

Утверждаю:
Директор МБОУ Успенской СОШ
Вяземского района Смоленской области

_____ В.Н.Пухов

приказ от 30.08.2023 №158/01-07

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся МБОУ Успенской СОШ
Вяземского района Смоленской области

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
День 1													
Завтрак (интернат)													
Омлет	135	17,8	19,0	2,0	251	0,06	0,39	237,1	0,52	92,1	271,29	25,57	2,07
Хлеб пшеничный	188	14,9	1,9	90,8	492	0,3	0,0	0,0	2,44	43,2	163,6	62,0	3,76
Масло сливочное	10	1,0	7,2	0,1	66	0,0	0,0	59,00	0,11	2,0	3,0	0,0	0,02
Чай	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9,0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
Горячий завтрак													
Каша молочная «Дружба»	200	7,83	39,11	39,11	251,2	0,28	1,74	76,7	0,31	188,2	253,7	35,0	1,89
Хлеб пшеничный	188	14,9	1,9	90,8	492	0,3	0,0	0,0	2,44	43,2	163,6	62,0	3,76
Чай	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9,0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	104	0,20	22,0	77,0	5,0	1,0
Обед (интернат)													
Суп рыбный	250	7,4	4,8	20,0	156	0,17	17,86	30,0	0,0	28,59	141,5	40,30	1,37
Каша гречневая	150	6,3	3,36	28,1	168	0,20	0,0	40,6	0,44	15,92	151,22	99,29	3,37
Голень куриная	100	21,1	13,3	0,0	211	0,04	0,0	14,0	0,2	39,0	143,0	20,0	1,8
Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,87	114	0,01	4,0	2,0	0,08	14,86	4,4	5,32	0,95
Хлеб ржаной	65	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,0	0,0	1,05	22,0	112,5	35,3	2,93
Ужин (интернат)													
Жаркое по домашнему	250/50	14,3	27,7	29,6	424	0,54	12,92	35,7	0,3	34,54	237,6	63,9	3,18
Чай	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9,0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
Хлеб пшеничный	188	14,9	1,9	90,8	492	0,3	0,0	0,0	2,44	43,2	163,6	62,0	3,76
Хлеб ржаной	65	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,0	0,0	1,05	22,0	112,5	35,3	2,93

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
День 2													
Завтрак (интернат)													
Каша молочная манная	200	6,0	31,0	31,0	254	0,08	1,32	0,06	0,05	133,36	119,02	19,0	0,42
Хлеб пшеничный	188	14,9	1,9	90,8	492	0,3	0,0	0,0	2,44	43,2	163,6	62,0	3,76
Масло сливочное	10	1,0	7,2	0,1	66	0,0	0,0	59,00	0,11	2,0	3,0	0,0	0,02
Чай	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9,0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
Горячий завтрак													
Картофельное пюре	200	4,3	12,3	17,5	198	0,20	7,08	79,35	0,32	53,62	113,88	37,89	1,37
Рыба	90	4,65	2,3	23,7	200,4	0,20	0,69	108,08	4,76	60,86	247,41	30,38	1,56
Соус	30	0,35	2,28	1,47	28	0,0	0,25	240,0	0,0	3,07	4,89	0,24	0,04
Хлеб ржаной	65	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,0	0,0	1,05	22,0	112,5	35,3	2,93
Чай	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9,0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
Обед (интернат)													
Суп гороховый с мясом	250	7,9	3,2	25,6	182	0,18	1,8	2,0	0,5	48,06	126,9	48,0	1,55
Плов	250	2,15	10,5	53,5	405,0	0,22	3,0	500,0	1,9	53,5	575,42	18,67	0,75
Кисель	200	0,2	0,0	40,9	164	0,01	3,60	30,0	0,45	7,72	16,70	7,20	0,25
Хлеб ржаной	65	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,0	0,0	1,05	22,0	112,5	35,3	2,93
Ужин (интернат)													
Капуста тушеная	160	22,5	10,9	5,5	209	0,13	1,19	6,25	1,83	26,21	150,9	35,93	0,92
Колбаса отварная	100	11,70	22,80	0,0	252,0	0,25	0,0	0,0	0,3	250,0	169,0	21,0	1,70
Чай	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9,0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
Хлеб пшеничный	188	14,9	1,9	90,8	492	0,3	0,0	0,0	2,44	43,2	163,6	62,0	3,76
Хлеб ржаной	65	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,0	0,0	1,05	22,0	112,5	35,3	2,93

