



Утверждаю:  
Директор МБОУ «Бурановская ООШ»  
А. М. Яковлева  
» 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
МБОУ «Бурановская ООШ»  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

День Первый  
 Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	Наименование продукта	Масса порции и (гр)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B (каротин)	B1	C
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
	Каша манная молочная	250	9,84	3,95	48	287	292,8	44,06	105,2	1,45			0,017	
342	Компот из свежих плодов	200	0,4		19,9	89	9	3,6	7,2	0,14				2,72
	Фрукт (Яблоко)	100	1,2	0,4	14,4	68,3	26,1	20,2	22,2	1,3	0	0,57	0,02	12,7
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>14,37</b>	<b>6,53</b>	<b>82,7</b>	<b>487</b>	<b>379,8</b>	<b>55,86</b>	<b>171,6</b>	<b>2,91</b>	<b>0,019</b>	<b>0,014</b>	<b>0,06</b>	<b>2,744</b>
<b>Обед</b>														
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,24	7,3	11,52	123,82	13,4	12,24	67,38	1,62	0,02	0,04	0,04	2,46
243	Биточек из курицы	100	6	12	5,12	229,84	15,6	14,34	80,32	0,73	1,35	54	0,04	0,272
171	Каша гороховая	180	5,3	10,05	26,5	208,6	12	18	34,5	1,9	36	18	0,06	
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	35	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
389	Сок	200	0,4		19,9	98	9	3,6	7,2	0,14				2,72
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,4	0,6	30,2	50	24	25	78	2		2	0,09	
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>20,92</b>	<b>31,65</b>	<b>107,66</b>	<b>693,99</b>	<b>88,4</b>	<b>87,55</b>	<b>303,17</b>	<b>5,96</b>	<b>37,43</b>	<b>74,65</b>	<b>0,29</b>	<b>6,78</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>35,29</b>	<b>38,18</b>	<b>190,36</b>	<b>1180,99</b>	<b>468,2</b>	<b>143,41</b>	<b>474,77</b>	<b>8,87</b>	<b>37,45</b>	<b>74,66</b>	<b>0,35</b>	<b>9,524</b>

День Второй  
Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	Наименование продукта	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В (каротин)	В1	С
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	35	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
	Каша кукурузная молочная	250	4,97	5,1	16,5	132	161,68	28,9	154,66	0,55	30,6		0,09	0,91
	Какао на молоке	200	4,231	3,935	19,86	126,8	195			0,55		0,252	0,068	2,11
	Фрукт (банан)	100	1,2	0,4	14,4	68,3	26,1	20,2	22,2	1,3		45	0	
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>18,91</b>	<b>30,05</b>	<b>95,19</b>	<b>482,8</b>	<b>364</b>	<b>33,14</b>	<b>179,76</b>	<b>1,48</b>	<b>50,46</b>	<b>27,69</b>	<b>70,2</b>	<b>4,32</b>
<b>Обед</b>														
	Суп картофельный с горохом	250	5,12	4,36	16,52	126	37,2	30	111,6	1,72		0,66	0,192	4,96
260	Гуляш из говядины	100	10	9,76	3,12	205	12	12	89,6	0,88		0,13	0,03	0,88
512	Рис припущенный с маслом сливочным	180	5,1	9,15	34,2	231	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	12	16	0,54	79,8	0,02	0,04	15
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,4	0,6	30,2	50	24	25	78	2		2	0,09	
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>26,43</b>	<b>22,13</b>	<b>112,8</b>	<b>740</b>	<b>111,45</b>	<b>97,3</b>	<b>348,95</b>	<b>7,57</b>	<b>36</b>	<b>65,79</b>	<b>0,46</b>	<b>5,84</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1340</b>	<b>45,34</b>	<b>52,18</b>	<b>208</b>	<b>1222,8</b>	<b>475,45</b>	<b>130,44</b>	<b>528,7</b>	<b>9,05</b>	<b>86,46</b>	<b>93,48</b>	<b>70,66</b>	<b>10,16</b>

