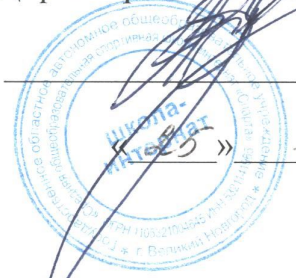


*Согласовано!*

*См. главный документ -  
меню Смирнова О.И.*

Управление по надзору  
в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека  
по Новгородской области  
(УПРАВЛЕНИЕ РОСПОТРЕБНАДЗОРА  
по Новгородской области)  
173002, Великий Новгород,  
ул. Германа, 14

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГОАОУ СОСШ «Спарта»



Чебанов Д.В.

12 2017г

# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на зимне-весенний период для обучающихся (возраст с 14 до 18 лет) в Государственном областном автономном общеобразовательном учреждении  
**«Средняя общеобразовательная спортивная школа-интернат «Спарта»**

## ДЕНЬ 1

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B	C	E	
	<b>Завтрак</b>													<b>20% - 954.73</b>
209	Каша «Дружба» молочная	300	11.69	18.82	38.23	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	331.9
532	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	60.5	13.7	106.6	0.11	0.01	0.012	0.5	0.04	118.69
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	218.91
11	Масло сливочное	15	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.15	112.2
15	Колбаса п/к	50	5.8	11.4	0.0	7	21	146	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	173.03
	<b>2 завтрак</b>													<b>10% - 477.36</b>
525	Чай зеленый с сахаром	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4.0	0.0	97.36
	Кондитерское изделие (кекс)	50	6.4	17.6	53.6	4.1	2.7	8.6	6.1	11.1	0.0	0.1	8.7	189
	Груша	306	1.0	0.0	25.25	21	0.7	10.2	0.06	0.01	0.0	9.02	3.21	191
	<b>Обед</b>													<b>30% - 1432.10</b>
53	Сельдь с зел горошком и м/раст.	70 10	12.39 0.17	13.65 0.0	0.0 0.95	49	23	2.2	1.4	0.02	0.0	3.6	2.4	269 4.68
122	Суп гороховый	300	9.47	7.27	37.21	2.3	3	2.8	5	33.3	0.0	3.1	5.3	254.77
342	Ленивые голубцы со сметаной	260 25	13.98 0.56	10.26 4	26.04 3.63	67.9 3.8	8.7 1.3	107.9 4.2	0.48 2.2	0.02 33.3	0.06 0.0	5.1 0.1	0.04 8.7	382.6 182.2
449	Компот из сухофруктов	200	0.2	0.0	23.63	248	30	190	0.2	0.02	0.06	0.12	0.0	97.35
	Хлеб ржаной	100	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	241.5
	<b>Полдник</b>													<b>15% - 716.05</b>
	Сок фруктовый (вишневый)	200	0.80	0.0	25.8	16	10	18	0.4	0.0	0.02	4	0.15	144
	Кондитерское изделие (пряник)	65	5.8	6.5	71.6	0.9	0.0	7	3.3	0.0	0.0	0.0	0.0	242.05
	Абрикос	367	0.9	0.0	8.1	20.4	7.8	43.8	0.15	0.01	0.03	16	0.14	330
	<b>Ужин</b>													<b>20% - 954.73</b>
25	Салат «Степной» с м/раст.	100	0.8	7.1	3.6	11.4	1.4	32.4	0.43	0.06	0.03	1.1	3.4	83.09
	Котлета куриная	150	22.21	8.49	2.24	2.8	4	15.9	8.3	7.8	0.0	0.4	3.3	137.45
155	Картофельное пюре	250	6.4	10.1	51.69	58.9	6.4	27.2	1.6	0.06	0.2	5.8	0.18	321.3
527	Чай с лимоном	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4	0.0	72.3
	Хлеб ржаной	50	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	38.1
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	15.6	21	49.8	0.96	0.0	0.1	0.0	0.0	77.49
11	Масло сливочное	15	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.1	112.2
627	Яблоко	250	1.0	0.0	25.25	16	0.0	11	1.2	0.03	0.01	4.6	0.0	112.8
	<b>2 ужин</b>													<b>5% - 238.71</b>
537	Кефир 3,2% жирности	200	2.9	3.2	4	12	3.5	4	0.6	2.4	0.2	0.8	0.5	118.03
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	15.6	21	49.8	0.96	0.0	0.1	0.0	0.0	120.68
	<b>Итого:</b>		171.27	149.58	587.14	628.6	207.4	883.7	35.46	88.182	0.92	37.32	32.96	<b>4773.68</b>



