

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №18» ИМОСК



С.И.Чепегова

«03» марта 2025 года

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
двухразового горячего питания (завтрак и обед)  
для обучающихся 5 – 11 классов с ограниченными возможностями здоровья  
МБОУ «СОШ №18» ИМОСК  
в весенний период 2024/2025 учебного года

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" (под ред. М.П.Могильного и В.А.Гутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (под ред. Марчука Ф.Л., 1996)

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник

Службы образования администрации

Изобильненского муниципального округа

М.П. Маргаритян Г.В.



**УТВЕРЖДАЮ**

Индивидуальный

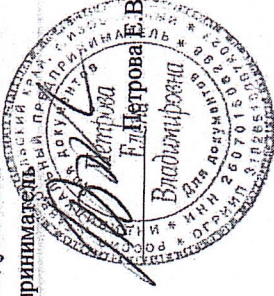
предприниматель



**УТВЕРЖДАЮ**

Индивидуальный

предприниматель



# Примерное меню Горячего питания для общеобразовательных учреждений Изобильненского муниципального округа Ставропольского края в весенний период 2025 года для учащихся детей с ограниченными возможностями здоровья от 12 и старше

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" ( под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (под ред. Марчука Ф.Л., 1996).



День 1

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	10,33	14,75	51,20	380,68	0,21	1,64	65,20	1,74	183,88	245,75	99,23	2,90
3	Булгурот с сыром	30/10	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
пр	Фрукты по сезону (яблоки)	100-150	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого</b>	<b>595,00</b>	<b>17,36</b>	<b>24,73</b>	<b>83,90</b>	<b>629,08</b>	<b>0,26</b>	<b>4,60</b>	<b>136,00</b>	<b>2,13</b>	<b>365,12</b>	<b>365,35</b>	<b>112,97</b>	<b>3,84</b>
Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	Булочка с повидлом(држемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром.	60	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
пр	<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>7,16</b>	<b>68,52</b>	<b>61,27</b>	<b>322,35</b>	<b>0,15</b>	<b>17,13</b>	<b>0,00</b>	<b>2,46</b>	<b>30,75</b>	<b>39,35</b>	<b>30,40</b>	<b>1,39</b>
	<b>Всего</b>	<b>1165</b>	<b>7,16</b>	<b>68,52</b>	<b>61,27</b>	<b>322,35</b>	<b>0,15</b>	<b>17,13</b>	<b>0,00</b>	<b>2,46</b>	<b>30,75</b>	<b>39,35</b>	<b>30,40</b>	<b>1,39</b>

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
269	Котлеты биточки особые	90	8,32	9,02	10,06	128,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
203	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,08	31,98	205,50	0,14	18,26	0,00	1,36	36,97	86,64	27,75	1,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>20,68</b>	<b>80,46</b>	<b>122,37</b>	<b>702,02</b>	<b>0,211</b>	<b>20,16</b>	<b>43,35</b>	<b>3,24</b>	<b>76,56</b>	<b>145,65</b>	<b>80,85</b>	<b>2,81</b>
Обед														
96	Рассольник ленинградский	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>7,88</b>	<b>68,50</b>	<b>89,70</b>	<b>439,23</b>	<b>0,08</b>	<b>11,00</b>	<b>5,80</b>	<b>3,30</b>	<b>77,84</b>	<b>316,00</b>	<b>69,00</b>	<b>2,56</b>
	<b>Всего</b>	<b>1040</b>	<b>28,56</b>	<b>148,96</b>	<b>212,07</b>	<b>1141,25</b>	<b>0,29</b>	<b>31,16</b>	<b>49,15</b>	<b>6,54</b>	<b>154,40</b>	<b>461,65</b>	<b>149,85</b>	<b>5,37</b>



День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
345	Компот из ягод свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром.	60	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
пр	Итого	570,00	12,39	66,55	47,94	272,70	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
	Всего	1100	40,40	91,17	146,68	998,94	0,53	140,69	58,77	8,14	273,34	611,76	210,23	11,63
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром.	60	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
пр	Итого	570,00	12,39	66,55	47,94	272,70	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
	Всего	1100	40,40	91,17	146,68	998,94	0,53	140,69	58,77	8,14	273,34	611,76	210,23	11,63

