



**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор МКОУ «СОШ № 6»**

**В.П.Кобцева**

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
ДЕТЕЙ УЧАСТНИКОВ СВО  
В МУНИЦИПАЛЬНОМ КАЗЕННОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ  
УЧРЕЖДЕНИИ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6»**

**2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг	Р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7.2	8.5	46.2	290.6	0.00	0.08	0.04	0.04	0.14	40.54	5
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.9	4.5	0.3	61.0	0.00	0.02	0.15	0.10	0.88	19.81	6
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	128.0	0.47	0.04	0.11	0.01	0.00	100.26	7
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	4.00	0.03	0.04	0.02	0.00	7.20	2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>20.0</b>	<b>21.2</b>	<b>110.0</b>	<b>713.0</b>	8.67	0.22	0.39	0.28	1.02	198.62	27
<b>Обед</b>												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2.9	5.9	26.3	170.4	5.94	0.10	0.06	0.21	0.05	30.70	7
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.2	6.7	45.9	283.7	0.00	0.27	0.15	0.02	0.08	26.96	22
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	13.9	19.3	3.2	242.0	0.54	0.06	0.09	0.08	0.00	26.10	12
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.7	0.4	42.9	190.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.34	5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>905</b>	<b>33.1</b>	<b>33.0</b>	<b>162.7</b>	<b>1 083.0</b>	10.48	0.57	0.37	0.32	0.13	130.72	52
<b>Всего за день:</b>		<b>53.1</b>	<b>54.2</b>	<b>272.7</b>	<b>1 796.0</b>	19.15	0.79	0.76	0.60	1.15	329.34	80

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг	Р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	200	4.9	5.9	33.2	206.4	0.52	0.05	0.12	0.04	0.06	110.64	11
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/5/20	6.8	10.3	24.6	219.1	0.14	0.07	0.09	0.10	0.08	183.60	13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	
ПРЯНИК	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>17.3</b>	<b>19.1</b>	<b>142.7</b>	<b>815.9</b>	4.66	0.22	0.26	0.15	0.14	328.88	30
<b>Обед</b>												
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.1	4.4	16.3	113.5	6.46	0.08	0.06	0.22	0.08	32.33	5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	7.8	24.7	184.0	11.96	0.15	0.13	0.06	0.12	49.61	9
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	18.8	8.8	5.5	178.4	4.70	0.14	0.16	0.52	0.00	64.60	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	128.0	0.47	0.04	0.11	0.01	0.00	100.26	7
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	
ПРЯНИК	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>935</b>	<b>36.2</b>	<b>26.6</b>	<b>151.0</b>	<b>994.3</b>	27.59	0.56	0.53	0.82	0.20	288.71	62
<b>Всего за день:</b>		<b>53.5</b>	<b>45.7</b>	<b>293.7</b>	<b>1 810.2</b>	32.25	0.78	0.79	0.97	0.34	617.59	93

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг	Р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	2
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.1	5.8	27.9	180.8	13.56	0.16	0.14	0.04	0.08	54.52	10
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	18.8	8.8	5.5	178.5	4.70	0.14	0.16	0.52	0.00	64.59	27
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	4
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>722</b>	<b>28.3</b>	<b>15.7</b>	<b>85.7</b>	<b>603.4</b>	29.42	0.42	0.39	0.58	0.08	180.75	49
<b>Обед</b>												
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.1	4.7	5.9	71.0	3.42	0.03	0.03	0.02	0.00	19.61	2
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.9	5.9	16.4	138.1	6.36	0.10	0.09	0.23	0.00	57.87	9
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8.1	5.7	47.5	273.3	0.00	0.17	0.07	0.02	0.09	38.12	17
ПОДЖАРКА	100	11.7	19.7	5.3	246.4	4.00	0.07	0.10	0.05	0.00	19.50	11
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	13.16	
ЙОГУРТ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	1.05	0.05	0.26	0.04	0.00	180.00	14
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1015</b>	<b>34.4</b>	<b>40.7</b>	<b>142.4</b>	<b>1 086.6</b>	16.43	0.52	0.60	0.36	0.09	350.27	62
<b>Всего за день:</b>		<b>62.7</b>	<b>56.3</b>	<b>228.1</b>	<b>1 690.0</b>	45.85	0.94	0.99	0.94	0.17	531.02	1

