

Утверждаю:

Директор муниципального казённого общеобразовательного  
учреждения «Арефьевская основная общеобразовательная школа»

Бирилюсского района Красноярского края, с. Арефьево

\_\_\_\_\_ О.А.Кожевникова

«\_\_» августа 2024 г.

**Арефьевская основная общеобразовательная школа (МКОУ «Арефьевская ООШ»)**

**Четырнадцатидневное меню**

**Рациона питания в общеобразовательной организации для учащихся 12-18 лет**

**2024г**

## День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>ЗАВТРАК</b>										
128	Картофельное пюре (с луком)	200	4,36	14,16	25,28	254,54	0,20	25,20	0,02	4,30
258	Мясо духовое (курица)	100	7,22	17,51	8,56	221,79	0,22	2,99	0,00	1,76
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>610</b>	<b>16,85</b>	<b>32,37</b>	<b>69,19</b>	<b>739,23</b>	<b>0,53</b>	<b>39,41</b>	<b>0,02</b>	<b>7,63</b>
<b>ОБЕД</b>										
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,13	5,94	9,48	107,70	0,06	18,93	0,00	2,82
244	Плов из отварной говядины	200	20,40	19,10	32,50	396,00	0,06	0,34	0,00	3,86
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>810</b>	<b>27,56</b>	<b>25,68</b>	<b>76,19</b>	<b>760,6</b>	<b>0,21</b>	<b>22,93</b>	<b>0,00</b>	<b>7,89</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1620</b>	<b>44,41</b>	<b>58,05</b>	<b>145,38</b>	<b>1499,83</b>	<b>0,74</b>	<b>62,34</b>	<b>0,02</b>	<b>15,52</b>

## День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>ЗАВТРАК</b>										
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,80
271	Котлеты домашние (с соусом)	100	7,90	12,11	8,23	174,65	0,10	0,15	0,02	1,73
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>610</b>	<b>23,79</b>	<b>20,81</b>	<b>75,9</b>	<b>679,57</b>	<b>0,45</b>	<b>3,11</b>	<b>0,02</b>	<b>3,24</b>
<b>ОБЕД</b>										
83	Борщ с картофелем	300	2,43	6,03	16,14	140,40	0,09	11,01	0,00	2,88
259	Жаркое по- домашнему	200	18,52	20,68	18,94	337,14	0,14	7,72	0,00	3,54
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>810</b>	<b>25,62</b>	<b>27,35</b>	<b>52,37</b>	<b>663,46</b>	<b>0,32</b>	<b>29,25</b>	<b>0,00</b>	<b>7,49</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1420</b>	<b>49,41</b>	<b>48,16</b>	<b>128,27</b>	<b>1343,03</b>	<b>0,77</b>	<b>32,36</b>	<b>0,02</b>	<b>10,73</b>

### 3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>ЗАВТРАК</b>										
204	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,59	250,80	0,06	0,17	0,09	0,81
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
338	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>600</b>	<b>29,71</b>	<b>29,71</b>	<b>71,35</b>	<b>768,5</b>	<b>0,19</b>	<b>11,81</b>	<b>0,09</b>	<b>4,77</b>
<b>ОБЕД</b>										
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3,09	3,33	18,84	130,80	0,12	7,29	0,00	1,74
128	Картофельное пюре (с луком)	200	4,36	14,16	25,28	254,54	0,20	25,20	0,02	4,30
232	Ментай, запеченный в сметанном соусе	110	8,90	8,13	18,27	182,18	0,06	0,21	0,03	2,20
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
351	Кисель	200	0,12	0,08	24,52	111,80	0,00	8,04	0,00	0,10
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>860</b>	<b>20,42</b>	<b>26,2</b>	<b>87,96</b>	<b>796,22</b>	<b>0,43</b>	<b>40,74</b>	<b>0,05</b>	<b>8,99</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1460</b>	<b>50,13</b>	<b>55,91</b>	<b>159,31</b>	<b>1564,72</b>	<b>0,62</b>	<b>52,54</b>	<b>0,14</b>	<b>13,76</b>