**ДЕНЬ 2**

	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B	C	E	
	<b>Завтрак</b>													<b>20% - 970.80</b>
236	Молочная вермишель	300	8.42	9.24	29.80	19	16	1.2	1.6	0.0	0.0	0.0	2.1	265.40
534	Какао с молоком	200	3.77	3.99	25	121	16.6	120.8	0.66	0.02	0.01	0.9	0.08	153.9
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	282.3
11	Масло сливочное	15	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.15	112.2
244	Яйцо отварное	1 шт	12.7	11.5	0.7	25	24	74	1.08	0.14	0.03	0.0	0.0	157
	<b>2 завтрак</b>													<b>10% - 485.40</b>
526	Чай с мятой	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4	0.0	72.3
261	Творожная запеканка с шоколадным соусом	210 60	30.25 0.0	72.88 0.0	42.96 16.36	84.9 9.1	7.8 2.9	266.6 2.8	0.31 1.7	0.05 4.4	0.28 0.0	0.25 0.8	0.04 0.7	316.3 96.80
	<b>Обед</b>													<b>30% - 1456.20</b>
48	Винегрет овощной с м/раст.	150	4.41	5.18	38	24.5	6.95	37.85	0.01	0.02	0.04	6.2	2.75	162.7
83	Щи со св. капустой на кур/бул. со сметаной	300 60	2.85 0.42	99.9 0.7	16.21 3.5	41.5	24.1	52.8	1.18	0.12	0.09	7.0	7.2	216.07 154.5
287	Тефтели диетические в сметанном соусе	120 15	22.21 0.56	8.49 4	2.24 3.63	4.4 3.8	7.4 1.3	37.5 4.2	16.1 2.2	0.4 33.3	0.0 0.0	1.6 0.1	5.3 8.7	283.2 104.84
493	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.0	23.63	248	30	190	0.2	0.02	0.06	0.12	0.0	97.35
	Хлеб ржаной	100	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	160.5
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	277.04
	<b>Полдник</b>													<b>15% - 728.10</b>
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0.80	0.0	22.4	16	1.0	18	0.4	0.0	0.02	0.4	1.5	144
	Кондитерское изделие (печенье)	50	2.8	1.4	27.4	7	10.5	29	0.5	0.0	0.05	0.0	0.0	291.10
	Виноград	220	0.4	0.0	6.3	50.8	12.4	16.8	1.0	0.04	0.01	6	0.0	293
	<b>Ужин</b>													<b>20% - 970.80</b>
40	Салат из рыбных консервов и м/раст.	100	1.9	6.9	7.5	5.7	5	3.3	6.1	11.1	0.02	26.9	32.7	98.7
310	Мясо запеченное с сыром	80 20	21.84 8.1	12.09 12	35.58 0.0	35.7	6.6	220.7	1.25	0.34	0.2	5.1	1.8	324.7 93.63
200	Греча отварная	145	15.1	11.3	81.7	70	258	0.0	8.3	0.0	0.3	0.0	0.8	220.97
524	Чай с бергамотом	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4.0	0.0	72.3
	Хлеб ржаной	100	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	160.5
	<b>2 ужин</b>													<b>5% - 242.73</b>
	Йогурт «Натуральный»	75	5.0	3.0	8.0	122	14	0.2	0.1	0.03	0.0	0.6	0.0	91.53
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	15.6	21	49.8	0.96	0.0	0.1	0.0	0.0	151.2
	<b>Итого:</b>		163.71	290.57	609.82	926.6	511.55	1269.05	45.29	50.012	1.428	66.99	67.18	<b>4854.03</b>

