

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела  
по Красногвардейскому району  
Межрегионального управления  
Роспотребнадзора по Республике Крым  
и г.Севастополю

\_\_\_\_\_ А.А.Гаркуша

СОГЛАСОВАНО

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
"Мускатновская школа"  
Красногвардейского района  
Республики Крым

\_\_\_\_\_ И.В. Никити

**ПРОЕКТ ПРИМЕРНОГО  
ДЕСЯТИДНЕВНОГО МЕНЮ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
МБОУ "МУСКАТНОВСКАЯ ШКОЛА"  
(возрастная категория 7-11 лет)  
на 2020/2021 учебный год**

День первый: понедельник

Неделя первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергет ическа я ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	60/5	6,64	17,93	0,29	190,2	0,11	0	20	0,29	22	96,9	12	1,08
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,7	4,3	31,99	189,3	0,057	0	20	0,83	12,39	38,67	8,62	0,86
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
СРД 421	Хлеб пшеничный Сдоба обыкновенная	30 50	2,37 3,88	0,3 2,36	14,49 23,55	70,5 131	0,05 0,07	0 0	0 13	0,39 0,69	6,9 11	26,1 37	9,9 14,5	0,6 0,69
338	Фрукты свежие (яблоки)	75	0,3	0,23	7,35	35	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
	<b>Итого :</b>		<b>24,69</b>	<b>30,12</b>	<b>87,27</b>	<b>723</b>	<b>0,387</b>	<b>10,1</b>	<b>93</b>	<b>2,35</b>	<b>304,29</b>	<b>386,92</b>	<b>79,77</b>	<b>5,08</b>

День второй: вторник

Неделя первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	150/30	10,37	8,01	59,3	354	0,06	0,36	36	1,47	149,88	196,62	37,97	0,92
382	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	118,6	0,06	1,56	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>14,47</b>	<b>11,55</b>	<b>76,9</b>	<b>473</b>	<b>0,12</b>	<b>1,92</b>	<b>60,4</b>	<b>1,47</b>	<b>302,08</b>	<b>321,22</b>	<b>59,27</b>	<b>1,4</b>
<b>ОБЕД</b>														
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,08	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
52	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,7	0,01	3,99	0	1,62	21,3	24,4	12,42	0,79
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	60/5	6,64	17,93	0,29	190,2	0,11	0	20	0,29	22	96,9	12	1,08
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	6,84	9,19	39,23	267	0,18	0	40	0,23	28,45	140,01	50,19	1,65
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,2	4,4	5,14	0,95
	<b>Итого за обед:</b>		<b>22,79</b>	<b>36,84</b>	<b>120,51</b>	<b>916</b>	<b>0,54</b>	<b>15,27</b>	<b>60</b>	<b>5,67</b>	<b>145,1</b>	<b>414,59</b>	<b>134,4</b>	<b>7,62</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>37,26</b>	<b>48,39</b>	<b>197,41</b>	<b>1389</b>	<b>0,66</b>	<b>17,19</b>	<b>120,4</b>	<b>7,14</b>	<b>447,18</b>	<b>735,81</b>	<b>193,67</b>	<b>9,02</b>

День третий: среда

Неделя первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	54,8	0,77	146,77	221,3	44,33	2,34
406	Пирожок с повидлом	75	4,11	1,35	41,43	194	0,07	0	0	0,89	13,63	39,64	16,62	1
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>12,82</b>	<b>12,43</b>	<b>100,75</b>	<b>566</b>	<b>0,21</b>	<b>0,99</b>	<b>54,8</b>	<b>1,66</b>	<b>171,5</b>	<b>263,74</b>	<b>62,35</b>	<b>3,62</b>
<b>ОБЕД</b>														
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	2,35	29,13	56,73	24,18	0,93
279/33 1	Тефтели мясные в соусе	80/50	7,46	8,29	9,44	227,2	0,07	0,41	33	0,45	23,65	83,14	16,5	0,68
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,7	4,3	31,99	189,3	0,057	0	20	0,83	12,39	38,67	8,62	0,86
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,44	17,46	0,7
	<b>Итого за обед:</b>		<b>22,55</b>	<b>18,73</b>	<b>124,42</b>	<b>850</b>	<b>0,387</b>	<b>9,52</b>	<b>53</b>	<b>5,34</b>	<b>121,97</b>	<b>301,58</b>	<b>100,66</b>	<b>5,54</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>35,37</b>	<b>31,16</b>	<b>225,17</b>	<b>1416</b>	<b>0,597</b>	<b>10,51</b>	<b>107,8</b>	<b>7</b>	<b>293,47</b>	<b>565,32</b>	<b>163,01</b>	<b>9,16</b>