День 4

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
234	Котлеты, биточки рыбные	90	7,74	4,16	10,82	130,50	0,05	0,34	14,80	0,52	44,13	99,55	22,33	0,79
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
389	Сок фруктовый	200	1,25	0,00	25,25	106,00	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	530	15,15	11,35	75,09	475,69	0,18	1,83	25,15	2,17	68,51	265,81	130,96	4,31
Обед														
119	Суп гороховый	250	3,55	4,59	1,69	144,25	0,08	5,75	2,10	0,00	33,40	72,22	2,55	3,32
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Итого	510,00	9,60	68,19	79,64	485,08	0,10	6,55	2,10	0,20	39,24	118,22	35,55	4,28
	Всего	1040	24,75	79,54	154,73	960,77	0,27	8,38	27,25	2,37	107,75	384,03	166,51	8,59



День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
291	Плов из птицы	240	23,42	11,63	47,38	440,53	0,19	8,47	36,40	6,89	48,00	246,12	70,10	2,43
70-71	Овощи сезонные в нарезке.	60-100	0,55	0,10	1,90	11,00	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
345	Компот из ягод свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>12,39</b>	<b>66,55</b>	<b>47,94</b>	<b>272,70</b>	<b>0,15</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>82,50</b>	<b>327,50</b>	<b>47,50</b>	<b>2,25</b>
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>12,39</b>	<b>66,55</b>	<b>47,94</b>	<b>272,70</b>	<b>0,15</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>82,50</b>	<b>327,50</b>	<b>47,50</b>	<b>2,25</b>
	<b>Всего</b>	<b>1070</b>	<b>41,77</b>	<b>141,76</b>	<b>156,77</b>	<b>991,28</b>	<b>0,44</b>	<b>156,32</b>	<b>36,40</b>	<b>8,94</b>	<b>256,00</b>	<b>678,62</b>	<b>194,72</b>	<b>8,69</b>

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	10,33	14,75	51,20	380,68	0,21	1,64	65,20	1,74	183,88	245,75	99,23	2,90
3	Бутерброд с сыром	30/10	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
382	Какао с молоком	200	5,09	4,43	21,98	148,25	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>22,38</b>	<b>29,14</b>	<b>90,88</b>	<b>717,33</b>	<b>0,258</b>	<b>4,6</b>	<b>136</b>	<b>2,13</b>	<b>365,12</b>	<b>365,35</b>	<b>112,97</b>	<b>3,84</b>
Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>7,09</b>	<b>68,50</b>	<b>46,27</b>	<b>262,35</b>	<b>0,15</b>	<b>14,30</b>	<b>0,00</b>	<b>2,43</b>	<b>16,55</b>	<b>34,95</b>	<b>28,00</b>	<b>1,03</b>
	<b>Всего</b>	<b>1015</b>	<b>29,47</b>	<b>97,64</b>	<b>137,15</b>	<b>979,68</b>	<b>0,41</b>	<b>18,90</b>	<b>136,00</b>	<b>4,56</b>	<b>381,67</b>	<b>400,30</b>	<b>140,97</b>	<b>4,87</b>



День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества														
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe										
<b>Завтрак</b>																								
279	Тфтели 2-вариант	90	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92	0,00	1,90	20,00	128,62	22,39	2,21										
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16										
203	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,08	31,98	203,50	0,14	18,26	0,00	1,36	36,97	86,64	27,75	1,01										
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36										
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>21,91</b>	<b>99,35</b>	<b>82,94</b>	<b>746,64</b>	<b>0,42</b>	<b>22,70</b>	<b>10,35</b>	<b>3,35</b>	<b>81,27</b>	<b>231,05</b>	<b>56,14</b>	<b>3,74</b>										
<b>Обед</b>																								
96	Рассольник ленинградский	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60										
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96										
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>7,88</b>	<b>68,50</b>	<b>89,70</b>	<b>439,23</b>	<b>0,08</b>	<b>11,00</b>	<b>5,80</b>	<b>3,30</b>	<b>77,84</b>	<b>316,00</b>	<b>69,00</b>	<b>2,56</b>										
	<b>Всего</b>	<b>1040</b>	<b>29,79</b>	<b>167,85</b>	<b>172,64</b>	<b>1185,87</b>	<b>0,50</b>	<b>33,70</b>	<b>16,15</b>	<b>6,65</b>	<b>159,11</b>	<b>547,05</b>	<b>125,14</b>	<b>6,30</b>										