*Саша*

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B	C	E	
203	Каша рисовая молочная	300	10.3	12.5	64.47	139.6	8.7	108.6	0.36	0.08	0.12	0.0	0.32	342.29
536	Молоко горячее	200	2.79	3.19	19.91	60.5	13.7	106.6	0.01	0.01	0.012	0.5	0.04	138
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	240
11	Масло сливочное	15	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.1	94.74
12	Сыр порционнно	32	8.1	12	0.0	200	9.4	108.8	0.1	0.09	0.01	0.3	0.0	140.9
	<b>2 завтрак</b>													<b>10% - 477.96</b>
524	Чай со сливками и сахаром	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.006	0.001	0.004	4	0.0	71
	Кондитерское изделие (рулет)	35	3.5	14	57	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	233
	Мандарин	302	0.2	0.0	11.7	16	4.8	8.8	0.2	0.004	0.02	1.6	0.0	173.96
	<b>Обед</b>													<b>30% - 1433.90</b>
37	Салат из кв.капусты с м/раст.	150	1.93	5	6.64	130.7	15.1	77.5	0.72	0.06	0.048	5	3.35	101.3
81	Свекольник на кур/бульоне со сметаной	300 10	5.70 0.56	8.7 4	34.65 3.63	67.5 3.8	0.29 1.3	103.6 4.2	0.25 2.2	0.14 33.3	0.06 0.0	5.6 0.1	0.05 8.7	224.8 78.63
268	Рыба жареная	120	19.60	6.80	4.2	6.04	6.39	120.8	0.05	0.006	0.15	0.35	0.004	188
155	Картофельное пюре	200	6.4	10.1	51.69	58.9	6.4	27.2	1.6	0.06	0.2	5.8	0.18	357
541	Напиток из шиповника	200	0.2	0.0	23.63	5.8	1.1	2.1	0.1	0.09	0.03	0.4	0.0	97.35
	Хлеб ржаной	100	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	160.5
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	226.32
	<b>Полдник</b>													<b>15% - 716.95</b>
	Сок фруктовый (апельсиновый)	200	0.80	0.0	22.4	16	1.0	18	0.4	0.0	0.02	0.4	1.5	144
	Кондитерское изделие (вафли)	50	3.2	2.8	81.1	1	0.5	4.7	3.3	0.0	2.7	0.0	0.0	231.05
	Персик	170	0.4	0.0	8.6	16	9	11	2.2	0.03	0.01	4.6	0.0	341.9
	<b>Ужин</b>													<b>20% - 955.93</b>
41	Салат картофельный с соленым огурцом и м/раст	100	1.3	3.1	9.1	49.3	2.7	47	0.3	0.01	0.05	12.65		70
308	Гуляш	100	21.84	12.09	35.58	49.8	2.8	282.6	1.97	0.0	0.1	2	6.05	166.06
236	Макароны отварные	190	7.31	11.267	64.41	46	11.4	6.4	0.6	0.09	0.0	0.0	0.08	260.4
526	Чай фруктовый	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4	0.0	72.3
	Хлеб ржаной	50	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	80.25
	Хлеб пшеничный	50	6.7	0.70	50.30	15.6	21	49.8	0.96	0.0	0.1	0.0	0.0	69.92
11	Масло сливочное	15	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.1	112.2
	Банан	195	0.4	0.0	6.3	50.8	12.4	16.8	1.0	0.04	0.01	6	0.0	124.8
	<b>2 ужин</b>													<b>5% - 239.01</b>
537	Ряженка 4%	100	3	4	4.1	12.4	3.5	4	0.6	3.7	0.4	0.3	0.7	89.01
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	15.6	21	49.8	0.96	0.0	0.1	0.0	0.0	150
	<b>Итого:</b>		118.31	137.547	688.77	966.14	175.28	1238.80	17.046	37.738	4.238	47.40	21.174	<b>4779.68</b>

Сид



### ДЕНЬ 4

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B	C	E	20% - 972.89
201	Каша гречневая молочная	300	12.64	18.54	46.29	14	21	1.1	0.7	0.0	0.08	0.0	0.8	329
532	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	60.5	13.7	106.6	0.11	0.01	0.012	0.5	0.04	116.9
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	235
11	Масло сливочное	20	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.1	126.4
15	Колбаса п/к	50	5.8	11.4	0.0	7	21	146	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	165.59
	<b>2 завтрак</b>													<b>10% - 486.44</b>
	Компот клубничный	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4	0.0	93
559	Кондитерское изделие (ватрушка с вареньем)	100	3.99	8.65	45.6	65	16	2.9	0.8	0.03	0.01	0.0	1.2	210
	Груша	60	0.3	0.0	6.3	51.4	7.2	9.6	1.3	0.01	0.01	13	3.2	183.44
	<b>Обед</b>													<b>30% - 1459.34</b>
68	Салат из отварной свеклы с м/раст	150	0.64	4.5	6.64	30.6	17.6	35.9	1.0	0.07	0.01	11.9	0.0	109.95
105	Суп рыбный со сметаной	300	23.96	9.52	16.52	141.9	29.5	77.6	4.3	0.04	0.12	19.8	2.5	407
		20	0.56	4	3.63	3.8	1.3	4.2	2.2	33.3	0.0	0.1	8.7	89.68
340	Рулет мясной	140	22.21	8.49	2.24	38	27	4.9	1.5	0.03	0.06	2.9	0.6	137.68
203	Рис отварной	220	4.86	8.85	45.7	43.8	1.7	70.5	1.2	0.04	0.06	0.0	0.0	232
	Клюквенный морс	200	0.2	0.0	23.63	5.8	1.1	2.1	0.1	0.09	0.03	0.4	0.0	97.35
	Хлеб ржаной	50	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	160.5
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	225.18
	<b>Полдник</b>													<b>15% - 729.67</b>
	Сок фруктовый (вишневый)	200	0.5	0.0	11.7	16	1.0	18	0.4	0.0	0.02	0.4	1.5	144
	Кондитерское изделие (пряник)	70	4.8	2.8	77.7	0.9	0.0	7	3.3	0.0	0.0	0.0	0.0	245.67
	Киви	300 (3шт)	0.4	0.0	6.3	50.8	12.4	16.8	1.0	0.04	0.01	6	0.0	340
	<b>Ужин</b>													<b>20% - 972.89</b>
27	Салат из соленых огурцов с луком с м/раст	150	0.8	7.1	3.6	41.4	1.4	32.4	0.43	0.01	0.03	6.3	4.4	71.43
366	Кура запеченная порц.	140	21.86	13.9	7.92	47.8	0.6	141.7	0.5	0.1	0.09	0.002	0.03	191.6
171	Картофель тушеный	250	27.60	14.29	41.79	1	5.8	9	5	0.3	0.4	22.2	0.7	243.36
527	Чай с лимоном	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4.0	0.0	72.3
	Хлеб ржаной	50	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	160.5
11	Масло сливочное	15	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.15	112.2
	Апельсин	130	0.9	0.0	8.1	20.4	7.8	43.8	0.15	0.01	0.03	16	0.14	121.5
	<b>2 ужин</b>													<b>5% - 243.24</b>
537	Кефир 3,2% жирности	200	2.9	3.2	4	12	3.5	4	0.6	2.4	0.2	0.8	0.5	118.02
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	15.6	21	49.8	0.96	0.0	0.1	0.0	0.0	125.22
	<b>Итого:</b>		158.39	137.43	564.73	614.9	248.7	907.6	26.43	36.492	1.48	89.302	21.36	<b>4864.47</b>

