	27,84	84,6	45,92	1,06
Суп картофельный на мясокостном бульоне	250	6,54	9,45	19,44	229,01	0,11	14,95		1,2	13,02	64,61	30,32	1,08
Котлета рыбная	100	9,83	8,15	14,55	181,28	0,1	2	7,28	1,01	28,32	145,55	35,56	0,87
Каша гороховая с маслом	180/5	13,44	18,71	37,6	231,71	0,51		14,75	1,37	51,21	129,75	50,34	4,01
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>37,87</b>	<b>41,51</b>	<b>134,46</b>	<b>952,99</b>	<b>0,9</b>	<b>25,1</b>	<b>22,0</b>	<b>5,8</b>	<b>150,0</b>	<b>509,6</b>	<b>194,1</b>	<b>11,6</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
Булочка ванильная	100	14,68	7,42	58,33	358,67	0,08	0,07	0,0	0,69	13,42	45,46	16,87	0,87
Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,01	0,42	0,01	0,0	46,28	38,04	8,2	0,67
<b>ИТОГО:</b>		<b>16,08</b>	<b>9,02</b>	<b>75,67</b>	<b>447,99</b>	<b>0,09</b>	<b>0,49</b>	<b>0,01</b>	<b>0,69</b>	<b>59,7</b>	<b>83,5</b>	<b>25,07</b>	<b>1,54</b>

<b>ВСЕГО:</b>		<b>74,39</b>	<b>66,73</b>	<b>340,26</b>	<b>1941,04</b>	<b>1,14</b>	<b>28,27</b>	<b>116,31</b>	<b>7,28</b>	<b>469,18</b>	<b>852,61</b>	<b>265,61</b>	<b>14,48</b>
---------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

### 7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Творожная запеканка с соусом молочным	200/50	26,52	15,28	28,7	350,18	0,09	0,45	35,33	0,87	176,57	267,45	36,2	0,77
Бутерброд (булка/батон с сыром)	50/9	5,31	5,35	24,58	160,5	0,07	0,11	39	0,57	143,4	114	13,05	0,87
Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,9	41					0,28	0,02	0,02	0,03
<b>ИТОГО:</b>		<b>32,03</b>	<b>20,73</b>	<b>63,18</b>	<b>551,68</b>	<b>0,16</b>	<b>0,56</b>	<b>74,33</b>	<b>1,44</b>	<b>320,25</b>	<b>381,47</b>	<b>49,27</b>	<b>1,67</b>
<b>ОБЕД</b>													
Салат с капустой	100	1,55	5,08	9,91	90,86	0,06	11,95		0,68	21,93	46,37	21,81	0,93
Суп рисовый на м/к бульоне	250	18,26	9,81	14,63	224,25	0,04	9,6		0,5	18,12	47,13	18,35	0,58
Жаркое по домашнему из говядины	25/200	18,9	19,05	42,7	375,5	0,15	23,31		2,82	19,24	128,2	33,85	1,93
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Напиток из шиповника	200	0,44	0,2	32,6	33,6		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>44,72</b>	<b>34,74</b>	<b>128,33</b>	<b>861,51</b>	<b>0,35</b>	<b>114,86</b>	<b>0,00</b>	<b>4,92</b>	<b>79,39</b>	<b>293,99</b>	<b>99,20</b>	<b>5,45</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
Булочка «Нежная»	100	8,27	11,87	60,23	645	0,09	0,25	0,0	0,0	28,12	54,62	18,12	0,82
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
<b>ИТОГО:</b>		<b>10,27</b>	<b>12,07</b>	<b>66,03</b>	<b>681</b>	<b>0,13</b>	<b>8,25</b>	<b>0,01</b>	<b>0,2</b>	<b>68,12</b>	<b>90,62</b>	<b>38,12</b>	<b>1,22</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>87,02</b>	<b>67,54</b>	<b>257,54</b>	<b>2094,19</b>	<b>0,64</b>	<b>123,67</b>	<b>74,34</b>	<b>6,56</b>	<b>467,76</b>	<b>766,08</b>	<b>186,59</b>	<b>8,34</b>