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества														
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe										
<b>Завтрак</b>																								
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26										
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00	0,00	1,39	8,44	108,87	72,03	2,40										
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16										
345	Компот из ягод свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10	0,00	0,80	118,50	92,00	67,12	3,56										
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>28,01</b>	<b>24,62</b>	<b>98,74</b>	<b>726,24</b>	<b>0,38</b>	<b>139,69</b>	<b>58,77</b>	<b>7,14</b>	<b>190,84</b>	<b>284,26</b>	<b>162,73</b>	<b>9,38</b>										
<b>Обед</b>																								
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25										
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36										
	<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>12,39</b>	<b>66,55</b>	<b>47,94</b>	<b>272,70</b>	<b>0,15</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,03</b>	<b>15,13</b>	<b>79,79</b>	<b>22,86</b>	<b>0,00</b>										
	<b>Всего</b>	<b>1160</b>	<b>40,40</b>	<b>91,17</b>	<b>146,68</b>	<b>998,94</b>	<b>0,53</b>	<b>140,69</b>	<b>58,77</b>	<b>8,14</b>	<b>273,34</b>	<b>611,76</b>	<b>210,23</b>	<b>11,63</b>										



День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества						
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком стученным	180/30	19,80	17,97	109,61	662,44	0,08	0,52	52,80	4,04	181,88	241,63	46,38	1,18		
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36		
1	Бутерброт с маслом сливочным	30/10	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58		
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>26,89</b>	<b>27,95</b>	<b>142,51</b>	<b>912,84</b>	<b>0,128</b>	<b>3,48</b>	<b>123,6</b>	<b>4,43</b>	<b>363,12</b>	<b>361,23</b>	<b>60,12</b>	<b>2,12</b>		
<b>Обед</b>																
119	Суп гороховый	250	3,55	4,59	1,69	144,25	0,08	5,75	2,10	0,00	33,40	72,22	2,55	3,32		
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>9,60</b>	<b>68,19</b>	<b>79,64</b>	<b>485,08</b>	<b>0,10</b>	<b>6,55</b>	<b>2,10</b>	<b>0,20</b>	<b>39,24</b>	<b>118,22</b>	<b>35,55</b>	<b>4,28</b>		
	<b>Всего</b>	<b>930</b>	<b>36,49</b>	<b>96,14</b>	<b>222,15</b>	<b>1397,92</b>	<b>0,22</b>	<b>10,03</b>	<b>125,70</b>	<b>4,63</b>	<b>402,36</b>	<b>479,45</b>	<b>95,67</b>	<b>6,40</b>		

День 10

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества						
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
289	Рагу из пицы	240	16,51	18,40	19,97	285,20	0,15	8,88		6,30	40,08	270,40	55,82	5,06		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>22,56</b>	<b>82,00</b>	<b>97,92</b>	<b>626,03</b>	<b>0,17</b>	<b>9,68</b>	<b>0,00</b>	<b>6,50</b>	<b>45,92</b>	<b>316,40</b>	<b>88,82</b>	<b>6,02</b>		
<b>Обед</b>																
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25		
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36		
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>12,39</b>	<b>66,55</b>	<b>47,94</b>	<b>272,70</b>	<b>0,15</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>82,50</b>	<b>327,50</b>	<b>47,50</b>	<b>2,25</b>		
	<b>Всего</b>	<b>1070</b>	<b>34,95</b>	<b>148,55</b>	<b>145,86</b>	<b>898,73</b>	<b>0,32</b>	<b>10,68</b>	<b>0,00</b>	<b>7,50</b>	<b>128,42</b>	<b>643,90</b>	<b>136,32</b>	<b>8,27</b>		
<b>Среднесуточные показатели</b>		<b>595,00</b>	<b>23,23</b>	<b>47,94</b>	<b>100,19</b>	<b>698,07</b>	<b>0,27</b>	<b>50,18</b>	<b>62,84</b>	<b>4,62</b>	<b>192,08</b>	<b>297,05</b>	<b>111,55</b>	<b>5,19</b>		