День Третий

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	Наименование продукта	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В (каротин)	В1	С
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр (порциями)	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
173	Каша геркулесовая молочная	250	12,1	7,02	35	224	39,9	60,9	147	1,68			0,147	
	Кисель из ягод	200	0,054	5,4	0,72	137	3,6	0,9	3,6	0,09				1,62
	Батон школьный	50	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>16,28</b>	<b>15</b>	<b>50,52</b>	<b>472</b>	<b>121,5</b>	<b>70</b>	<b>209,8</b>	<b>3,09</b>	<b>0,019</b>	<b>0,014</b>	<b>0,19</b>	<b>1,644</b>
<b>Обед</b>														
	Суп картофельный с сайрой	250	1,6	3,9	11,4	88	30	30	86	1,2		0,72	0,14	4,8
517	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	8,48	4,32	4,48	199	408	27,6	200,4	0,72	20,4	360	0,13	
59	Картофель тушеный	180	3,3	9,15	22,6	169	42	30	82,5	1,05			0,13	5,4
14	Масло сливочное	5	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	13,2	2,13	2,13	2,67	0,53			24
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,4	0,6	30,2	50	24	25	78	2		2	0,09	
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>22,61</b>	<b>31,68</b>	<b>115,16</b>	<b>837,8</b>	<b>611,4</b>	<b>148,97</b>	<b>530,13</b>	<b>9,22</b>	<b>20,99</b>	<b>363,1</b>	<b>0,56</b>	<b>59,85</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1205</b>	<b>38,89</b>	<b>46,68</b>	<b>165,68</b>	<b>1249,8</b>	<b>732,9</b>	<b>218,97</b>	<b>739,93</b>	<b>12,31</b>	<b>21,01</b>	<b>363,11</b>	<b>0,75</b>	<b>61,49</b>

День Четвертый  
Возрастная категория 12 лет и старше

№ реп	Наименование продукта	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В (каротин)	В1	С
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр (порциями)	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
	Каша молочная пшеничная	250	8,95	4,15	37,69	245	28,2	44,06	115,7	1,45			0,17	
638	Компот из кураги	200	0,9		27,9	112	28,8	19,8	27	2,16		3	0,002	5
	Фрукт (Яблоко)	100	1,2	0,4	14,4	68,3	26,1	20,2	22,2	1,3		0	0	12,7
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>13,98</b>	<b>6,73</b>	<b>80,39</b>	<b>468</b>	<b>135</b>	<b>72,06</b>	<b>201,9</b>	<b>4,93</b>	<b>0,019</b>	<b>3,014</b>	<b>0,215</b>	<b>5,024</b>
<b>Обед</b>														
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,45	3,93	100,2	112	35,5	21	42,58	0,95			0,04	8,23
469	Фрикадельки мясные с соусом	100	12,95	10,35	3,05	218	22,47	17,75	98	0,82 2	11,4	70,96	0,06	
510	Каша гречневая с маслом сливочным	180	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12	
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,4	7,2	0,38				2,83
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,4	0,6	30,2	50	24	25	78	2		2	0,09	
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>25,14</b>	<b>22,21</b>	<b>184,49</b>	<b>674,68</b>	<b>136,96</b>	<b>104,37</b>	<b>362,88</b>	<b>7,152</b>	<b>11,4</b>	<b>76,56</b>	<b>0,35</b>	<b>11,186</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>39,12</b>	<b>28,94</b>	<b>264,88</b>	<b>1142,68</b>	<b>271,96</b>	<b>176,43</b>	<b>564,78</b>	<b>12,08</b>	<b>11,42</b>	<b>79,57</b>	<b>0,565</b>	<b>16,21</b>