День четвертый: четверг  
Неделя первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
294	Котлета рубленая из птицы	80/5	7,95	12,48	8,29	283,2	0,05	0,44	56,4	1,54	29,74	40,95	10,5	0,87
171	Каша гречневая	150/10	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0,5	26,39	210,35	140,52	4,73
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>19,24</b>	<b>22,35</b>	<b>77,64</b>	<b>694</b>	<b>0,31</b>	<b>0,47</b>	<b>96,4</b>	<b>2,43</b>	<b>74,13</b>	<b>280,2</b>	<b>162,32</b>	<b>6,48</b>
<b>ОБЕД</b>														
102	Суп с горохом	250	5,49	5,28	16,54	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,1	35,58	2,05
234/33 0	Биточки рыбные	60/30	7,33	6,05	10,16	124,87	0,05	0,19	14,29	2,9	33,67	99,75	23,3	0,88
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,59	27,75	1
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
358	Кисель из сока натурального	200	0,31	0	39,4	160	0,01	2,4	0	0,48	22,46	18,5	7,26	0,19
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого за обед:</b>		<b>20,94</b>	<b>17,19</b>	<b>120,85</b>	<b>740</b>	<b>0,57</b>	<b>36,58</b>	<b>14,29</b>	<b>7</b>	<b>169,19</b>	<b>377,44</b>	<b>126,89</b>	<b>8,09</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40,18</b>	<b>39,54</b>	<b>198,49</b>	<b>1434</b>	<b>0,88</b>	<b>37,05</b>	<b>110,69</b>	<b>9,43</b>	<b>243,32</b>	<b>657,64</b>	<b>289,21</b>	<b>14,57</b>

День пятый: пятница

Неделя первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
210	Омлет натуральный	116	14,18	28,92	2,1	224	0,12	0,2	266,2	0,72	91	223,6	18,18	2,64
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
382	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	118,6	0,06	1,56	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>25</b>	<b>33,42</b>	<b>58,7</b>	<b>536</b>	<b>0,33</b>	<b>1,76</b>	<b>290,6</b>	<b>1,92</b>	<b>267,5</b>	<b>447,8</b>	<b>73,38</b>	<b>5,49</b>
<b>ОБЕД</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	103,75	0,05	10,68	0	2,4	49,73	54,6	26,13	1,23
70 / 71	Овощи натуральные	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,3
288/330	Птица отварная	80/30	12,13	14,81	2	304	0,06	2,36	60,5	0,49	33,07	130	15,7	1,36
171	Каша рисовая с маслом сливочным	150/10	3,78	7,78	39,29	242	0,03	0	23,4	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	<b>Итого за обед:</b>		<b>23,46</b>	<b>28,23</b>	<b>97,79</b>	<b>862</b>	<b>0,27</b>	<b>18,79</b>	<b>83,9</b>	<b>4,2</b>	<b>142,74</b>	<b>366,48</b>	<b>108,72</b>	<b>8,05</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,46</b>	<b>61,65</b>	<b>156,49</b>	<b>1398</b>	<b>0,6</b>	<b>20,55</b>	<b>374,5</b>	<b>6,12</b>	<b>410,24</b>	<b>814,28</b>	<b>182,1</b>	<b>13,54</b>

