

СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального отдела Управления  
Федеральной службы по надзору в сфере защиты  
прав потребителей и благополучия человека  
по Белгородской области в Валуйском районе

Т.Н. Иркина /

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального общеобразовательного  
учреждения «Викторопольская средняя  
общеобразовательная школа Вейделевского района  
Белгородской области»

И.А. Маркова /

## **Перспективное меню на 2020-2021 учебный год**

**в муниципальном общеобразовательном учреждении  
«Викторопольская средняя общеобразовательная школа  
Вейделевского района Белгородской области»**

**(завтраки, обеды, полдники)  
для обучающихся 7 - 11 лет**

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

<b>День первый( понедельник)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Салат из кукурузы	30	1,73	3,71	4,82	59,58	-	5,58	-	-	11,2	3,47	11,78	0,4
2	Отварные макароны, сосиска молочная	150/75	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	21,0	-	4,86	37,17	21,13	1,11
3	Молоко пакет	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02	-	240,0	180,0	28,0	0,2
4	Хлеб	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,06	-	-	-	7,0	-	-	0,78
5	Мёд	10	0,08	-	8,0	30,0	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,1	-
6	Чай с лимоном	200	0,2	-	15,1	57,0	-	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>		<b>14,65</b>	<b>13,47</b>	<b>49,11</b>	<b>459,23</b>	<b>0,201</b>	<b>8,48</b>	<b>21,03</b>	<b>-</b>	<b>269,71</b>	<b>230,68</b>	<b>65,41</b>	<b>3,35</b>
<b>Обед</b>														
1	Салат из свежих овощей/салат из соленых огурцов	60	0,9	2,76	6,6	54,6	0,024	8,22	-	-	22,86	16,57	9,10	0,57
2	Суп с рыбными консервам	250	8,6	8,41	14,33	172,25	-	9,11	-	-	45,3	-	47,35	1,27
3	Каша пшеничная с соусом	150/50	6,02	7,68	2,35	227,65	0,05	3,1	-	-	8,85	-	-	1,19
4	Котлета	75	7,4	9,1	9,6	150,0	0,04	3,0	0,04	0,03	13,28	84,8	15,7	0,69
6	Хлеб	70	5,0	0,92	0,86	129,07	0,16	-	-	-	22,1	-	-	2,78
5	Чай	200	0,2	0,05	15,01	57,0	-	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>		<b>28,12</b>	<b>28,92</b>	<b>48,75</b>	<b>790,57</b>	<b>0,274</b>	<b>23,53</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>117,64</b>	<b>109,61</b>	<b>76,55</b>	<b>7,36</b>
<b>Полдник:</b>														
1	Печенье	30	4,6	8,4	42,24	138,2	0,08	-	0,02	-	20,6	60,54	14,19	0,97
2	Компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110,0	0,02	-	-	-	12,0	2,4	-	0,8