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг	Р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8.8	7.2	51.1	303.9	0.00	0.17	0.00	0.06	0.00	36.83	19
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	16.0	17.4	14.7	279.1	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	14.68	15
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.7	1.1	2.8	27.8	0.79	0.00	0.02	0.02	0.00	9.64	1
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.6	4.5	8.5	81.4	5.12	0.04	0.05	0.05	0.00	25.70	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.00	1
ПРЯНИК	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>35.1</b>	<b>33.3</b>	<b>161.1</b>	<b>1 088.6</b>	9.91	0.42	0.24	0.13	0.00	125.25	50
<b>Обед</b>												
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3.4	4.6	23.0	147.2	6.36	0.11	0.07	0.22	0.08	28.32	6
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	100	9.2	13.8	10.2	204.7	1.04	0.04	0.05	0.02	0.00	18.50	9
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.1	246.6	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	13.17	9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	1
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	1
ПРЯНИК	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>26.5</b>	<b>27.6</b>	<b>178.7</b>	<b>1 074.9</b>	15.40	0.36	0.19	0.29	0.08	115.90	37
<b>Всего за день:</b>		<b>61.5</b>	<b>60.9</b>	<b>339.7</b>	<b>2 163.5</b>	25.31	0.78	0.43	0.42	0.08	241.15	87

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг	Р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	2
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	300	16.0	20.8	16.3	316.9	8.18	0.13	0.16	0.29	0.00	34.35	17
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	3
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	9
ФРУКТЫ	100	0.4	0.3	10.0	45.6	2.00	0.02	0.03	0.00	0.00	17.10	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>714</b>	<b>24.4</b>	<b>24.7</b>	<b>76.1</b>	<b>627.6</b>	16.70	0.27	0.37	0.32	0.00	193.04	36
<b>Обед</b>												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.4	7.5	18.7	165.1	6.25	0.15	0.07	0.26	0.04	54.00	12
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.4	41.7	241.7	0.00	0.08	0.03	0.02	0.09	26.25	5
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	21.3	26.5	7.8	354.8	0.82	0.08	0.15	0.09	0.04	24.43	18
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.7	1.1	2.8	27.8	0.79	0.00	0.02	0.02	0.00	9.64	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	13.33	
ЙОГУРТ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	1.05	0.05	0.26	0.04	0.00	180.00	14
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1067</b>	<b>44.1</b>	<b>45.0</b>	<b>127.9</b>	<b>1 107.2</b>	16.07	0.47	0.60	0.44	0.17	343.46	62
<b>Всего за день:</b>		<b>68.5</b>	<b>69.7</b>	<b>204.0</b>	<b>1 734.8</b>	32.77	0.74	0.97	0.76	0.17	536.50	98

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг	Р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.3	6.0	46.4	268.4	0.00	0.09	0.04	0.03	0.10	25.47	5
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	110	10.1	15.6	11.5	229.9	1.18	0.04	0.06	0.02	0.00	19.04	10
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.74	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	4
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	
ПРЯНИК	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>26.0</b>	<b>25.0</b>	<b>152.9</b>	<b>946.8</b>	5.18	0.28	0.17	0.06	0.10	92.16	26
<b>Обед</b>												
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.3	6.0	22.9	158.7	5.75	0.10	0.05	0.27	0.06	37.10	6
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5.6	6.3	37.0	227.6	0.00	0.11	0.00	0.04	0.00	50.73	19
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	90	13.5	19.2	12.3	275.5	0.00	0.07	0.09	0.02	0.08	16.18	13
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.7	1.1	2.8	27.8	0.79	0.00	0.02	0.02	0.00	9.64	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	4
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	9
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	4.00	0.03	0.04	0.02	0.00	7.20	2
ПРЯНИК	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>975</b>	<b>36.6</b>	<b>39.1</b>	<b>190.9</b>	<b>1 268.6</b>	11.06	0.47	0.37	0.39	0.14	259.79	62
<b>Всего за день:</b>		<b>62.6</b>	<b>64.0</b>	<b>343.7</b>	<b>2 215.4</b>	16.24	0.75	0.54	0.45	0.24	351.95	89

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг	Р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	0.04	0.02	0.10	0.00	8.40	1
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	300	35.0	51.8	46.6	791.9	2.45	0.15	0.26	0.57	0.00	53.74	36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>714</b>	<b>39.8</b>	<b>52.8</b>	<b>105.5</b>	<b>1 060.5</b>	21.45	0.28	0.34	0.68	0.00	101.43	44
<b>Обед</b>												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	7.4	18.9	165.3	4.65	0.19	0.07	0.26	0.04	43.02	8
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.0	245.6	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	13.12	9
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	12.7	14.5	4.8	200.4	2.13	0.06	0.10	0.04	0.08	14.60	11
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	
ЙОГУРТ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	1.05	0.05	0.26	0.04	0.00	180.00	14
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>32.2</b>	<b>31.7</b>	<b>132.1</b>	<b>950.9</b>	7.83	0.43	0.47	0.38	0.12	281.28	50
<b>Всего за день:</b>		<b>72.1</b>	<b>84.5</b>	<b>237.6</b>	<b>2 011.4</b>	29.28	0.71	0.81	1.06	0.12	382.71	94