День шестой: понедельник

Неделя вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	60/5	6,64	17,93	0,29	190,2	0,11	0	20	0,29	22	96,9	12	1,08
171	Каша рисовая с маслом сливочным	150/10	3,78	7,78	39,29	242	0,03	0	23,4	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>12,86</b>	<b>26,03</b>	<b>69,07</b>	<b>563</b>	<b>0,19</b>	<b>0,03</b>	<b>43,4</b>	<b>0,93</b>	<b>57,04</b>	<b>208,18</b>	<b>51,19</b>	<b>2,55</b>
<b>ОБЕД</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	103,75	0,05	10,68	0	2,4	49,73	54,6	26,13	1,23
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,2	0,01	10,3	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	6,84	9,19	39,23	267	0,18	0	40	0,23	28,45	140,01	50,19	1,65
294	Котлета рубленая из птицы	80/5	7,95	12,48	8,29	283,2	0,05	0,44	56,4	1,54	29,74	40,95	10,5	0,87
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	<b>Итого за обед:</b>		<b>21,8</b>	<b>29,23</b>	<b>101,85</b>	<b>873</b>	<b>0,39</b>	<b>21,45</b>	<b>96,4</b>	<b>10,01</b>	<b>151,4</b>	<b>328,84</b>	<b>121,27</b>	<b>6,08</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>34,66</b>	<b>55,26</b>	<b>170,92</b>	<b>1436</b>	<b>0,58</b>	<b>21,48</b>	<b>139,8</b>	<b>10,94</b>	<b>208,44</b>	<b>537,02</b>	<b>172,46</b>	<b>8,63</b>

День седьмой: вторник

Неделя вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	220	6,84	9,19	39,23	334	0,18	0	40	0,23	28,45	140,01	50,19	1,65
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>11,99</b>	<b>12,23</b>	<b>65,2</b>	<b>487</b>	<b>0,27</b>	<b>1,3</b>	<b>60</b>	<b>0,65</b>	<b>164,75</b>	<b>277,41</b>	<b>78,29</b>	<b>2,95</b>
<b>ОБЕД</b>														
102	Суп с горохом	250	5,49	5,28	16,54	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,1	35,58	2,05
52	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,7	0,01	3,99	0	1,62	21,3	24,4	12,42	0,79
290/3 21	Птица тушенная в соусе	80/50	11,09	11,26	3,51	256	0,04	0,66	29,3	0,49	29,84	75,3	15,2	1,04
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0,5	26,39	210,35	140,52	4,73
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,1	1,4	0,28
	<b>Итого за обед</b>		<b>30,69</b>	<b>30,38</b>	<b>104,38</b>	<b>923</b>	<b>0,59</b>	<b>10,51</b>	<b>69,3</b>	<b>5,85</b>	<b>148,71</b>	<b>473,75</b>	<b>229,12</b>	<b>10,66</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>42,68</b>	<b>42,61</b>	<b>169,58</b>	<b>1409</b>	<b>0,86</b>	<b>11,81</b>	<b>129,3</b>	<b>6,5</b>	<b>313,46</b>	<b>751,16</b>	<b>307,41</b>	<b>13,61</b>



День восьмой: среда

Неделя вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	0,52	133,77	118,19	20,3	0,47
410/46	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34	0,96	50,8	90,2	21,6	0,9
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>15,4</b>	<b>16,22</b>	<b>76,56</b>	<b>513</b>	<b>0,16</b>	<b>1,24</b>	<b>92</b>	<b>1,48</b>	<b>195,67</b>	<b>211,19</b>	<b>43,3</b>	<b>1,65</b>
<b>ОБЕД</b>														
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	2,35	29,13	56,73	24,18	0,93
294	Котлета рубленая из птицы	80/5	8	9,46	7,59	228,8	0,04	0,38	10,4	1,82	14,85	93,17	17,82	1,45
171	Каша рисовая с маслом сливочным	150/10	3,78	7,78	39,29	242	0,03	0	23,4	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,44	17,46	0,7
	<b>Итого за обед:</b>		<b>21,17</b>	<b>23,38</b>	<b>129,87</b>	<b>904</b>	<b>0,33</b>	<b>9,49</b>	<b>33,8</b>	<b>6,13</b>	<b>117,82</b>	<b>355,32</b>	<b>121,25</b>	<b>6,04</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>36,57</b>	<b>39,6</b>	<b>206,43</b>	<b>1417</b>	<b>0,49</b>	<b>10,73</b>	<b>125,8</b>	<b>7,61</b>	<b>313,49</b>	<b>566,51</b>	<b>164,55</b>	<b>7,69</b>