	<b>Итого:</b>		<b>4,8</b>	<b>8,6</b>	<b>64,54</b>	<b>248,20</b>	<b>0,10</b>		<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>32,6</b>	<b>62,94</b>	<b>14,19</b>	<b>7,36</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>47,57</b>	<b>50,99</b>	<b>162,40</b>	<b>1498,00</b>	<b>0,575</b>	<b>32,01</b>	<b>21,09</b>	<b>0,03</b>	<b>419,95</b>	<b>403,23</b>	<b>156,15</b>	<b>18,07</b>
<b>День второй (вторник)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Каша молочная «Дружба»	200	22,3	18,4	29,8	415,00	0,06	5,58	-	-	11,2	3,47	11,72	0,4
2	Молоко пакет	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02	-	240,0	180,0	28,0	0,2
3	Мёд	10	0,08	-	8,0	30,0	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,1	-
4	Чай с лимоном	200	0,2	-	15,1	57,0	-	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>		<b>28,38</b>	<b>23,4</b>	<b>62,5</b>	<b>610,0</b>	<b>0,141</b>	<b>8,48</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>257,85</b>	<b>193,51</b>	<b>44,22</b>	<b>1,46</b>
<b>Обед</b>														
1	Салат из белокочанной капусты/салат из квашеной капусты	60	0,85	30,5	5,41	52,44	0,02	19,47	-	-	22,42	16,57	9,10	0,31
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,89	6,59	13,5	159,8	-	9,7	-	-	33,37	-	36,69	9,7
3	Колбаса отварная	70	9,1	17,5	18,55	196,0	0,03	-	-	-	21,0	139,12	17,5	1,57
4	Каша ячневая с соусом	150/50	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	21,0	-	4,86	37,17	21,13	1,11
5	Сок	200	0,1	-	35,7	139,0	0,08	50,0	-	-	42,0	32,0	8,0	0,2
6	Хлеб	70	5,0	0,92	0,86	129,07	0,16	-	-	-	22,1	-	-	2,78
	<b>Итого:</b>		<b>29,46</b>	<b>60,03</b>	<b>100,47</b>	<b>844,76</b>	<b>0,35</b>	<b>79,17</b>	<b>21,0</b>	<b>-</b>	<b>145,75</b>	<b>224,86</b>	<b>92,42</b>	<b>15,67</b>
<b>Полдник:</b>														
1	Булочка	50	2,8	5,31	25,34	136,2	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Лимонный напиток	200	0,36	0,08	32,94	129,56	0,016	9,2	-	-	4,5	-	-	0,144
	<b>Итого:</b>		<b>3,16</b>	<b>5,81</b>	<b>58,28</b>	<b>256,76</b>	<b>0,016</b>	<b>9,2</b>			<b>4,5</b>			<b>0,144</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>61,0</b>	<b>89,24</b>	<b>221,25</b>	<b>1711,52</b>	<b>0,507</b>	<b>96,85</b>	<b>21,02</b>	<b>-</b>	<b>408,1</b>	<b>418,37</b>	<b>136,64</b>	<b>17,27</b>
														<b>4</b>
<b>День третий (среда)</b>														

<b>Завтрак</b>														
1	Запеканка со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,0	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	-	226,4	344,91	48,92	0,84
2	Молоко пакет	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02	-	240,0	180,0	28,0	0,2
3	Мёд	10	0,08	-	8,0	30,0	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,1	-
4	Чай с лимоном	200	0,2	-	15,1	57,0	-	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>		<b>33,92</b>	<b>23,0</b>	<b>65,1</b>	<b>474,6</b>	<b>0,171</b>	<b>3,64</b>	<b>0,35</b>	<b>-</b>	<b>473,5</b>	<b>534,95</b>	<b>81,42</b>	<b>1,9</b>
<b>Обед</b>														
1	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	-	-	21,09	24,58	12,54	0,80
2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,3	2,03
3	Каша рисовая с соусом	150/50	6,02	7,68	2,35	227,65	0,05	3,1	-	-	8,85	-	-	1,19
4	Мясо курицы запеченое	75	11,25	9,18	6,0	151,87	0,05	0,41	0,05	0,83	28,64	-	24,51	1,01
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18
6	Хлеб	70	5,0	0,92	0,86	129,07	0,16	-	-	-	22,1	-	-	2,78
	<b>Итого:</b>		<b>28,66</b>	<b>26,71</b>	<b>55,32</b>	<b>793,88</b>	<b>0,51</b>	<b>16,1</b>	<b>0,05</b>	<b>0,83</b>	<b>125,16</b>	<b>115,36</b>	<b>72,35</b>	<b>7,99</b>
<b>Полдник:</b>														
1	Вафли	30	2,84	4,7	45,15	167,2	0,06	-	13,8	0,02	29,4	36,1	7,2	0,36
2	Апельсиновый напиток	200	0,36	0,08	32,94	129,56	0,016	9,2	-	-	4,5	-	-	0,144
	<b>Итого:</b>		<b>3,2</b>	<b>4,78</b>	<b>78,09</b>	<b>296,76</b>	<b>0,078</b>	<b>9,2</b>	<b>13,8</b>	<b>0,02</b>	<b>33,9</b>	<b>36,1</b>	<b>7,2</b>	<b>0,504</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>65,78</b>	<b>84,71</b>	<b>198,51</b>	<b>1926,12</b>	<b>0,759</b>	<b>28,94</b>	<b>62,93</b>	<b>0,05</b>	<b>632,11</b>	<b>686,41</b>	<b>160,97</b>	<b>10,394</b>