День Пятый

№ рец	Наименование продукта	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В (каротин)	В1	С
<b>Завтрак</b>														
	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	35	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
	Каша рисовая молочная	230	9,82	3,95	43,02	307	292,8	44,06	105,2	1,46			0,017	
	Компот из свежих плодов	200	0,4		19,9	89	9	3,6	7,2	0,14				2,72
	Батон школьный	50	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>12,65</b>	<b>12,44</b>	<b>77,8</b>	<b>502</b>	<b>309</b>	<b>51,9</b>	<b>133,5</b>	<b>1,67</b>	<b>0,059</b>	<b>0,038</b>	<b>0,057</b>	<b>2,72</b>
<b>Обед</b>														
	Суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37	25,71	43,02	69,47	0,07		0,312	0,11	6,8
	Котлеты из филе птицы	80	8,36	5,7	29,8	194	33,8	19,6	87	1,22		216	0,066	0,44
	Каша пшеничная вязкая	150	5,1	9,15	34,2	180	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
	Фрукт (банан)	130	1,2	0,4	14,4	68,3	26,1	20,2	22,2	1,3			0	12,7
	Компот из кураги	200	0,5		11	79,2	16,11	10,5	14,6	0,33	0,35	0,02	0,01	0,4
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,4	0,6	30,2	50	24	25	78	2		2	0,09	
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>22,18</b>	<b>25,32</b>	<b>134,37</b>	<b>728,91</b>	<b>138,71</b>	<b>132,86</b>	<b>327,35</b>	<b>5,68</b>	<b>36,35</b>	<b>236,33</b>	<b>0,39</b>	<b>13,34</b>

Возрастная категория 12 лет и старше

	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>34,83</b>	<b>37,76</b>	<b>212,17</b>	<b>1230,01</b>	<b>447,71</b>	<b>184,76</b>	<b>460,85</b>	<b>7,35</b>	<b>36,41</b>	<b>236,37</b>	<b>0,447</b>	<b>16,06</b>
--	----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	-------------	--------------	---------------	--------------	--------------

День Шестой

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	Наименование продукта	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В (каротин)	В1	С
<b>Завтрак</b>														
	Фрукт (Яблоко свежее)	100	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5		3,3	0,005		0,03	15
	Макароны, запеченные с сыром	200	8,09	8,58	39,24	272	37,2			1,7		0,05	0,08	0,04
	Какао на молоке	200	4,231	3,935	19,86	126,8	195			0,55		0,252	0,068	2,11
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>15,2</b>	<b>13,35</b>	<b>88,6</b>	<b>540,1</b>	<b>262,2</b>	<b>17,7</b>	<b>19,2</b>	<b>5,91</b>	<b>0,005</b>	<b>0,302</b>	<b>0,218</b>	<b>17,15</b>
<b>Обед</b>														
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,41	4,08	14,18	107	26	26,4	163,6	0,92		0,64	0,08	6
	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	230	16,47	21,27	34,86	387	44,18	45	197,57	4,08		313,17	0,16	6,32
	Овощи отварные	30	0,35	0,026	1,84	12	7,2	10,13	14,67	0,19		0,57	0,02	1,33
	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	35	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	

	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,4	0,6	30,2	50	24	25	78	2		2	0,09	
	<b>Итого</b>	<b>725</b>	<b>25,24</b>	<b>34,47</b>	<b>108,16</b>	<b>714</b>	<b>122,98</b>	<b>116,17</b>	<b>482,14</b>	<b>8,29</b>	<b>0,059</b>	<b>316,42</b>	<b>0,39</b>	<b>13,65</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1255</b>	<b>40,44</b>	<b>47,82</b>	<b>196,76</b>	<b>1254,1</b>	<b>385,18</b>	<b>133,87</b>	<b>501,34</b>	<b>14,2</b>	<b>0,069</b>	<b>316,72</b>	<b>0,608</b>	<b>30,8</b>