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг	Р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	200	37.4	25.9	48.9	594.1	0.80	0.10	0.12	0.69	0.13	72.99	12
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.20	0.01	0.08	0.01	0.01	61.40	4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3.5	8.6	39.4	249.0	0.00	0.09	0.04	0.07	0.15	12.40	5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	
ПРЯНИК	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>642</b>	<b>45.8</b>	<b>39.0</b>	<b>161.3</b>	<b>1 198.8</b>	6.14	0.26	0.28	0.78	0.29	179.98	26
<b>Обед</b>												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3.0	3.1	18.9	115.1	6.60	0.12	0.07	0.20	0.00	29.64	7
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	21.3	26.5	7.8	354.8	0.82	0.08	0.15	0.09	0.04	24.43	18
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.1	6.5	21.0	155.2	10.20	0.12	0.11	0.05	0.10	41.61	8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	
ПРЯНИК	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1037</b>	<b>36.6</b>	<b>39.5</b>	<b>144.6</b>	<b>1 085.5</b>	28.76	0.49	0.43	0.36	0.14	164.68	48
<b>Всего за день:</b>		<b>82.4</b>	<b>78.5</b>	<b>305.9</b>	<b>2 284.3</b>	34.90	0.75	0.71	1.14	0.43	344.66	74

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг	Р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.1	5.8	27.9	180.8	13.56	0.16	0.14	0.04	0.08	54.52	10
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	120	14.4	20.7	5.9	267.1	0.55	0.06	0.10	0.07	0.05	19.05	12
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.6	4.5	8.5	81.4	5.12	0.04	0.05	0.05	0.00	25.70	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	1
ЙОГУРТ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	1.05	0.05	0.26	0.04	0.00	180.00	14
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>784</b>	<b>29.1</b>	<b>35.4</b>	<b>92.7</b>	<b>815.8</b>	24.28	0.40	0.59	0.20	0.13	309.63	48
<b>Обед</b>												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	5.8	12.9	114.7	8.76	0.07	0.07	0.23	0.00	52.58	5
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	13.9	19.3	3.2	242.0	0.54	0.05	0.09	0.07	0.00	26.10	12
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.4	41.8	242.1	0.00	0.08	0.03	0.02	0.09	22.96	5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.7	0.4	42.9	190.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.34	5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	1
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>905</b>	<b>29.7</b>	<b>31.8</b>	<b>141.7</b>	<b>978.9</b>	17.30	0.36	0.26	0.33	0.09	154.07	34
<b>Всего за день:</b>		<b>58.7</b>	<b>67.2</b>	<b>234.4</b>	<b>1 794.7</b>	41.58	0.76	0.85	0.53	0.22	463.70	82

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг	Р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	9.9	7.1	44.5	280.5	0.00	0.26	0.15	0.02	0.08	27.25	21
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	15.2	17.4	5.7	240.6	2.56	0.07	0.11	0.06	0.10	17.44	13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	128.0	0.47	0.04	0.11	0.01	0.00	100.26	7
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	4.00	0.03	0.04	0.02	0.00	7.20	2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>654</b>	<b>33.3</b>	<b>27.6</b>	<b>118.4</b>	<b>858.0</b>	7.03	0.47	0.45	0.11	0.18	168.51	51
<b>Обед</b>												
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2.7	7.1	17.6	147.6	5.19	0.09	0.05	0.27	0.06	28.70	6
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	300	25.6	33.2	25.9	505.0	13.03	0.22	0.26	0.46	0.00	54.66	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.7	0.4	42.9	190.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.34	5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	
ЙОГУРТ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	1.05	0.05	0.26	0.04	0.00	180.00	14
ПРЯНИК	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1025</b>	<b>41.2</b>	<b>47.1</b>	<b>165.5</b>	<b>1 261.8</b>	19.27	0.52	0.63	0.77	0.06	301.42	60
<b>Всего за день:</b>		<b>74.4</b>	<b>74.7</b>	<b>283.9</b>	<b>2 119.8</b>	26.30	0.99	1.08	0.88	0.24	469.93	1