<b>День четвертый (четверг)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Суп молочный вермишелевый	200	22,3	18,4	29,8	415,00	0,06	5,58	-	-	11,2	3,47	11,72	0,4
2	Молоко пак	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02	-	240,0	180,0	28,0	0,2
3	Булочка	50	9,9	16,51	33,96	328	0,09	0,05	-	-	172,53	-	-	1,5
5	Чай с лимоном	200	0,2	-	15,1	57,0	-	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,86
7	<b>Итого:</b>		<b>38,2</b>	<b>45,22</b>	<b>88,46</b>	<b>908,0</b>	<b>0,23</b>	<b>8,33</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>428,98</b>	<b>191,71</b>	<b>44,12</b>	<b>2,96</b>
<b>Обед</b>														
1	Икра кабачковая	60	0,9	2,76	6,6	54,6	0,024	8,22	-	-	22,86	16,57	9,10	0,57
2	Борщ со сметаной	250/5	2,06	5,27	13,01	108,00	0,5	20,46	0,03	1,06	42,89	55,5	22,33	1,2
3	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	-	36,98	86,6	27,75	1,01
4	Рыба тушеная с овощами	75/20	13,87	7,85	6,53	150,0	0,01	3,35	0,01	-	52,11	238,46	59,77	0,96
5	Лимонно-апельсиновый напиток	200	0,36	0,08	32,94	129,56	0,016	9,2	-	-	4,5	-	-	0,144
6	Хлеб	70	5,0	0,92	0,86	129,07	0,16	-	-	-	22,1	-	-	2,78
	<b>Итого:</b>		<b>35,85</b>	<b>16,5</b>	<b>129,07</b>	<b>686,23</b>	<b>0,91</b>	<b>46,85</b>	<b>25,54</b>	<b>1,06</b>	<b>123,45</b>	<b>409,07</b>	<b>97,13</b>	<b>8,724</b>
<b>Полдник:</b>														
1	Бутерброд с сыром	30/20	9,9	16,51	33,96	328	0,09	0,05	-	-	172,53	-	-	1,5
2	Компот фруктовый	200	0,36	0,08	32,94	129,56	0,016	9,2	-	-	4,5	-	-	0,144
	<b>Итого:</b>		<b>10,26</b>	<b>16,59</b>	<b>66,9</b>	<b>457,76</b>	<b>0,106</b>	<b>9,25</b>			<b>177,03</b>			<b>1,644</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>84,31</b>	<b>101,33</b>	<b>284,43</b>	<b>2051,99</b>	<b>1,246</b>	<b>64,43</b>	<b>25,57</b>	<b>1,06</b>	<b>729,46</b>	<b>600,78</b>	<b>141,25</b>	<b>13,328</b>

