

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Роспотребнадзора  
по Иркутской области Нижнеудинского района  
В.М. Туров

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.



СОГЛАСОВАНО  
Начальник Управления

В. \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.



Управление образования администрации муниципального района муниципального образования  
«Нижнеудинский район»

**Примерное 10 – дневное меню для  
Муниципальных казенных общеобразовательных учреждений  
Осенне-зимнее  
с 01 сентября по 28 февраля  
для детей с 7 до 11 лет  
(группа продленного дня)**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	Первый день														Вит С при С-Витаминизации
			пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn	
<b>завтрак</b>																	
265 <sup>2</sup>	Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	150	9,89	13,49	35,4	254	0,05	1,62	0,13	2,38	180	1,46		0,21	0,025	2,5	
107 <sup>2</sup>	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	40/10	3,75	1,45	25,7	131	0,037	9,18		0,07	15		25,6	1			
n/n	Хлеб ржаной	15	0,78	0,06	4	22	0,003			0,015	3			0,075			
508 <sup>2</sup>	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	119	0,03	4,9		4,03	175	562	18,9	1,62			
<b>обед</b>																	
69 <sup>2</sup>	Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом растительным	60	1,4	7,53	6,31	119	0,03	0,03	0,03	0,1	36,59	154		0,54	0,001		
137 <sup>1</sup>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/50	7,3	6,8	12,5	162	0,011	0,05			159,65	116	35,9	0,95	0,011	2,2	
511 <sup>1</sup>	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	200	4,1	8,48	18,78	94	0,01	0,9	0,26	0,1	80,3	182,4	39,04	0,72	0,013		
374 <sup>1</sup>	Рыба тушеная в томате с овощами	60/60	6,35	5,19	6,01	142	0,011	0,036	0,06	0,1	138	169,58	31,26	0,98	0,015		
686 <sup>1</sup>	Чай с сахаром и с лимоном	200	0,12		38,71	155	0,01	3,9		0,02	4,86	8	1,36	0,22			
n/n	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25			
n/n	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65		0,3			
<b>полдник</b>																	
725 <sup>1</sup>	вареники с картофелем с маслом сливочным	150/10	2,66	15	21,2	145	0,06	12,2			19			0,43	0,02	3,73	
n/n	Хлеб пшеничный	25	3,3	0,6	16,7	87	0,02			0,02	15			0,025			
n/n	Хлеб ржаной	15	0,78	0,06	4	22	0,003			0,015	3			0,075			
578 <sup>2</sup>	булочка домашняя	100	4,55	8,04	17,52	243	0,07	0,16		0,05	122,81			0,53	0,002		
529 <sup>2</sup>	молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120	0,01	2		0,01	7	7	4	1,4			
всего за день			59,78	74,73	276,26	1989,00	0,41	34,98	0,48	7,01	989,21	1297,44	156,06	9,33	0,09	8,43	0,00

второй день																	
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						Вит С при С-Витаминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>завтрак</b>																	
262 <sup>2</sup>	Каша молочная вязкая из крупы "Геркулес" со сливочным маслом	150	8,5	12,7	33,6	270	1,09	1,48		0,4	50	245			0,025	2,5	
514 <sup>2</sup>	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91	0,02	3,2		0,03	135	332		0,72			
п/п	Хлеб ржаной	15	0,78	0,06	4	22	0,003			0,015	3			0,075			
104 <sup>2</sup>	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром	40/10	3,75	1,45	25,7	131	0,01	9,18		0,07	15			1			
<b>обед</b>																	
130 <sup>1</sup>	Рассольник с мясом говядины п/ф и сметаной	200/50/10	5,8	8	12,8	158	0,05	3,65		0,04	166,4	193	14,52	0,44	0,011	1,89	
71 <sup>1</sup>	Винегрет овощной	60	2	8	9,5	125	0,03	0,03	0,3	0,02	36,59	160		0,34	0,001		
376 <sup>2</sup>	Кануста тушеная с мясом говядины п/ф	100/130	5,6	12,4	5,3	95	2,35	3,94		15,98	27,93	100	234,22	0,49	0,013	2,4	
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25			
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65		0,3			
619 <sup>1</sup>	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,56		27,4	112	0,01	5		0,02	56,37	40		0,34			10
<b>полдник</b>																	
319 <sup>2</sup>	омлет натуральный с сыром	200	17,2	26,6	4,8	326	0,04	11,2	0,22	0,33	182,24	183,86	17,49	1,28	0,03	5,15	
405 <sup>2</sup>	Сосиска молочная отварная	100	18	11,14	14,4	280	0,05				7,82			1,95			
п/п	сок	100	1	0,2	20,2	92	0,01	0,4		0,02	20			0,34			
п/п	Хлеб ржаной	15	0,78	0,06	4	22	0,003			0,015	3			0,075			
п/п	Хлеб пшеничный	25	3,3	0,6	16,7	87	0,02			0,02	15			0,025			
всего за день			76,66	82,45	231,60	1985,00	3,74	38,08	0,52	17,06	748,35	1350,86	266,23	7,63	0,08	11,94	10,00