День девятый: четверг  
Неделя вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
294	Котлета рубленая из птицы	80/5	7,95	12,48	8,29	283,2	0,05	0,44	56,4	1,54	29,74	40,95	10,5	0,87
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,75	4,3	31,99	189,3	0,057	0	20	0,83	12,39	38,67	8,62	0,86
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>16,14</b>	<b>17,1</b>	<b>69,77</b>	<b>603</b>	<b>0,157</b>	<b>0,47</b>	<b>76,4</b>	<b>2,76</b>	<b>60,13</b>	<b>108,52</b>	<b>30,42</b>	<b>2,61</b>
<b>ОБЕД</b>														
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,08	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,2	0,01	10,3	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,59	27,75	1
235	Шницель рыбный натуральный	80/5	6,92	7,67	4,57	184	0,03	2,05	28	2,91	35,69	110,39	19,39	1,54
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
358	Кисель из сока натурального	200	0,31	0	39,4	160	0,01	2,4	0	0,48	22,46	18,5	7,26	0,19
	<b>Итого за обед:</b>		<b>19,39</b>	<b>20,37</b>	<b>116,44</b>	<b>806</b>	<b>0,42</b>	<b>43,29</b>	<b>28</b>	<b>12,13</b>	<b>169,26</b>	<b>381,34</b>	<b>118,1</b>	<b>6,16</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>35,53</b>	<b>37,47</b>	<b>186,21</b>	<b>1409</b>	<b>0,577</b>	<b>43,76</b>	<b>104,4</b>	<b>14,89</b>	<b>229,39</b>	<b>489,86</b>	<b>148,52</b>	<b>8,77</b>

День десятый: пятница

Неделя вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
211	Омлет с сыром	110/10	14,34	23,54	2,04	278	0,08	0,26	290,4	0,66	209,2	249,8	17,46	2,2
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>21,13</b>	<b>24,52</b>	<b>56,04</b>	<b>531</b>	<b>0,23</b>	<b>0,29</b>	<b>290,4</b>	<b>1,86</b>	<b>244,6</b>	<b>352,2</b>	<b>52,76</b>	<b>4,85</b>
<b>ОБЕД</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	103,75	0,05	10,68	0	2,4	49,73	54,6	26,13	1,23
52	Салат из отварной	100	1,4	6	8,25	92,6	0,013	6,64	0	2,69	35,41	40,56	20,65	1,31
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	60/5	6,64	17,93	0,29	190,2	0,11	0	20	0,29	22	96,9	12	1,08
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,7	4,3	31,99	189,3	0,057	0	20	0,83	12,39	38,67	8,62	0,86
СРД	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	211,5	0,15	0	0	1,17	20,7	78,3	29,7	1,8
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	<b>Итого за обед:</b>		<b>23,65</b>	<b>34,06</b>	<b>115,14</b>	<b>872</b>	<b>0,4</b>	<b>21,32</b>	<b>40</b>	<b>7,58</b>	<b>154,23</b>	<b>323,03</b>	<b>105,1</b>	<b>9,08</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>44,78</b>	<b>58,58</b>	<b>171,18</b>	<b>1403</b>	<b>0,63</b>	<b>21,61</b>	<b>330,4</b>	<b>9,44</b>	<b>398,83</b>	<b>675,23</b>	<b>157,86</b>	<b>13,93</b>