<b>День пятый (пятница)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Отварные макароны с протёртым сыром	150/15	9,11	11,22	35,97	287,0	0,14	0,24	0,08	0,05	168,17	143,33	31,40	0,99
2	Молоко пакет	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02	-	240,0	180,0	28,0	0,2
3	Мёд	10	0,08	-	8,0	30,0	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,1	-
4	Компот фруктовый	200	0,36	0,08	32,94	129,56	0,016	9,2	-	-	4,5	-	-	0,144
	<b>Итого:</b>		<b>15,8</b>	<b>16,3</b>	<b>99,41</b>	<b>614,56</b>	<b>0,247</b>	<b>25,24</b>	<b>0,13</b>	<b>0,05</b>	<b>430,08</b>	<b>336,13</b>	<b>68,5</b>	<b>3,39</b>
<b>Обед</b>														
1	Салат витаминный/салат из морской капусты	60	0,9	2,76	6,6	54,6	0,024	8,22	-	-	22,86	16,57	9,10	0,57
2	Рассольник	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,3	2,03
3	Тефтели	75	7,4	9,1	9,6	150,00	0,04	3,0	0,04	0,03	13,28	84,8	15,7	0,69
4	Каша гречневая с соусом	150/50	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	-	0,02	-	12,98	208,5	35,9	4,6
5	Чай с лимоном	200	0,2	-	15,1	57,0	-	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,86
6	Хлеб	70	5,0	0,92	0,86	129,07	0,16	-	-	-	22,1	-	-	2,78
	<b>Итого:</b>		<b>20,06</b>	<b>23,67</b>	<b>15,96</b>	<b>755,87</b>	<b>0,634</b>	<b>17,13</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>114,55</b>	<b>405,29</b>	<b>100,4</b>	<b>11,53</b>
<b>Полдник:</b>														
1	Корж «Молочный»	30	2,8	5,31	25,34	136,2	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Напиток Апельсиновый	200	0,2	0,2	22,3	110,0	0,02	-	-	-	12,0	2,4	-	0,8
	<b>Итого:</b>		<b>3,0</b>	<b>5,51</b>	<b>47,64</b>	<b>246,2</b>	<b>0,02</b>				<b>12,0</b>	<b>2,4</b>		<b>0,8</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>38,41</b>	<b>46,2</b>	<b>150,11</b>	<b>1616,03</b>	<b>0,901</b>	<b>42,36</b>	<b>0,19</b>	<b>0,08</b>	<b>540,63</b>	<b>732,82</b>	<b>159,9</b>	<b>13,52</b>

### День шестой (понедельник)

#### Завтрак

1	Зелёный горошек	30	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,0	0,68	-	21,45	59,95	20,80	0,68
2	Омлет натуральный, сосиска молочная	80/60	22,59	38,16	19,61	345,0	0,13	0,25	345,0	-	133,4	387,7	35,3	43,8
3	Молоко пакет	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02	-	240,0	180,0	28,0	0,2
4	Хлеб	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,06	-	-	-	7,0	-	-	0,78
6	Мёд	10	0,08	-	8,0	30,0	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,1	-
7	Компот фруктовый	200	0,36	0,08	32,94	129,56	0,016	9,2	-	-	4,5	-	-	0,144
	<b>Итого:</b>		<b>33,13</b>	<b>48,59</b>	<b>76,64</b>	<b>732,36</b>	<b>0,397</b>	<b>23,25</b>	<b>345,7</b>		<b>407,75</b>	<b>629,45</b>	<b>84,2</b>	<b>45,46</b>