третий день																	Вит С при С- Витасминиз ашин
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>завтрак</b>																	
276 <sup>2</sup>	Каша "Боярская" молочная со сливочным маслом	150	20	17,5	55,8	398	0,06	1,48		0,42	150		85	1,85	0,025	2,5	
95 <sup>2</sup>	Бутерброд (хлеб пшеничный) с колбасой вареной	30/20	3,9	8,7	24,7	192	0,02	12,5		0,03	15			0,72			
n/n	Хлеб ржаной	15	0,78	0,06	4	22	0,003			0,015	3			0,075			
505 <sup>2</sup>	Чай с медом	200			15,04	60	0,01	1,1		0,02	20			0,34			
<b>обед</b>																	
1/к № 62 (55 <sup>2</sup> )	Салат из морской капусты с луком репчатым и маслом растительным	60	1,3	7,4	8,5	106	0,02	4,81		0,04	43,58	143,81	21,52	1,35	0,06		
145 <sup>2</sup>	Свекольник с мясом говядины п/ф и сметаной	200/50/10	6,1	8,3	25,9	103	0,01	0,18		0,1	123	192		1	0,011	2,35	
379 <sup>2</sup>	Жаркое по-домашнему с мясом говядины п/ф	300	10,14	6,43	28,65	187	0,07	3,94	0,02	11,2	101,21	24,43	1,52		0,013	2,85	
n/n	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25			
n/n	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65		0,3			
685 <sup>1</sup>	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95	0,01	0,4		0,02	20	8		0,34			
<b>полдник</b>																	
554 <sup>2</sup>	ватрушка с повидлом	60	3,29	3,81	18,72	187	0,07	0,16		0,05	122,81			0,53	0,002		
638 <sup>1</sup>	Компот из кураги	200	0,56		27,4	112	0,01	14		0,02	20			0,34			
639 <sup>2</sup>	пельмени отварные без бульона	150	20,54	5,3	22	250		29		0,16	29			1,7	0,03	3,02	
n/n	Хлеб ржаной	15	0,78	0,06	4	22	0,003			0,015	3			0,075			
n/n	Хлеб пшеничный	25	3,3	0,6	16,7	87	0,02			0,02	15			0,025			
всего за день			77,97	59,36	307,86	1995,00	0,36	67,57	0,02	12,21	695,60	465,24	108,04	8,90	0,14	10,72	0,00

четвёртый день																	Вит С при С- Витаминиз ашни
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
завтрак																	
275 <sup>2</sup>	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150	12,8	16,4	57,4	390	0,03	1,62	0,03	0,11	94,37	67,69	166,77	0,28	0,025	2,5	
107 <sup>2</sup>	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом	40/10	3,75	1,45	25,7	131	0,037	9,18		0,07	15		25,6	1			
п/п	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,9		51											
п/п	Хлеб ржаной	15	0,78	0,06	4	22	0,003			0,015	3			0,075			
508 <sup>2</sup>	Какао на молоке	200	2,61	0,45	25,95	119	0,03	4,9		4,03	175	562	18,9	1,62			
обед																	
168 <sup>2</sup>	Суп картофельный с рыбной консервой "Сайра"	250	5,3	8,8	20,5	129	0,07	5,86		0,05	121,04	79,21	17,17	0,57	0,011		
1/к 53/2 (09 <sup>2</sup> )	Салат из отварной моркови с чесноком и маслом растительным	60	2	7,24	9,5	125	0,03	0,03	0,03	0,1	36,59	48		1,54	0,001		
508 <sup>1</sup>	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	7	15,6	14,8	150	0,03	0,08	0,08	4,13	21,22	88,9	3,52		0,013	2,6	
461 <sup>1</sup>	Тефтели из мяса говядины п/ф	100	3	0,79	4,25	295	0,03	0,36		0,08		107		0,78	0,015	4,21	
647 <sup>1</sup>	Кисель из повидла (С-витаминизация)	200	0,12		30,88	155	0,01	5		0,02	4,86	111	1,36	0,22			
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25			
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65		0,3			
полдник																	
108 <sup>2</sup>	макароник с мясом	100/50	8,1	5,4	10,4	116		3,5							0,025	4,02	
п/п	Хлеб пшеничный	25	3,3	0,6	16,7	87	0,02			0,02	15			0,025			
п/п	Хлеб ржаной	15	0,78	0,06	4	22	0,003			0,015	3			0,075			
65 <sup>2</sup>	Салат из отварной свеклы с сыром и маслом растительным	60	2	6,7	18,83	104	0,03	6,93	0,3		36,59			0,5	0,001		
п/п	сок	100	1	0,2	20,2	92	0,01	0,4		0,02	20			0,34			
всего за день			62,98	68,85	296,51	2162,000	0,38	37,86	0,44	8,76	575,67	1160,800	233,32	7,58	0,09	13,33	10,00