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
День 3													
Завтрак (интернат)													
Каша молочная пшеничная	200	9,6	13,3	51,5	364	0,28	1,74	76,7	0,31	188,2	253,7	64,88	1,89
Кофейный напиток	200	3,87	3,8	25,07	150	0,04	1,3	22,12	0,09	130,7	116,2	32,10	1,04
Хлеб пшеничный	188	14,9	1,9	90,8	492	0,3	0,0	0,0	2,44	43,2	163,6	62,0	3,76
Горячий завтрак													
Ленивые голубцы	200	13,416	22	17	180	0,12	5,7	170,5	0,836	25,75	64,2	24,59	1,245
Хлеб ржаной	65	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,0	0,0	1,05	22,0	112,5	35,3	2,93
Чай	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9,0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
Обед (интернат)													
Суп овощной	250	1,7	4,4	10,3	88	0,07	10,27	229,75	0,20	29,68	51,80	20,57	0,77
Макароны отварные	230	8,4	6,5	51,1	301	0,10	0,0	27,1	0,32	53,62	113,88	37,89	1,37
Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203,0	0,21	1,54	0,0	0,3	29,4	234,98	31,39	2,8
Компот	200	0,16	0,16	27,87	114	0,01	4,0	2,0	0,08	14,86	4,4	5,32	0,95
Хлеб ржаной	65	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,0	0,0	1,05	22,0	112,5	35,3	2,93
Ужин (интернат)													
Картофельное пюре	200	4,3	12,3	17,5	198	0,20	7,08	79,35	0,32	53,62	113,88	37,89	1,37
Рыба	115	22,7	16,1	4,0	252	0,20	0,69	108,08	4,76	60,86	247,41	30,38	1,56
Соус	30	0,35	2,28	1,47	28	0,0	0,25	240,0	0,0	3,07	4,89	0,24	0,04
Чай	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9,0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
Хлеб пшеничный	188	14,9	1,9	90,8	492	0,3	0,0	0,0	2,44	43,2	163,6	62,0	3,76
Хлеб ржаной	65	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,0	0,0	1,05	22,0	112,5	35,3	2,93

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
День 4													
Завтрак (интернат)													
Сырники	150	30,4	11,5	23,9	321	0,07	0,70	0,11	0,0	222,0	314,83	33,18	0,97
Сметана	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,04	0,4	1,74	0,3	110	115	10	0,17
Чай	200	3,87	3,8	25,07	150	0,04	1,3	22,12	0,09	130,7	116,2	32,10	1,04
Горячий завтрак													
Винегрет	100	11	0,00	26,00	110	0,1	4,43	0,0	1,0	0,9	0,0	18,0	0,52
Колбаса отварная	100	11,70	22,80	0,0	252,0	0,25	0,0	0,0	0,3	250,0	169,0	21,0	1,70
Хлеб ржаной	65	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,0	0,0	1,05	22,0	112,5	35,3	2,93
Компот	200	0,16	0,16	27,87	114	0,01	4,0	2,0	0,08	14,86	4,4	5,32	0,95
Обед (интернат)													
Щи со сметаной	250	1,9	4,4	7,8	78	0,06	18,36	231,25	0,22	42,33	50,35	21,40	0,80
Овощное рагу	150	2,75	5,99	15,87	131	0,09	25,69	0,02	0,0	52,17	71,03	25,33	1,14
Сосиска отварная	100	9,9	20,8	0,8	230	0,02	0,0	14,3	0,55	22,64	122,7	13,18	1,59
Кисель	200	0,2	0,0	40,9	164	0,01	3,60	30,0	0,45	7,72	16,70	7,20	0,25
Хлеб ржаной	65	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,0	0,0	1,05	22,0	112,5	35,3	2,93
Ужин (интернат)													
Макароны отварные	230	8,4	6,5	51,1	301	0,10	0,0	27,1	1,28	14,27	62,2	11,21	1,13
Котлета мясная	100	4,3	12,3	17,5	189	0,20	7,08	79,35	0,32	53,62	113,88	37,89	1,37
Чай	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9,0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
Хлеб пшеничный	188	14,9	1,9	90,8	492	0,3	0,0	0,0	2,44	43,2	163,6	62,0	3,76
Хлеб ржаной	65	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,0	0,0	1,05	22,0	112,5	35,3	2,93