#### Обед

1	Салат «Школьный»	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	-	-	21,09	24,58	12,54	0,80
2	Суп с макаронами	250	2,37	4,6	17,22	122,0	0,12	16,5	0,02	0,93	18,57	67,4	26,67	0,97
3	Каша ячневая	150	6,02	7,68	2,35	227,65	0,05	3,1	-	-	8,85	-	-	1,19
4	Гуляш	100	22,9	6,4	2,9	163,0	0,06	4,0	125,0		33,0	156,0	19,0	1,6
5	Сок яблочный	200	0,1	-	35,7	139,0	0,08	50,0	-	-	42,0	32,0	8,0	0,2
6	Хлеб	70	5,0	0,92	0,86	129,07	0,16	-	-	-	22,1	-	-	2,78
	<b>Итого:</b>		<b>37,25</b>	<b>23,25</b>	<b>64,05</b>	<b>837,06</b>	<b>0,48</b>	<b>79,3</b>	<b>125,02</b>	<b>0,93</b>	<b>145,61</b>	<b>279,98</b>	<b>66,21</b>	<b>7,54</b>
	<b>Полдник:</b>													
1	Печенье	30	4,6	8,4	42,24	138,2	0,08	-	0,02	-	20,6	60,54	14,19	0,97
2	Чай	200	0,2	0,2	22,3	110,0	0,02	-	-	-	12,0	2,4	-	0,8
	<b>Итого:</b>		<b>4,8</b>	<b>8,6</b>	<b>64,54</b>	<b>248,20</b>	<b>0,10</b>		<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>32,6</b>	<b>62,94</b>	<b>14,19</b>	<b>1,77</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>75,18</b>	<b>80,44</b>	<b>205,23</b>	<b>1817,62</b>	<b>0,977</b>	<b>102,55</b>	<b>470,74</b>	<b>0,93</b>	<b>585,96</b>	<b>972,37</b>	<b>164,6</b>	<b>109,97</b>

<b>День седьмой:</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Оладьи с яблочным повидлом	180/25	12,5	6,97	66,7	352,6	0,27	1,12	28,08	-	133,8	197,08	52,4	2,15
2	Молоко пакет	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02	-	240,0	180,0	28,0	0,2
3	Мёд	10	0,08	-	8,0	30,0	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,1	-
4	Чай с лимоном	200	0,2	-	15,1	57,0	-	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>		<b>18,58</b>	<b>11,97</b>	<b>99,4</b>	<b>547,60</b>	<b>0,351</b>	<b>4,02</b>	<b>28,10</b>	<b>-</b>	<b>380,45</b>	<b>389,88</b>	<b>84,9</b>	<b>3,21</b>
<b>Обед</b>														
1	Салат из белокочанной капусты/салат из квашеной капусты	60	0,8 5	30,5	5,41	52,44	0,02	19,47	-	-	22,42	16,57	9,10	0,31
2	Суп картофельный с рисом	250	2,06	5,27	13,01	108,0	0,05	10,29	-	-	44,38	53,23	26,25	1,19
3	Отварные макароны с соусом	150/50	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	21,0	-	4,86	37,17	21,13	1,11
4	Котлета	75	7,4	9,1	9,6	150,0	0,04	3,0	0,04	0,03	13,28	84,8	15,7	0,69
5	Компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110,0	0,02	-	-	-	12,0	2,4	-	0,8
6	Хлеб	70	5,0	0,92	0,86	129,07	0,16	-	-	-	22,1	-	-	2,78
	<b>Итого:</b>		<b>21,03</b>	<b>50,51</b>	<b>77,63</b>	<b>717,96</b>	<b>0,35</b>	<b>34,46</b>	<b>21,04</b>	<b>0,3</b>	<b>119,04</b>	<b>194,17</b>	<b>72,18</b>	<b>6,88</b>
<b>Полдник:</b>														
1	Булочка	50	2,8	5,31	25,34	136,2	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Лимонный напиток	200	0,36	0,08	32,94	129,56	0,016	9,2	-	-	4,5	-	-	0,144
	<b>Итого:</b>		<b>3,16</b>	<b>5,81</b>	<b>58,28</b>	<b>256,76</b>	<b>0,016</b>	<b>9,2</b>			<b>4,5</b>			<b>0,144</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>42,77</b>	<b>68,29</b>	<b>235,31</b>	<b>1522,32</b>	<b>0,717</b>	<b>47,68</b>	<b>49,07</b>	<b>0,3</b>	<b>514,74</b>	<b>503,99</b>	<b>157,08</b>	<b>10,234</b>