*Осн*

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B	C	E	
	<b>Завтрак</b>													<b>20% - 956.84</b>
210	Каша геркулесовая молочная	300	11.69	18.82	38.23	14.3	7.01	57.1	0.12	0.01	0.2	0.9	1.48	330.64
	Коктейль молочный с сахаром	200	3.77	3.99	25	121	16.6	120.8	0.66	0.02	0.01	0.9	0.08	175
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	168
11	Масло сливочное	15	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.15	112.2
12	Сыр порционнно	35	8.1	12	0.0	200	9.4	108.8	0.1	0.09	0.01	0.3	0.0	171
	<b>2 завтрак</b>													<b>10% - 478.42</b>
526	Чай с мятой	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4.0	0.0	72.3
257	Сырники творожные	200	16.75	14.74	37.3	376.9	2.1	469.3	0.17	0.06	0.16	0.92	0.0	296.82
	Нектарин	200	0.4	0.0	6.3	50.8	12.4	16.8	1.0	0.04	0.01	6	0.0	109.3
	<b>Обед</b>													<b>30% - 1435.27</b>
48	Винегрет овощной с м/раст.	150	1.46	3.24	12.33	19.9	18.2	56.3	1.02	0.15	0.068	9	5.03	123
91	Рассольник со сметаной	300	3.6	9.4	2.1	30	6.2	72.1	2.27	0.08	0.12	6.6	1.8	264.16
		10	0.56	4	3.63	3.8	1.3	4.2	2.2	33.3	0.0	0.1	8.7	57.26
334	Печень по строгановски	75	12.8	11	3.2	12.4	6.7	305.4	0.19	0.002	0.06	10.6	0.62	252
519	Макароны отварные	175	3.96	8.36	25.6	46	11.4	6.4	0.6	0.09	0.0	0.0	0.08	323
	Компот сливовый	200	0.2	0.0	23.63	23	1.1	2.1	0.1	0.09	0.03	0.4	0.0	97.35
	Хлеб ржаной	50	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	160.5
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	158
	<b>Полдник</b>													<b>15% - 717.63</b>
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0.5	0.0	11.7	16	1.0	18	0.4	0.0	0.02	0.4	1.5	144
	Кондитерское изделие (кекс)	60	6.4	17.6	53.6	4.1	2.7	8.6	6.1	11.1	0.0	0.1	8.7	257.5
	Абрикос	220	0.5	0.0	17.4	34	13	23	0.3	0.05	0.04	6.65	0.22	316.13
	<b>Ужин</b>													<b>20% - 956.84</b>
	Яйцо с зел горошком	150	0.8	7.1	3.6	41.4	1.4	32.4	0.43	0.01	0.03	6.3	4.4	89.9
170	Рагу овощное с мясом	200	4.21	11.5	29.61	27.7	4.8	111.7	2.4	0.3	0.12	0.002	0.03	252.53
524	Чай с бергамотом	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4	0.0	72.3
	Хлеб ржаной	50	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	160.5
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	15.6	21	49.8	0.96	0.0	0.1	0.0	0.0	180
11	Масло сливочное	15	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.15	100.8
	Яблоко	214	0.2	0.0	4.3	8	4.5	5.5	1.1	0.015	0.005	2.3	0.0	100.81
	<b>2 ужин</b>													<b>5% - 239.24</b>
	Йогурт 1,5% жирности	100	4.3	1.5	5.7	12.1	3.7	6.0	0.5	1.1	0.0	0.0	0.0	64.24
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	15.6	21	49.8	0.96	0.0	0.1	0.0	0.0	175
	<b>Итого:</b>		100.68	151.25	479.49	1024.6	176.61	1584.6	23.88	46.209	1.161	46.822	32.72	<b>4784.24</b>