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
День 5													
Завтрак (интернат)													
Омлет	135	17,8	19,0	2,0	251	0,06	0,39	237,1	0,52	92,1	271,29	25,57	2,07
Хлеб пшеничный	188	14,9	1,9	90,8	492	0,3	0,0	0,0	2,44	43,2	163,6	62,0	3,76
Масло сливочное	10	1,0	7,2	0,1	66	0,0	0,0	59,00	0,11	2,0	3,0	0,0	0,02
Чай	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9,0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
Горячий завтрак													
Макароны отварные	230	8,4	6,5	51,1	301	0,10	0,0	27,1	1,28	14,27	62,2	11,21	1,13
Биточки	100	14,00	7,23	30,00	230	0,03	0,0	0,6	0,3	22,00	96,00	8,00	0,7
Хлеб ржаной	65	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,0	0,0	1,05	22,0	112,5	35,3	2,93
Кисель	200	0,2	0,0	40,9	164	0,01	3,60	30,0	0,45	7,72	16,70	7,20	0,25
Обед (интернат)													
Борщ со сметаной	250/5	2,45	6,64	12,99	121	0,0	16,72	338,0	0,37	42,38	67,32	30,08	1,31
Рис отварной	150	3,8	4,8	32,6	189	0,03	0,0	0,03	0,0	2,16	61,38	19,2	0,77
Печень куриная в соусе	100	16,92	4,83	0,73	163	0,211	0,8	15,0	14,7	19	211	23	1,11
Компот	200	0,16	0,16	27,87	114	0,01	4,0	2,0	0,08	14,86	4,4	5,32	0,95
Хлеб ржаной	65	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,0	0,0	1,05	22,0	112,5	35,3	2,93
Ужин (интернат)													
Жаркое по домашнему	250/50	14,3	27,7	29,6	424	0,54	12,92	35,7	0,3	34,54	237,6	63,9	3,18
Салат из капусты	60	0,73	5,06	15,10	1,02	0,02	12,15	0,13	0,0	26,45	24,5	11,13	0,73
Чай	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9,0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
Хлеб пшеничный	188	14,9	1,9	90,8	492	0,3	0,0	0,0	2,44	43,2	163,6	62,0	3,76
Хлеб ржаной	65	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,0	0,0	1,05	22,0	112,5	35,3	2,93

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
День 6													
Завтрак (интернат)													
Блины двойные с повидлом	70/20	5,1	6,2	39,3	233	0,08	0,57	12,36	2,76	53,6	70,22	12,59	0,8
Чай	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9,0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
Горячий завтрак													
Рис отварной	150	3,8	4,8	32,6	189	0,03	0,0	0,03	0,0	2,16	61,38	19,2	0,77
Биточки	100	14,00	7,23	30,00	230	0,03	0,0	0,6	0,3	22,00	96,00	8,00	0,7
Соус	30	0,35	2,28	1,47	28	0,0	0,25	240,0	0,0	3,07	4,89	0,24	0,04
Хлеб ржаной	65	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,0	0,0	1,05	22,0	112,5	35,3	2,93
Чай	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9,0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
Обед (интернат)													
Суп полевой	250	1,7	4,4	10,3	88	0,07	10,27	229,9	0,20	29,68	51,80	20,57	0,77
Плов	250	2,15	10,5	53,5	405,0	0,22	3,0	500,0	1,9	53,5	575,42	18,67	0,75
Компот	200	0,16	0,16	27,87	114	0,01	4,0	2,0	0,08	14,86	4,4	5,32	0,95
Хлеб ржаной	65	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,0	0,0	1,05	22,0	112,5	35,3	2,93
Ужин (интернат)													
Каша гречневая	150	6,3	3,36	28,1	168	0,20	0,0	40,6	0,44	15,92	151,22	99,29	3,37
Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203,0	0,21	1,54	0,0	0,3	29,4	234,98	31,39	2,8
Чай	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9,0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
Хлеб пшеничный	188	14,9	1,9	90,8	492	0,3	0,0	0,0	2,44	43,2	163,6	62,0	3,76
Хлеб ржаной	65	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,0	0,0	1,05	22,0	112,5	35,3	2,93