№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

<b>День восьмой (среда)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Пудинг из творога	170	27,84	18,0	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	-	226,4	344,91	48,92	0,84
2	Молоко пакет	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02	-	240,0	180,0	28,0	0,2
3	Мёд	10	0,08	-	8,0	30,0	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,1	-
5	Чай с лимоном	200	0,2	-	15,1	57,0	-	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>		<b>33,92</b>	<b>23,0</b>	<b>65,1</b>	<b>474,6</b>	<b>0,171</b>	<b>3,64</b>	<b>0,35</b>	<b>-</b>	<b>473,05</b>	<b>534,95</b>	<b>81,42</b>	<b>1,9</b>
<b>Обед</b>														
1	Салат из кукурузы	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	-	-	22,42	16,57	9,1	0,31
2	Солянка из птицы	250/5	14,5	12,2	4,6	178,0	0,02	4,5	12,0	-	22,0	45,0	10,0	1,5
3	Плов мясной из птицы	230	17,3	23,3	49,45	481,46	0,09	3,09	-	-	21,05	-	-	2,84
4	Лимонный напиток	200	0,36	0,08	32,94	129,56	0,016	9,2	-	-	4,5	-	-	0,144
5	Хлеб	70	5,0	0,92	0,86	129,07	0,16	-	-	-	22,1	-	-	2,78
	<b>Итого:</b>		<b>38,01</b>	<b>39,55</b>	<b>93,26</b>	<b>970,53</b>	<b>0,306</b>	<b>33,20</b>	<b>12,0</b>	<b>-</b>	<b>92,07</b>	<b>61,57</b>	<b>19,1</b>	<b>7,57</b>
<b>Полдник:</b>														
1	Вафли	30	2,84	4,7	45,15	167,2	0,06	-	13,8	0,02	29,4	36,1	7,2	0,36
2	Апельсиновый напиток	200	0,36	0,08	32,94	129,56	0,016	9,2	-	-	4,5	-	-	0,144
	<b>Итого:</b>		<b>3,2</b>	<b>4,78</b>	<b>78,09</b>	<b>296,76</b>	<b>0,078</b>	<b>9,2</b>	<b>13,8</b>	<b>0,02</b>	<b>33,9</b>	<b>36,1</b>	<b>7,2</b>	<b>0,504</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>75,13</b>	<b>67,69</b>	<b>236,45</b>	<b>1741,89</b>	<b>0,555</b>	<b>46,04</b>	<b>26,15</b>	<b>0,02</b>	<b>599,02</b>	<b>632,62</b>	<b>107,72</b>	<b>9,974</b>

<b>День девятый (четверг)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Каша рисовая с курагой	200	4,82	6,36	56,88	305,44	0,06	0,64	-	-	37,56	-	-	1,12
2	Молоко пакет	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02	-	240,0	180,0	28,0	0,2
3	Мёд	10	0,08	-	8,0	30,0	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,1	-
4	Компот фруктовый	200	0,36	0,08	32,94	129,56	0,016	9,2	-	-	4,5	-	-	0,144
	<b>Итого:</b>		<b>11,06</b>	<b>12,16</b>	<b>107,42</b>	<b>573,0</b>	<b>0,157</b>	<b>12,64</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>283,46</b>	<b>181,8</b>	<b>28,1</b>	<b>1,464</b>
<b>Обед</b>														
1	Икра кабачковая	50	0,8	2,7	4,8	26,0	0,03	9,6	-	-	32,0	30,0	13,0	0,8
2	Суп картофельный с бобовыми	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,1	8,25	-	-	23,05	62,55	25,0	0,89
3	Рыба запеченная	75/20	13,87	7,85	6,53	150,0	0,01	3,35	0,01	-	52,11	238,46	59,77	0,96
4	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	-	36,98	86,6	27,75	1,01
5	Чай с лимоном	200/7	0,2	-	15,1	57,0	-	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,86
6	Хлеб	70	5,0	0,92	0,86	129,07	0,16	-	-	-	22,1	-	-	2,78
	<b>Итого:</b>		<b>24,75</b>	<b>19,01</b>	<b>71,98</b>	<b>627,27</b>	<b>0,54</b>	<b>40,45</b>	<b>25,51</b>	<b>-</b>	<b>172,64</b>	<b>421,21</b>	<b>125,52</b>	<b>6,62</b>
<b>Полдник:</b>														
1	Корж «Молочный»	30	2,8	5,31	25,34	136,2	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Напиток Апельсиновый	200	0,2	0,2	22,3	110,0	0,02	-	-	-	12,0	2,4	-	0,8
	<b>Итого:</b>		<b>3,0</b>	<b>5,51</b>	<b>47,64</b>	<b>246,2</b>	<b>0,02</b>				<b>12,0</b>	<b>2,4</b>		<b>0,8</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>38,81</b>	<b>36,68</b>	<b>227,04</b>	<b>1446,47</b>	<b>0,717</b>	<b>53,09</b>	<b>25,53</b>	<b>-</b>	<b>468,1</b>	<b>605,41</b>	<b>153,63</b>	<b>8,884</b>