001



	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B	C	E	
	<b>Завтрак</b>													<b>20% - 956.47</b>
210	Каша манная молочная	300	10.65	12.67	62.67	141	6.8	129.7	0.3	0.1	0.06	0.9	0.08	347.27
536	Молоко горячее	200	3.77	3.99	25	121.6	16.6	120.8	0.66	0.02	0.01	0.9	0.08	153
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	187
11	Масло сливочное	15	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.15	112.2
244	Яйцо отварное	1 шт	12.7	11.5	0.7	25	24	74	1.08	0.14	0.03	0.0	0.0	157
	<b>2 завтрак</b>													<b>10% - 478.23</b>
524	Чай черный с сахаром	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4	0.0	72.3
	Кондитерское изделие (печенье)	80	2.8	1.4	27.4	7	10.5	29	0.5	0.0	0.05	0.0	0.0	200
	Виноград	350	0.4	0.0	6.3	50.8	12.4	16.8	1.0	0.04	0.01	6	0.0	205.93
	<b>Обед</b>													<b>30% - 1434.71</b>
25	Салат «Степной» с м/раст.	150	3.6	7.5	5.4	53.2	20	1.19	1.1	0.06	0.08	13.2	0.8	180.74
77	Борщ со св. капустой на кур/бульоне	300	4.06	10.95	16.20	67.5	0.29	103.6	0.25	0.14	0.06	5.6	0.05	351.67
321	Плов рисовый с курой	260	26.48	27.69	50.74	1.6	8.8	13	3.5	22.8	23.3	0.6	7.1	3 15
541	Напиток из шиповника	200	0.2	0.0	23.63	23	1.1	2.1	0.1	0.09	0.03	0.4	0.0	172.1
	Хлеб ржаной	100	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	160.5
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	254.7
	<b>Полдник</b>													<b>15% - 717.35</b>
	Сок фруктовый (апельсин)	200	0.5	0.0	11.7	16	1.0	18	0.4	0.0	0.02	0.4	1.5	144
	Кондитерское изделие (ватрушка с повидлом)	100	4.4	0.52	29.2	144.3	27.9	227.8	0.19	0.14	0.18	0.03	0.0	345
	Хурма	250	0.1	0.0	11	21	0.7	10.2	0.06	0.01	0.0	9.02	3.21	228.35
	<b>Ужин</b>													<b>20% - 956.47</b>
37	Салат из кв. капусты с м/раст.	100	1.93	5.1	8.9	37.8	15.1	127.5	0.6	0.07	0.048	5	3.35	86.3
355	Котлета мясная	150	22.21	8.49	2.24	57.7	8.4	166.1	1.4	0.16	0.08	1.25	0.0	136.4
155	Картофельное пюре	250	6.4	10.1	51.69	58.9	6.4	27.2	1.6	0.06	0.2	5.8	0.18	244.03
526	Чай фруктовый	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4	0.0	72.3
	Хлеб ржаной	50	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	159.9
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	15.6	21	49.8	0.96	0.0	0.1	0.0	0.0	120.7
11	Масло сливочное	15	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.1	94.77
	Груша	216	0.1	0.0	11	21	0.7	10.2	0.06	0.01	0.0	9.02	3.21	42.07
	<b>2 ужин</b>													<b>5% - 239.14</b>
537	Ряженка 4% жирности	100	3	4	4.1	12.4	3.5	4	0.6	3.7	0.4	0.3	0.7	113.44
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	15.6	21	49.8	0.96	0.0	0.1	0.0	0.0	125.7
	<b>Итого:</b>		124.18	131.91	530.53	856.0	229.79	1254.09	15.88	27.552	24.876	51.4	17.3	<b>4782.37</b>