#### 4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>ЗАВТРАК</b>										
304	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,04	0,00	0,00	0,38
258	Мясо духовое (курица)	100	7,22	17,51	8,56	221,79	0,22	2,99	0,00	1,76
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>610</b>	<b>16,51</b>	<b>25,25</b>	<b>73,63</b>	<b>681,31</b>	<b>0,33</b>	<b>5,95</b>	<b>0,00</b>	<b>2,85</b>
<b>ОБЕД</b>										
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	275	2,42	3,05	16,94	116,60	0,14	12,18	0,00	1,40
291	Плов из курицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34	0,10	6,02	0,02	0,50
141	Свекла, тушенная с яблоками	100	1,25	7,40	9,50	107,62	0,02	1,03	0,04	0,22
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>825</b>	<b>27,72</b>	<b>24,09</b>	<b>79,17</b>	<b>747,06</b>	<b>0,35</b>	<b>20,53</b>	<b>0,08</b>	<b>2,77</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1435</b>	<b>44,23</b>	<b>49,34</b>	<b>152,80</b>	<b>1428,37</b>	<b>0,68</b>	<b>26,48</b>	<b>0,08</b>	<b>5,62</b>

## 5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>ЗАВТРАК</b>										
128	Картофельное пюре (с луком)	200	4,36	14,16	25,28	254,54	0,20	25,20	0,02	4,30
230	Рыба жареная минтай	100	17,22	14,24	4,00	212,73	0,05	1,85	0,05	4,64
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>650</b>	<b>30,01</b>	<b>32,84</b>	<b>57,71</b>	<b>749,77</b>	<b>0,39</b>	<b>38,63</b>	<b>0,09</b>	<b>9,79</b>
<b>ОБЕД</b>										
95	Рассольник домашний	300	2,52	6,12	15,24	137,40	0,12	15,75	0,00	2,85
304	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,04	0,00	0,00	0,38
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>850</b>	<b>25,94</b>	<b>30,59</b>	<b>82,96</b>	<b>810,72</b>	<b>0,24</b>	<b>16,69</b>	<b>0,00</b>	<b>6,49</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>55,95</b>	<b>63,43</b>	<b>139,77</b>	<b>1560,49</b>	<b>0,63</b>	<b>55,32</b>	<b>0,09</b>	<b>16,28</b>

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>ЗАВТРАК</b>										
219	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	250	38,72	32,03	61,22	689,27	0,15	1,18	0,13	5,25
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00
340	Банан	100	0,60	0,30	7,40	34,50	0,04	39,00	0,00	0,10
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>39,38</b>	<b>32,35</b>	<b>82,58</b>	<b>779,59</b>	<b>0,19</b>	<b>40,2</b>	<b>0,13</b>	<b>5,35</b>
<b>ОБЕД</b>										
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,13	5,94	9,48	107,70	0,06	18,93	0,00	2,82
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,80
256	Мясо тушеное	100	15,20	17,38	2,56	225,00	0,03	0,18	0,00	2,61
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>850</b>	<b>33,4</b>	<b>32,02</b>	<b>96,63</b>	<b>907,4</b>	<b>0,44</b>	<b>19,83</b>	<b>0,00</b>	<b>7,38</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1400</b>	<b>72,78</b>	<b>64,37</b>	<b>179,21</b>	<b>1686,99</b>	<b>0,63</b>	<b>60,03</b>	<b>0,13</b>	<b>12,73</b>

## 7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>ЗАВТРАК</b>										
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,80
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>30,62</b>	<b>25,49</b>	<b>87,48</b>	<b>795,7</b>	<b>0,38</b>	<b>1,64</b>	<b>0,00</b>	<b>4,56</b>
<b>ОБЕД</b>										
108	Суп картофельный с клецками	300	4,26	5,52	22,56	173,10	0,12	6,90	0,03	1,95
259	Жаркое по- домашнему	200	18,52	20,68	18,94	337,14	0,14	7,72	0,00	3,54
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>810</b>	<b>31,15</b>	<b>30,36</b>	<b>62,41</b>	<b>758,94</b>	<b>0,41</b>	<b>26,7</b>	<b>0,05</b>	<b>6,56</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1360</b>	<b>62,09</b>	<b>55,85</b>	<b>149,89</b>	<b>1554,64</b>	<b>0,79</b>	<b>28,34</b>	<b>0,05</b>	<b>11,12</b>