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

### День десятый (пятница)

#### Завтрак

1	Каша манная «Шоколадка»	200	5,01	11,88	24,72	226,4	0,09	0,28	40,0	-	108,88	-	-	0,71
2	Молоко пакет	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02	-	240,0	180,0	28,0	0,2
3	Булочка	70	2,8	5,31	25,34	136,2	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Мёд	10	0,08	-	8,0	30,0	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,1	-
5	Чай с лимоном	200	0,2	-	15,1	57,0	-	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>		<b>13,89</b>	<b>22,19</b>	<b>82,76</b>	<b>557,6</b>	<b>0,181</b>	<b>3,18</b>	<b>40,02</b>	<b>-</b>	<b>355,53</b>	<b>190,04</b>	<b>32,5</b>	<b>1,77</b>

#### Обед

1	Салат витаминный/ Салат из горошка	50	0,9	2,76	6,6	54,6	0,024	8,22	-	-	22,86	16,57	9,10	0,57
2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,05	3,55	12,19	119,00	0,14	11,02	-	-	48,47	-	-	1,36
3	Каша гречневая	150	7,24	5,94	32,85	225,85	0,12	3,12	0,02	-	46,85	168,0	0,02	1,52
4	Бефстроганов	75	19,2	12,1	0,7	188,0	0,07	1,8	70,0	-	16,0	159,77	34,79	1,6
5	Кисель фруктовый	200	0,1	-	35,7	139,0	0,08	50,0	-	-	42,0	32,0	8,0	0,2
6	Хлеб	70	5,0	0,92	0,86	129,07	0,16	-	-	-	22,1	-	-	2,78
	<b>Итого:</b>		<b>38,49</b>	<b>25,27</b>	<b>88,9</b>	<b>855,52</b>	<b>0,594</b>	<b>74,16</b>	<b>70,02</b>	<b>-</b>	<b>198,28</b>	<b>376,34</b>	<b>51,81</b>	<b>8,03</b>
	<b>Полдник:</b>													
1	Бутерброд с сыром	30/20	9,9	16,51	33,96	328	0,09	0,05	-	-	172,53	-	-	1,5
2	Компот фруктовый	200	0,36	0,08	32,94	129,56	0,016	9,2	-	-	4,5	-	-	0,144
	<b>Итого:</b>		<b>10,26</b>	<b>16,59</b>	<b>66,9</b>	<b>457,76</b>	<b>0,106</b>	<b>9,25</b>			<b>177,03</b>			<b>1,644</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>62,64</b>	<b>64,05</b>	<b>238,56</b>	<b>1870,88</b>	<b>0,881</b>	<b>86,59</b>	<b>110,04</b>	<b>-</b>	<b>730,84</b>	<b>566,38</b>	<b>84,31</b>	<b>11,444</b>