См

**ДЕНЬ 7**

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B	C	E	
	<b>Завтрак</b>													<b>20% - 958.58</b>
209	Каша пшеничная молочная	300	7.83	12.36	33.95	14	21	1.1	0.7	0.0	0.0	0.0	0.8	325
532	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.91	60.5	13.7	106.6	0.01	0.01	0.012	0.5	0.04	115.8
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	236.4
11	Масло сливочное	15	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.1	112.2
15	Колбаса п/к	80	5.8	11.4	0.0	3.5	10.0	72	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	169.18
	<b>2 завтрак</b>													<b>10% - 479.29</b>
	Компот черешневый	200	0.0	0.0	16.36	240	28	190	0.2	0.06	0.06	1.4	0.0	71.3
	Кондитерское изделие (зефир)	50	0.8	0.1	79.8	2.5	1.5	1	7.8	0.0	0.0	0.0	0.0	164.99
	Манго	300	0.1	0.0	14.7	127	5.6	42	0.5	0.08	0.02	7	0.0	243
	<b>Обед</b>													<b>30% - 1437.88</b>
30	Салат «Весна» с м/раст.	150	2.9	0.1	41	87.8	15.2	27.5	0.72	0.2	0.04	9.2	3.35	84.8
104	Суп с фрикадельками	300	23.96	9.52	16.52	1.2	1.3	2.9	1.7	22.2	0.0	0.9	0.7	301
121	Рыба под маринадом	150	9.7	8.4	7.4	112.8	6.6	169.2	0.19	0.04	0.08	5.9	5.9	284
152	Картофель отварной	250	6	8.4	9.6	15.5	5.4	89.9	3.4	0.09	0.08	4.8	0.85	243.23
	Морс из смородины	200	0.2	0.0	23.63	5.8	1.1	2.1	0.1	0.09	0.03	0.4	0.0	95.35
	Хлеб ржаной	100	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	160.5
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	269
	<b>Полдник</b>													<b>15% - 718.94</b>
	Сок фруктовый (вишневый)	200	0.5	0.0	11.7	16	1.0	18	0.4	0.0	0.02	0.4	1.5	144
	Кондитерское изделие (блинчики)	130	5.5	6.8	16	7	25	2.1	1.4	0.0	0.0	0.0	1.7	314.5
	Мандарин	180	0.2	0.0	11.7	16	4.8	8.8	0.2	0.004	0.02	1.6	0.0	260.44
	<b>Ужин</b>													<b>20% - 958.58</b>
68	Салат из отварной свеклы с сыром с м/раст.	100	1.3	3.1	9.1	49.3	2.7	47	0.3	0.01	0.05	12.65	2.3	68.02
323	Беф-строганов	150	21.84	12.09	35.58	81	10.2	321.5	0.02	0.03	0.13	4.69	2.91	210.96
	Макароны отварные	195	4.86	8.85	45.7	43.8	1.7	70.5	1.2	0.04	0.06	0.0	0.0	213.2
527	Чай с лимоном	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4.0	0.0	65.7
	Хлеб ржаной	50	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	159.92
	Масло сливочное	25	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.1	112.2
	Банан	238	0.4	0.0	6.3	50.8	12.4	16.8	1.0	0.04	0.01	6	0.0	128.58
	<b>2 ужин</b>													<b>5% - 239.67</b>
537	Кефир 3,2% жирности	200	2.9	3.2	4	12	3.5	4	0.6	2.4	0.2	0.8	0.5	239.67
	<b>Итого:</b>		118.66	115.51	560.15	867.10	237.8	1339.9	23.52	25.271	1.096	51.64	20.75	<b>4792.94</b>