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
День 7													
Завтрак (интернат)													
Яйцо куриное отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	104	0,20	22,0	77,0	5,0	1,0
Сосиска отварная	100	9,9	20,8	0,8	230	0,02	0,0	14,3	0,55	22,64	122,7	13,18	1,59
Хлеб пшеничный	188	14,9	1,9	90,8	492	0,3	0,0	0,0	2,44	43,2	163,6	62,0	3,76
Сыр	15	3,9	4,0	0,0	53	0,0	0,01	35,70	0,0	150,0	90,0	8,25	0,10
Чай	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9,0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
Горячий завтрак													
Каша рисовая молочная	200/10	7,83	39,11	39,11	251,2	0,28	1,74	76,7	0,31	188,2	253,77	35,0	1,89
Хлеб пшеничный	188	14,9	1,9	90,8	492	0,3	0,0	0,0	2,44	43,2	163,6	62,0	3,76
Сыр	25	0,5	1,3	15,9	69	0,04	2,08	0,0	1,0	2,7	0,0	4,0	0,4
Компот	200	0,16	0,16	27,87	114	0,01	4,0	2,0	0,08	14,86	4,4	5,32	0,95
Обед (интернат)													
Суп картофельный с вермишелью	250	7,4	4,8	20,0	156	0,17	17,86	30,0	0,0	28,59	141,55	40,30	1,37
Капуста тушеная	160	22,5	10,9	5,5	209	0,13	1,19	6,25	1,83	26,21	150,9	35,93	0,92
Котлета мясная	100	4,3	12,3	17,5	189	0,20	7,08	79,35	0,32	53,62	113,88	37,89	1,37
Кисель	200	0,2	0,0	40,9	164	0,01	3,60	30,0	0,45	7,72	16,70	7,20	0,25
Хлеб ржаной	65	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,0	0,0	1,05	22,0	112,5	35,3	2,93
Ужин (интернат)													
Картофельное пюре	200	4,3	12,3	17,5	198	0,20	7,08	79,35	0,32	53,62	113,88	37,89	1,37
Рыба	115	22,7	16,1	4,0	252	0,20	0,69	108,08	4,76	60,86	247,41	30,38	1,56
Соус	30	0,35	2,28	1,47	28	0,0	0,25	240,0	0,0	3,07	4,89	0,24	0,04
Салат из моркови	60	0,76	0,05	13,81	65	0,04	4,05	0,02	0	30,90	35,41	20,79	0,55
Чай	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9,0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
Хлеб пшеничный	188	14,9	1,9	90,8	492	0,3	0,0	0,0	2,44	43,2	163,6	62,0	3,76
Хлеб ржаной	65	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,0	0,0	1,05	22,0	112,5	35,3	2,93

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
День 8													
Завтрак (интернат)													
Каша молочная манная	200	6,0	31,0	31,0	254	0,08	1,32	0,06	0,05	133,36	119,02	19,0	0,42
Хлеб пшеничный	188	14,9	1,9	90,8	492	0,3	0,0	0,0	2,44	43,2	163,6	62,0	3,76
Масло сливочное	10	1,0	7,2	0,1	66	0,0	0,0	59,00	0,11	2,0	3,0	0,0	0,02
Какао	200	4,3	4,0	30,9	102	6,8	0,0	3,0	0,3	127,6	73,0	49,0	15,9
Горячий завтрак													
Рис отварной	150	3,8	4,8	32,6	189	0,03	0,0	0,03	0,0	2,16	61,38	19,2	0,77
Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203,0	0,21	1,54	0,0	0,3	29,4	234,98	31,39	2,8
Хлеб ржаной	65	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,0	0,0	1,05	22,0	112,5	35,3	2,93
Чай	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9,0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
Обед (интернат)													
Рассольник с/с	250/5	2,5	4,0	16,7	113	0,11	17,84	227,13	0,29	28,59	141,55	40,30	1,37
Каша гречневая	150	6,3	3,36	28,1	168	0,20	0,0	40,6	0,44	15,92	151,22	99,29	3,37
Голень куриная	100	21,1	13,3	0,0	211	0,04	0,0	14,0	0,2	39,0	143,0	20,0	1,8
Соус	30	0,35	2,28	1,47	28	0,0	0,25	240,0	0,0	3,07	4,89	0,24	0,04
Компот	200	0,16	0,16	27,87	114	0,01	4,0	2,0	0,08	14,86	4,4	5,32	0,95
Хлеб ржаной	65	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,0	0,0	1,05	22,0	112,5	35,3	2,93
Ужин (интернат)													
Макаронная запеканка	100	7,5	7,85	33,58	236,5	0,075	1,98	27,9	2,012	83,31	115,0	24,2	1,412
Чай	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9,0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
Хлеб пшеничный	188	14,9	1,9	90,8	492	0,3	0,0	0,0	2,44	43,2	163,6	62,0	3,76
Хлеб ржаной	65	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,0	0,0	1,05	22,0	112,5	35,3	2,93