## 8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>ЗАВТРАК</b>										
204	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,59	250,80	0,06	0,17	0,09	0,81
271	Котлеты домашние (с соусом)	100	7,90	12,11	8,23	174,65	0,10	0,15	0,02	1,73
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
338	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>600</b>	<b>25,56</b>	<b>27,63</b>	<b>60,61</b>	<b>689,95</b>	<b>0,28</b>	<b>11,62</b>	<b>0,13</b>	<b>3,39</b>
<b>ОБЕД</b>										
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,91	13,11	124,50	0,06	12,81	0,00	2,88
128	Картофельное пюре (с луком)	200	4,36	14,16	25,28	254,54	0,20	25,20	0,02	4,30
230	Рыба жареная	100	17,22	14,24	4,00	212,73	0,05	1,85	0,05	4,64
351	Кисель из земляники, малины, ежевики (ежевика)	200	0,26	0,12	24,14	111,80	0,00	2,42	0,00	0,28
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>850</b>	<b>27,95</b>	<b>34,93</b>	<b>67,58</b>	<b>820,47</b>	<b>0,36</b>	<b>42,28</b>	<b>0,07</b>	<b>12,75</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1450</b>	<b>53,51</b>	<b>62,56</b>	<b>128,19</b>	<b>1510,42</b>	<b>0,64</b>	<b>53,90</b>	<b>0,20</b>	<b>16,14</b>

## 9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>ЗАВТРАК</b>										
182	Каша жидкая молочная (с маслом или сахаром)	220	7,88	12,28	38,81	298,56	0,20	1,23	0,07	0,22
209	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,50	0,05	0,00	0,15	0,36
3	Бутерброд с сыром	80	9,28	13,28	23,73	251,20	0,06	0,18	0,10	0,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>560</b>	<b>25,44</b>	<b>32,54</b>	<b>94,98</b>	<b>777,06</b>	<b>0,33</b>	<b>2,13</b>	<b>0,32</b>	<b>1,83</b>
<b>ОБЕД</b>										
95	Рассольник домашний	300	2,52	6,12	15,24	137,40	0,12	15,75	0,00	2,85
304	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,04	0,00	0,00	0,38
256	Мясо тушеное	100	15,20	17,38	2,56	225,00	0,03	0,18	0,00	2,61
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>850</b>	<b>29,69</b>	<b>33,84</b>	<b>83,71</b>	<b>859,5</b>	<b>0,28</b>	<b>17,23</b>	<b>0,02</b>	<b>6,49</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1410</b>	<b>55,13</b>	<b>66,38</b>	<b>178,69</b>	<b>1636,56</b>	<b>0,61</b>	<b>19,36</b>	<b>0,33</b>	<b>8,32</b>

## 10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>ЗАВТРАК</b>										
128	Картофельное пюре (с луком)	200	4,36	14,16	25,28	254,54	0,20	25,20	0,02	4,30
321	Капуста тушеная (из свежей капусты)	140	2,88	4,54	13,20	105,14	0,04	24,02	0,00	2,42
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>650</b>	<b>15,01</b>	<b>22</b>	<b>57,75</b>	<b>590,38</b>	<b>0,37</b>	<b>61,02</b>	<b>0,04</b>	<b>7,79</b>
<b>ОБЕД</b>										
478	Суп с фрикадельками	250	5,25	2,50	11,75	102,50	0,10	8,50	0,00	0,25
154	Котлеты капустные (с маслом)	105	4,06	9,47	16,44	181,00	0,05	22,88	0,03	2,73
302	Каша рассыпчатая рисовая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,80
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>805</b>	<b>28,8</b>	<b>24,13</b>	<b>98,34</b>	<b>844</b>	<b>0,54</b>	<b>32,96</b>	<b>0,05</b>	<b>4,43</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1455</b>	<b>43,81</b>	<b>46,13</b>	<b>156,09</b>	<b>1434,38</b>	<b>0,91</b>	<b>93,98</b>	<b>0,09</b>	<b>12,22</b>