*Сид*



**ДЕНЬ 8**

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B	C	E	
	<b>Завтрак</b>													<b>20% - 975.04</b>
248	Омлет из 2-х яиц	115	6.04	9.64	7.17	24.9	1.8	266.6	0.31	0.05	0.28	0.25	0.04	248.84
534	Какао с молоком	200	3.77	3.99	25	121.6	16.6	120.8	0.66	0.02	0.01	0.9	0.08	152
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	240
11	Масло сливочное	25	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.1	148
12	Сыр порционн	30	8.1	12	0.0	200	9.4	108.8	0.1	0.09	0.01	0.3	0.0	186.2
	<b>2 завтрак</b>													<b>10% - 487.52</b>
	Чай со сливками и сахаром	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4.0	0.0	71.3
561	Кондитерское изделие (школьная булочка с повидлом)	100	4.4	0.52	29.2	3.1	3.3	11	7.2	2.1	0.1	0.0	26.7	147
		30	0.05	0.0	2.63	1.4	1.8	1	7.2	0.0	0.0	0.6	0.0	52.5
	Киви	180	0.4	0.0	6.3	50.8	12.4	16.8	1.0	0.04	0.01	6	0.0	216.72
	<b>Обед</b>													<b>30% - 1462.57</b>
	Салат рыбный с м/раст.	150	1.0	6	3.7	41.4	1.4	32.4	0.43	0.11	0.03	5.8	3.3	91.1
109	Суп крестьянский на кур/бульоне	300	3.53	3.96	33.75	42.3	5.5	77.8	1.16	0.03	0.12	7.8	0.17	215
	Котлета куриная	150	21.84	12.09	35.58	35.7	6.6	220.7	1.25	0.34	0.2	5.1	1.8	219.77
200	Греча отварная	145	15.1	11.3	81.7	1	16.8	9.5	12.4	0.1	0.1	0.0	1.8	436.8
	Компот из свежих абрикосов	200	0.2	0.0	23.63	23	1.1	2.1	0.1	0.09	0.03	0.4	0.0	96.2
	Хлеб ржаной	100	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	160.5
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	243.2
	<b>Полдник</b>													<b>15% - 731.28</b>
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0.5	0.0	11.7	16	1.0	18	0.4	0.0	0.02	0.4	1.5	144
	Кондитерское изделие (пряник)	70	4.8	2.8	77.7	0.9	0.0	7	3.3	0.0	0.0	0.0	0.0	303.28
	Персик	186	0.1	0.0	11	21	0.7	10.2	0.06	0.01	0.0	9.02	3.21	284
	<b>Ужин</b>													<b>20% - 975.04</b>
	Салат «Степной» с м/раст	150	65.4	19.2	7.2	48.6	11	66	0.3	0.05	0.05	3.9	0.36	76.03
	Азу по татарски	150	11.6	10.6	10.3	57.7	8.4	166.1	1.4	0.16	0.08	1.25	0.0	256.03
524	Чай с бергамотом	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4.0	0.0	72.3
	Хлеб ржаной	100	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	160.41
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	168.47
11	Масло сливочное	15	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.1	112.2
	Апельсин	184	0.5	0.0	17.4	34	13	23	0.3	0.05	0.04	6.65	0.22	129.6
	<b>2 ужин</b>													<b>5% - 243.79</b>
	Йогурт 2% жирности	75	5.7	1.2	7.0	18.3	4.3	0.0	0.6	1	0.0	1.7	0.1	91
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	15.6	21	49.8	0.96	0.0	0.1	0.0	0.0	152.79
	<b>Итого:</b>		180.31	131.40	625.31	794.20	183.6	1349.60	42.09	4.312	1.578	48.85	36.45	<b>4875.24</b>

*Рш*

**ДЕНЬ 9**

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B	C	E	
	<b>Завтрак</b>													<b>20% - 957.24</b>
	Каша пшеничная молочная	300	13.32	15.15	65.25	180.7	5.1	287	0.7	0.08	0.16	0.0	0.0	344.78
	Коктейль молочный с сахаром	200	2.79	3.19	19.91	60.5	13.7	106.6	0.01	0.01	0.012	0.5	0.04	175
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	168.26
11	Масло сливочное	15	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.15	112.2
244	Яйцо отварное	1 шт	12.7	11.5	0.7	25	24	74	1.08	0.14	0.03	0.0	0.0	157
	<b>2 завтрак</b>													<b>10% - 478.62</b>
524	Чай с черным сахаром	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4	0.0	72.3
261	Творожная запеканка с персиковым джемом	220 30	30.25 0.05	72.88 0.0	42.96 2.63	376.9 1.4	2.1 1.8	469.3 1	0.17 7.2	0.06 0.0	0.16 0.0	0.92 0.6	0.0 0.0	339.02 67.3
	<b>Обед</b>													<b>30% - 1435.86</b>
	Салат из кальмаров с м/раст.	100	0.6	4.9	2.1	91.4	1.4	32.4	0.43	0.01	0.03	6.3	4.4	79.8
111	Суп овощной со сметаной	300 10	2.2 0.56	7.4 4	12.4 3.63	14.6 3.8	1.5 1.3	85.3 4.2	0.88 2.2	0.1 33.3	0.01 0.0	5.3 0.1	0.25 8.7	219.5 90.4
305	Суфле мясное	150	19.98	3.08	7.3	7.3	2.8	5.5	4.4	22.2	0.0	0.7	6.7	243.1
372	Рис отварной	200	4.86	8.85	45.7	43.8	1.7	70.5	1.2	0.04	0.06	0.0	0.0	311.9
541	Напиток из шиповника	200	0.2	0.0	23.63	23	1.1	2.1	0.1	0.09	0.03	0.4	0.0	120.8
	Хлеб ржаной	100	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	160.1
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	210.26
	<b>Полдник</b>													<b>15% - 717.93</b>
	Сок фруктовый (апельсиновый)	200	0.5	0.0	11.7	16	1.0	18	0.4	0.0	0.02	0.4	1.5	144
	Кондитерское изделие (печенье)	80	2.8	1.4	27.4	7	10.5	29	0.5	0.0	0.05	0.0	0.0	226.93
	Нектарин	213	0.4	0.0	6.3	50.8	12.4	16.8	1.0	0.04	0.01	6	0.0	347
	<b>Ужин</b>													<b>20% - 957.24</b>
33	Салат «Зимний» с м/раст.	100	2.8	8.6	3.8	19.9	18.2	56.2	1.02	0.15	0.068	9	5.03	105
363	Кура припущенная порц.	140	21.86	13.9	7.92	47.8	0.6	141.7	0.5	0.1	0.09	0.002	0.03	240.98
393	Капуста тушеная	200	4.8	6.8	12.6	58	20	0.9	0.8	52	0.31	17	1	152
526	Чай с фруктовым	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4	0.0	73.3
	Хлеб ржаной	100	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	162.46
11	Масло сливочное	15	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.15	113
	Яблоко	230	0.4	0.0	8.6	16	9	11	0.2	0.03	0.01	4.6	0.0	110.5
	<b>2 ужин</b>													<b>5% - 239.33</b>
537	Ряженка 4% жирности	200	3	4	4.1	12.4	3.5	4	0.6	3.7	0.4	0.3	0.7	106.39
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	132.94
	<b>Итого:</b>		145.0	193.65	499.66	1069.5	192.7	1589.3	18.57	112.072	1.748	53.522	28.65	<b>4786.22</b>