День Седьмой

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	Наименование продукта	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B (каротин)	B1	C
<b>Завтрак</b>														
	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	35	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
	Суп молочный с макаронными изделиями	230	2,92	5,8	35,56	275	164,72	24,1	144,28	0,54	39,2	20,8	0,086	0,912
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	13,2	2,13	2,13	2,67	0,53			24
	Повидло	10	0,1		7,2	29								
	Батон школьный	50	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>5,75</b>	<b>14,56</b>	<b>67,64</b>	<b>473,80</b>	<b>185,12</b>	<b>30,47</b>	<b>167,51</b>	<b>3,59</b>	<b>39,79</b>	<b>20,84</b>	<b>0,126</b>	<b>24,91</b>
<b>Обед</b>														
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,24	4,64	11,12	126	26,8	24,48	136,8	0,88		0,67	0,084	6,6
293	Птица запеченная	80	11,76	6,88	1,12	148	31,68	24	156,48	2,21	0,04	0,04	0,1	
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,15	24,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
	Сыр (порционно)	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
	Икра каачковая	30	0,348	1,02	1,76	18	5,85	2,7	8,85	0,99		45	0,045	



	Сок	200	0,4		19,9	89	9	3,6	7,2	0,14				2,72
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,4	0,6	30,2	50	24	25	78	2		2	0,09	
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>27,38</b>	<b>24,87</b>	<b>103,1</b>	<b>787</b>	<b>187,33</b>	<b>105,98</b>	<b>481,03</b>	<b>8,44</b>	<b>36,06</b>	<b>65,72</b>	<b>0,422</b>	<b>9,344</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1220</b>	<b>33,13</b>	<b>39,43</b>	<b>170,74</b>	<b>1260,8</b>	<b>372,45</b>	<b>136,45</b>	<b>648,54</b>	<b>12,03</b>	<b>75,85</b>	<b>86,56</b>	<b>0,548</b>	<b>34,254</b>

День Восьмой

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	Наименование продукта	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B (каротин)	B1	C
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
	Каша манная молочная	250	9,84	3,95	48	287	292,8	44,06	105,2	1,45			0,017	
342	Компот из свежих плодов	200	4,231	3,935	19,86	126,8	195			0,55		0,252	0,068	2,11
	Батон школьный	50	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>18,2</b>	<b>10,46</b>	<b>82,66</b>	<b>524,8</b>	<b>565,8</b>	<b>52,26</b>	<b>164,4</b>	<b>3,32</b>	<b>0,019</b>	<b>0,266</b>	<b>0,128</b>	<b>2,134</b>
<b>Обед</b>														
	Суп картофельный с горохом	200	5,12	4,36	16,52	126	37,2	30	111,6	1,72		0,66	0,192	4,96
443	Плов из говядины	230	17,04	21,16	38,21	388	49,15	43,66	188,86	1,9		0,003	0,014	3,88
	Огурец консервированный	30	0,348	1,02	1,76	18	5,85	2,7	8,85	0,99		45	0,045	
	Кисель из ягод	200	0,054	5,4	0,72	97	3,6	0,9	3,6	0,09				1,62
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,4	0,6	30,2	50	24	25	78	2		2	0,09	
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>28,24</b>	<b>32,78</b>	<b>102,21</b>	<b>750</b>	<b>125,8</b>	<b>106,46</b>	<b>410,11</b>	<b>7,06</b>		<b>47,66</b>	<b>0,38</b>	<b>10,46</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1220</b>	<b>46,44</b>	<b>43,24</b>	<b>184,87</b>	<b>1274,8</b>	<b>691,6</b>	<b>158,72</b>	<b>574,51</b>	<b>10,38</b>	<b>0,019</b>	<b>47,93</b>	<b>0,508</b>	<b>12,59</b>