## 11 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>ЗАВТРАК</b>										
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом или сахаром)	210	6,09	11,17	33,47	260,00	0,11	0,97	0,06	0,19
1	Бутерброд с маслом (сливочным )	80	4,72	14,98	29,78	272,00	0,06	0,00	0,08	0,88
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50
338	Банан	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>590</b>	<b>11,87</b>	<b>26,63</b>	<b>105,07</b>	<b>711,8</b>	<b>0,22</b>	<b>11,69</b>	<b>0,14</b>	<b>1,77</b>
<b>ОБЕД</b>										
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,91	13,11	124,50	0,06	12,81	0,00	2,88
284	Запеканка картофельная с мясом (с маслом)	150	17,22	21,61	20,49	336,21	0,26	4,95	0,02	3,75
342	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0,00	2,70	0,00	0,12
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>800</b>	<b>24,17</b>	<b>28,58</b>	<b>72,65</b>	<b>741,21</b>	<b>0,4</b>	<b>29,76</b>	<b>0,02</b>	<b>7,6</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1390</b>	<b>36,04</b>	<b>55,21</b>	<b>177,72</b>	<b>1453,01</b>	<b>0,61</b>	<b>42,15</b>	<b>0,16</b>	<b>9,37</b>

## 12 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>ЗАВТРАК</b>										
302	Каша рассыпчатая рисовая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,80
230	Рыба жареная минтай	100	17,22	14,24	4,00	212,73	0,05	1,85	0,05	4,64
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>650</b>	<b>33,09</b>	<b>23,28</b>	<b>80,33</b>	<b>757,45</b>	<b>0,41</b>	<b>11,87</b>	<b>0,05</b>	<b>6,29</b>
<b>ОБЕД</b>										
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,13	5,94	9,48	107,70	0,06	18,93	0,00	2,82
232	Минтай, запеченный в сметанном соусе	110	8,90	8,13	18,27	182,18	0,06	0,21	0,03	2,20
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,80
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>860</b>	<b>26,05</b>	<b>22,71</b>	<b>94,28</b>	<b>787,6</b>	<b>0,45</b>	<b>19,16</b>	<b>0,03</b>	<b>6,47</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1510</b>	<b>59,59</b>	<b>45,99</b>	<b>174,61</b>	<b>1545,05</b>	<b>0,86</b>	<b>31,03</b>	<b>0,08</b>	<b>12,76</b>

### 13 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>ЗАВТРАК</b>										
219	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	250	38,72	32,03	61,22	689,27	0,15	1,18	0,13	5,25
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00
338	Мандарины	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>39,18</b>	<b>32,45</b>	<b>84,98</b>	<b>792,09</b>	<b>0,18</b>	<b>11,2</b>	<b>0,13</b>	<b>5,45</b>
<b>ОБЕД</b>										
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	2,64	3,33	18,48	127,20	0,15	13,29	0,00	1,53
148	Котлеты картофельные (с маслом)	105	3,13	8,06	16,93	168,00	0,11	3,30	0,03	2,49
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
351	Кисель из земляники, малины, ежевики (земляника)	200	0,12	0,08	24,52	111,80	0,00	8,04	0,00	0,10
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>855</b>	<b>10,5</b>	<b>12,05</b>	<b>93</b>	<b>656,7</b>	<b>0,33</b>	<b>25,35</b>	<b>0,03</b>	<b>5,27</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1405</b>	<b>49,68</b>	<b>44,50</b>	<b>177,98</b>	<b>1448,79</b>	<b>0,51</b>	<b>36,54</b>	<b>0,16</b>	<b>10,72</b>

День 14

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>ЗАВТРАК</b>										
302	Каша рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,80
232	Минтай, запеченный в сметанном соусе	110	8,90	8,13	18,27	182,18	0,06	0,21	0,03	2,20
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>620</b>	<b>28,81</b>	<b>20,35</b>	<b>89,56</b>	<b>749,88</b>	<b>0,47</b>	<b>4,73</b>	<b>0,05</b>	<b>3,71</b>
<b>ОБЕД</b>										
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,91	13,11	124,50	0,06	12,81	0,00	2,88
280	Фрикадельки в соусе	105	8,63	11,55	10,56	183,00	0,04	0,14	0,02	2,64
310	Картофель отварной	200	3,82	5,76	30,68	189,80	0,20	28,00	0,00	0,28
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>855</b>	<b>18,62</b>	<b>23,74</b>	<b>69,36</b>	<b>670,02</b>	<b>0,35</b>	<b>40,97</b>	<b>0,02</b>	<b>6,45</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1475</b>	<b>47,43</b>	<b>44,09</b>	<b>158,92</b>	<b>1419,90</b>	<b>0,82</b>	<b>45,70</b>	<b>0,07</b>	<b>10,16</b>