### ДЕНЬ 10

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Энергетическая ценность
			белки	Жиры	углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B	C	E	
	<b>Завтрак</b>													<b>20% - 952.92</b>
237	Макароны отварные с сыром	180	7.31	11.267	64.41	46	11.4	6.4	0.6	0.09	0.0	0.0	0.08	377.12
	Кофейный напиток с молоком и сливками	200	3.77	3.99	25	121.6	16.6	120.8	0.66	0.02	0.01	0.9	0.08	154
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	264
11	Масло сливочное	20	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.1	157.8
	<b>2 завтрак</b>													<b>10% - 476.46</b>
	Напиток из сиропа	200	0.0	0.0	16.36	240	28	190	0.2	0.06	0.06	1.4	0.0	141
	Кондитерское изделие (оладьи с повидлом)	200 30	3.45 0.05	3.41 0.0	35.51 2.63	144.3 1.4	27.9 1.8	227.8 1	0.19 7.2	0.14 0.0	0.18 0.0	0.03 0.6	0.0 0.0	253.46 82
	<b>Обед</b>													<b>30% - 1429.38</b>
	Салат из отварной моркови с яблоками и м/раст.	150	1.93	5	6.64	48.6	11	66	0.3	0.05	0.05	3.9	0.36	104.5
123	Солянка	300	6.86	7.83	44.48	16	7	0.6	0.3	0.16	0.058	0.9	0.1	266
286	Котлета рыбная	150	19.88	3.08	7.3	2.6	5.7	19.3	3.9	6.7	0.0	0.6	2	198.5
155	Картофельное пюре	250	6.4	10.1	51.69	58.9	6.4	27.2	1.6	0.16	0.2	5.8	0.18	334
499	Компот из сухофруктов	200	0.2	0.0	23.63	5.8	1.1	2.1	0.1	0.09	0.03	0.4	0.0	98.25
	Хлеб ржаной	100	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	161
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	267.13
	<b>Полдник</b>													<b>15% - 714.69</b>
	Сок фруктовый (вишневый)	200	0.5	0.0	11.7	16	1.0	18	0.4	0.0	0.02	0.4	1.5	144
	Кондитерское изделие (вафли)	60	3.2	2.8	81.1	1	0.5	4.7	3.3	0.0	0.0	0.0	0.0	202.8
	Хурма	250	0.4	0.0	6.3	50.8	12.4	16.8	1.0	0.04	0.01	6	0.0	367.89
	<b>Ужин</b>													<b>20% - 952.92</b>
35	Салат из кв.капусты со св.огурцом с м/раст.	100	1.93	5	6.64	37.8	15.1	127.5	0.6	0.07	0.048	5	3.35	92
319	Бифштекс	100	21.84	12.09	35.58	81	10.2	321.5	0.02	0.03	0.13	4.69	2.91	181
200	Греча отварная	180	15.1	11.3	81.7	1	16.8	9.5	12.4	0.1	0.1	0.0	1.8	299
527	Чай с лимоном	200	0.0	0.0	16.36	240	28	190	0.2	0.06	0.06	1.4	0.0	72.3
	Хлеб ржаной	100	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	160.5
	Груша	197	0.3	0.0	6.3	51.4	7.2	9.6	1.3	0.01	0.01	13	3.2	148.12
	<b>2 ужин</b>													<b>5% - 238.26</b>
537	Кефир 3.2% жирности	200	2.9	3.2	4	12	3.5	4	0.6	2.4	0.2	0.8	0.5	118.06
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	120.2
	<b>Итого:</b>		117.0	107.067	688.27	1182	272.0	1533.2	37.13	710.2	1.456	39.82	16.26	<b>4764.63</b>