День Девятый  
 Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	Наименование продукта	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B (каротин)	B1	C
<b>Завтрак</b>														
	Сыр (порциями)	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
	Каша молочная пшенная	250	8,95	4,15	37,69	235	28,2	44,06	115,7	1,45			0,17	
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	4,231	3,935	19,86	126,8	195			0,55		0,252	0,068	2,11
	Батон школьный	50	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>17,31</b>	<b>10,67</b>	<b>72,35</b>	<b>472,8</b>	<b>301,2</b>	<b>52,26</b>	<b>174,9</b>	<b>3,32</b>	<b>0,019</b>	<b>0,266</b>	<b>0,281</b>	<b>2,134</b>
<b>Обед</b>														
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,93	4,64	10,3	90	33,2	23,36	76,4	1		0,4	0,48	5,48
260	Гуляш из говядины	100	10	9,76	3,12	205	12	12	89,6	0,88		0,13	0,03	0,88
534	Капуста свежая тушеная	150	3	4,95	14,4	113	87	30	60	1,2		0,33	0,03	25,65
14	Масло сливочное	5	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038	14	
638	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,4	7,2	0,38				2,83
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	

	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,4	0,6	30,2	50	24	25	78	2		2	0,09	
	<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>20,89</b>	<b>28,46</b>	<b>83,15</b>	<b>645,68</b>	<b>177,45</b>	<b>97</b>	<b>332,3</b>	<b>5,84</b>	<b>0,059</b>	<b>2,898</b>	<b>2,878</b>	<b>34,84</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1265</b>	<b>38,2</b>	<b>39,13</b>	<b>155,5</b>	<b>1118,48</b>	<b>478,65</b>	<b>149,26</b>	<b>507,2</b>	<b>9,16</b>	<b>0,078</b>	<b>3,164</b>	<b>3,159</b>	<b>36,974</b>

День Десятый

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	Наименование продукта	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B (каротин)	B1	C
<b>Завтрак</b>														
	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	35	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
	Каша кукурузная молочная	250	4,97	5,1	16,5	132	161,68	28,9	154,66	0,55	30,6		0,09	0,91
	Кисель из ягод	200	0,054	5,4	0,72	137	3,6	0,9	3,6	0,09				1,62
	Батон школьный	50	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
		100	7,28	12,52	43,95	118	0,12		4		19,8	27,4	70	1,3
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>14,73</b>	<b>31,51</b>	<b>76,05</b>	<b>493</b>	<b>172,6</b>	<b>34,04</b>	<b>183,36</b>	<b>1,02</b>	<b>50,46</b>	<b>27,44</b>	<b>70,13</b>	<b>3,83</b>
<b>Обед</b>														
	Суп картофельный с сайрой	250	1,6	3,9	11,4	88	30	30	86	1,2		0,72	0,14	4,8
	Тефтели с соусом	80	16,3	12,93	4,91	136	8,27	16	7,77	0,72		216	0,48	0,42
	Пюре картофельное	180	3,2	8,03	21,64	205	42	30	82,5	1,05			0,135	5,4
	Масло сливочное	5	0,15	8,25	0,08	35	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
	Салат из свеклы	30	0,348	1,02	1,76	18	5,85	2,7	8,85	0,99		45	0,045	
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	13,2	2,13	2,67	0,53				24
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	

Хлеб ржано-пшеничный	20	3,4	0,6	30,2	50	24	25	78	2		2	0,09	
<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>27,68</b>	<b>35,24</b>	<b>101,99</b>	<b>675,8</b>	<b>130,52</b>	<b>110,07</b>	<b>286,89</b>	<b>6,87</b>	<b>0,059</b>	<b>263,76</b>	<b>0,93</b>	<b>34,62</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1335</b>	<b>42,41</b>	<b>66,75</b>	<b>178,04</b>	<b>1168,8</b>	<b>303,12</b>	<b>144,11</b>	<b>470,25</b>	<b>7,89</b>	<b>50,519</b>	<b>291,2</b>	<b>71,06</b>	<b>38,45</b>