### 8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													

Блинчики с соусом молочным	100/20	7,90	16,80	42,12		367,00	0,12	0,89	39,00	0,79	137,40	149,07	22,65
Каша манная молочная с маслом, сахаром	200/5/5	5,10	6,00	26,90	182,20	0,06	1,30	43,60	0,24	123,02	100,96	16,16	0,24
Булка/батон	50	3,44	2,95	24,58	131,41	0,02			0,18	3,80	13,00	2,60	0,24
Чай с сахаром	1/200	0,20	0,10	9,90		41,00					0,28	0,02	0,02
<b>ИТОГО:</b>		<b>16,64</b>	<b>25,85</b>	<b>103,50</b>	<b>408,00</b>	<b>0,20</b>	<b>2,19</b>	<b>82,60</b>	<b>1,21</b>	<b>264,50</b>	<b>263,05</b>	<b>41,43</b>	<b>1,36</b>
<b>ОБЕД</b>													
Свекла тушеная	100	1,26	5,12	7,39	80,24	0,06	9,00		0,39	36,70	68,90	30,20	1,63
Суп с клецками на курином бульоне	250	17,65	11,69	13,89	244,92	0,05	6,45	9,88	0,53	8,27	31,83	10,89	0,46
Рагу овощное с курицей	250	17,30	16,04	22,04	326,74	0,11	27,47	41,57	4,16	33,27	119,14	31,64	1,52
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05			0,36	8,70	45,00	14,10	1,17
Хлеб ржаной	20	3,20	0,30	14,00	67,10	0,05			0,48	6,90	26,10	9,90	0,60
Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
<b>ИТОГО:</b>		<b>42,82</b>	<b>33,45</b>	<b>98,77</b>	<b>896,64</b>	<b>0,34</b>	<b>46,92</b>	<b>51,45</b>	<b>6,12</b>	<b>107,84</b>	<b>304,97</b>	<b>104,73</b>	<b>8,18</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
Пирожки печеные из сдобного теста	100	7,73	6,48	48,17	285,99	0,06	0,06	0,07	1,25	11,56	38,27	14,06	0,85
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
<b>ИТОГО:</b>		<b>9,13</b>	<b>8,08</b>	<b>65,52</b>	<b>375,31</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>1,3</b>	<b>62,02</b>	<b>73,76</b>	<b>19,31</b>	<b>0,93</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>68,59</b>	<b>67,38</b>	<b>267,79</b>	<b>1679,95</b>	<b>0,61</b>	<b>49,29</b>	<b>183,42</b>	<b>8,63</b>	<b>434,36</b>	<b>641,78</b>	<b>165,47</b>	<b>10,47</b>

### 9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша геркулесовая с сахаром	200/5	7,80	8,90	35,80	254,20	0,12	1,30	43,60	0,28	130,16	150,78	37,61	0,78
Какао с молоком	200	6,38	6,14	20,14	156,30	0,05	1,30	20,00	0,19	126,85	122,75	35,25	1,25
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,11			29,50		0,60	0,95		0,01
Булка/батон	50	3,44	2,95	24,58	131,41	0,02			0,18	3,80	13,00	2,60	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>17,67</b>	<b>21,62</b>	<b>80,59</b>	<b>575,02</b>	<b>0,19</b>	<b>2,60</b>	<b>93,10</b>	<b>0,65</b>	<b>261,41</b>	<b>287,48</b>	<b>75,46</b>	<b>2,28</b>
<b>ОБЕД</b>													
Морковь припущенная	100	1,45	4,60	7,42	66,25	0,10	4,40		1,13	27,84	84,60	45,92	1,06

Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	15,89	8,21	21,81	231,83	0,22	10,46		1,11	25,34	75,75	30,54	1,74
Печень по строгановски	50/50	9,37	6,33	7,50	225,67	0,23	82,95	529,00	6,12	13,59	228,76	18,90	4,82
Макароны отварные	180	7,02	7,37	47,22	196,00	0,13		11,80	1,14	13,17	60,39	23,27	1,30
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05			0,36	8,70	45,00	14,10	1,17
Хлеб ржаной	20	3,20	0,30	14,00	67,10	0,05			0,48	6,90	26,10	9,90	0,60
Напиток из шиповника	200	0,44	0,20	32,60	33,60		70,00		0,08	4,50	1,19	1,19	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>39,74</b>	<b>27,31</b>	<b>145,04</b>	<b>890,65</b>	<b>0,78</b>	<b>167,81</b>	<b>540,80</b>	<b>10,42</b>	<b>100,04</b>	<b>521,79</b>	<b>143,82</b>	<b>10,93</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
Булочка сдобная обыкновенная	100	7,85	6,17	58,83	321,67	0,09	0,02	0,0	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
<b>ИТОГО:</b>		<b>9,85</b>	<b>6,37</b>	<b>64,63</b>	<b>357,67</b>	<b>0,13</b>	<b>8,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,92</b>	<b>52,82</b>	<b>83,43</b>	<b>38,31</b>	<b>1,31</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>67,26</b>	<b>55,30</b>	<b>290,26</b>	<b>1823,34</b>	<b>1,1</b>	<b>178,43</b>	<b>633,91</b>	<b>11,99</b>	<b>414,27</b>	<b>892,70</b>	<b>257,59</b>	<b>14,52</b>

### 10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Омлет натуральный	200	19,73	35,24	3,41	405,9	0,08	2,63	177,4	0,33	100,13	172,05	20,62	1,7
Кофейный напиток	200	11,16	4,94	73	180,5	0,04	1,38	21,2	0,11	127,5	95,4	14,84	0,14
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,11			29,5		0,6	0,95		0,01
Булка/батон	50	3,44	2,95	24,58	131,41	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>34,38</b>	<b>46,76</b>	<b>101,06</b>	<b>750,92</b>	<b>0,14</b>	<b>4,01</b>	<b>228,10</b>	<b>0,62</b>	<b>232,03</b>	<b>281,40</b>	<b>38,06</b>	<b>2,09</b>
<b>ОБЕД</b>													
Свекла с маслом растительным	100	1,26	5,12	7,39	80,24	0,06	9,00		0,39	36,70	68,90	30,20	1,63
Свекольник на мясокостном бульоне	250	15,87	13,9	12,63	189,35	0,05	10,53	15	0,52	29,69	45,77	19,15	0,93
Рыба-филе тушеная с овощами	50/50	14,54	7,77	7,5	153,37	0,06	2,88	16,4	0,77	23,13	120,77	31,28	0,56
Рис отварной	180	4,32	3,15	45,25	221,65	0,04		13,28	0,82	4,35	76,93	25,5	0,51
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>42,6</b>	<b>30,54</b>	<b>128,22</b>	<b>889,35</b>	<b>0,33</b>	<b>26,41</b>	<b>44,68</b>	<b>3,54</b>	<b>123,47</b>	<b>397,47</b>	<b>138,13</b>	<b>8,20</b>



**ПОЛДНИК**

Ватрушка с творогом, джемом	100	15,81	4,38	69,68	365,12	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,44
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,0	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
<b>ИТОГО:</b>		<b>19,58</b>	<b>8,31</b>	<b>95,63</b>	<b>519,04</b>	<b>0,08</b>	<b>1,04</b>	<b>0,03</b>	<b>1,03</b>	<b>140,6</b>	<b>154,44</b>	<b>17,16</b>	<b>0,95</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>96,56</b>	<b>85,61</b>	<b>324,91</b>	<b>2159,31</b>	<b>0,55</b>	<b>31,46</b>	<b>272,81</b>	<b>5,19</b>	<b>496,1</b>	<b>833,31</b>	<b>193,35</b>	<b>11,24</b>