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
День 9													
Завтрак (интернат)													
Каша молочная пшеничная	200/10	9,6	13,3	51,5	364	0,28	1,74	76,7	0,31	188,2	253,77	64,88	1,89
Хлеб пшеничный	188	14,9	1,9	90,8	492	0,3	0,0	0,0	2,44	43,2	163,6	62,0	3,76
Масло сливочное	10	1,0	7,2	0,1	66	0,0	0,0	59,00	0,11	2,0	3,0	0,0	0,02
Чай	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9,0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
Горячий завтрак													
Салат из свеклы	60	0,34	5,05	7,07	69	0,01	5,64	0,02	0,0	23,07	24,25	12,54	0,69
Жаркое по домашнему	250/50	14,3	27,7	29,6	424	0,54	12,92	35,7	0,3	34,54	237,6	63,9	3,18
Хлеб ржаной	65	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,0	0,0	1,05	22,0	112,5	35,3	2,93
Чай	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9,0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
Обед (интернат)													
Борщ со сметаной	250/5	2,45	6,64	12,99	121	0,0	16,72	338,0	0,37	42,38	67,32	30,08	1,31
Рис отварной	150	3,8	4,8	32,6	189	0,03	0,0	0,03	0,0	2,16	61,38	19,2	0,77
Печень куриная в соусе	100	16,92	4,83	0,73	163	0,211	0,8	15,0	14,7	19	211	23	1,11
Кисель	200	0,2	0,0	40,9	164	0,01	3,60	30,0	0,45	7,72	16,70	7,20	0,25
Хлеб ржаной	65	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,0	0,0	1,05	22,0	112,5	35,3	2,93
Ужин (интернат)													
Макароны отварные	230	8,4	6,5	51,1	301	0,10	0,0	27,1	1,28	14,27	62,2	11,21	1,13
Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203,0	0,21	1,54	0,0	0,3	29,4	234,98	31,39	2,8
Чай	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9,0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
Хлеб пшеничный	188	14,9	1,9	90,8	492	0,3	0,0	0,0	2,44	43,2	163,6	62,0	3,76
Хлеб ржаной	65	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,0	0,0	1,05	22,0	112,5	35,3	2,93

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
День 10													
Завтрак (интернат)													
Сырники	150	30,4	11,5	23,9	321	0,07	0,70	0,11	0,0	222,0	314,83	33,18	0,97
Сметана	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,04	0,4	1,74	0,3	110	115	10	0,17
Чай	200	3,87	3,8	25,07	150	0,04	1,3	22,12	0,09	130,7	116,2	32,10	1,04
Горячий завтрак													
Каша гречневая	150	6,3	3,36	28,1	168	0,20	0,0	40,6	0,44	15,92	151,22	99,29	3,37
Котлета мясная	100	4,3	12,3	17,5	189	0,20	7,08	79,35	0,32	53,62	113,88	37,89	1,37
Соус	30	0,35	2,28	1,47	28	0,0	0,25	240,0	0,0	3,07	4,89	0,24	0,04
Хлеб ржаной	65	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,0	0,0	1,05	22,0	112,5	35,3	2,93
Чай	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9,0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
Обед (интернат)													
Щи со сметаной	250	1,9	4,4	7,8	78	0,06	18,36	231,25	0,22	42,33	50,35	21,40	0,80
Макароны отварные	230	8,4	6,5	51,1	301	0,10	0,0	27,1	1,28	14,27	62,2	11,21	1,13
Сосиска отварная	100	9,9	20,8	0,8	230	0,02	0,0	14,3	0,55	22,64	122,7	13,18	1,59
Соус	30	0,35	2,28	1,47	28	0,0	0,25	240,0	0,0	3,07	4,89	0,24	0,04
Компот	200	0,16	0,16	27,87	114	0,01	4,0	2,0	0,08	14,86	4,4	5,32	0,95
Хлеб ржаной	65	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,0	0,0	1,05	22,0	112,5	35,3	2,93
Ужин (интернат)													
Картофельное пюре	200	4,3	12,3	17,5	198	0,20	7,08	79,35	0,32	53,62	113,88	37,89	1,37
Печень куриная в соусе	100	16,92	4,83	0,73	163	0,211	0,8	15,0	14,7	19	211	23	1,11
Салат из моркови	60	0,76	0,05	13,81	65	0,04	4,05	0,02	0	30,90	35,41	20,79	0,55
Чай	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9,0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
Хлеб пшеничный	188	14,9	1,9	90,8	492	0,3	0,0	0,0	2,44	43,2	163,6	62,0	3,76
Хлеб ржаной	65	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,0	0,0	1,05	22,0	112,5	35,3	2,93