пятый день																	Вит С при С- Витаминиз ации
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
завтрак																	
311 <sup>2</sup>	Омлет запеченный с маслом сливочным	200	10	38	5,5	386	0,04	1,49	0,02	0,3	82	183,86	17,49	1,28	0,025	2,5	
104 <sup>2</sup>	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром	40/10	3,75	1,45	25,7	131	0,01	9,18		0,07	15			1			
п/п	Хлеб ржаной	15	0,78	0,06	4	22	0,003			0,015	3			0,075			
514 <sup>2</sup>	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91	0,02	3,2		0,03	135	332		0,72			
обед																	
69 <sup>2</sup>	Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом растительным	60	1,4	7,53	6,31	119	0,03	0,03	0,03	0,1	36,59	154		0,54	0,001		
149 <sup>2</sup>	Солянка сборная мясная	250	2,8	7,1	11,5	132	0,07	5,86		0,05	121,04	180	17,17	0,57	0,011		
516 <sup>1</sup>	Макароны отварные со сливочным маслом	200	7,38	8,4	45,2	294						46			0,013		
405 <sup>2</sup>	Сосиска молочная отварная	100	18	16,8	14,4	280	0,05				7,82	139		1,48			
639 <sup>1</sup>	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,56		27,4	112	0,01	5		0,02	56,37	40		0,34		10	
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25			
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65		0,3			
полдник																	
229 <sup>1</sup>	картофельные лепешки	105	2,97	4,07	6,77	85	0,08	12,8			8,85			0,8	0,016	1,3	
п/п	Хлеб пшеничный	25	3,3	0,6	16,7	87	0,02			0,02	15			0,025			
п/п	Хлеб ржаной	15	0,78	0,06	4	22	0,003			0,015	3			0,075			
п/п	печенье сахарное	50	3,75	6,6	30,45	172	1,33	1,97	0,77	9,9		258,32					
п/п	сок	100	1	0,2	20,2	92	0,01	0,4		0,02	20			0,34			
всего за день			65,86	92,11	271,33	2199,00	1,73	39,93	0,82	10,64	533,67	1430,18	34,66	7,80	0,07	3,80	10,00

Шестой день																	Вит С при С- Витаминиз ации
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
завтрак																	
265 <sup>2</sup>	Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	150	10,89	13,49	35,4	254	0,05	1,62	0,13	2,38	180	1,46		0,21	0,025	2,5	
95 <sup>2</sup>	Бутерброд (хлеб пшеничный) с колбасой вареной	30/20	3,9	8,7	24,7	192	0,02	12,5		0,03	15			0,72			
n/n	Хлеб ржаной	15	0,78	0,06	4	22	0,003			0,015	3			0,075			
905 <sup>2</sup>	Чай с медом	200			15,04	60	0,01	1,1		0,02	20			0,34			
обед																	
111 <sup>1</sup>	Суп картофельный с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	30,2	174	0,011	10,51		0,02	114,9	101		0,95	0,011	2,5	
82 <sup>2</sup>	Салат из консервированного горошка с маслом растительным	60	1,3	3,12	4,2	50	0,05	5,7		0,01	84,4	68	16,8	0,5	0,001		
416 <sup>2</sup>	Пилов с курицей	230	2,8	1,6	16	144	0,01	0,9	0,02	0,2	180,8	182,4	39,04	0,72	0,013		
685 <sup>1</sup>	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95	0,01	0,4		0,02	20	8		0,34			
n/n	Яблоко	200	0,8	0,8	20,8	90	0,06	20	0,01	0,4	32	22	18	4,4			
n/n	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25			
n/n	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65		0,3			
полдник																	
962 <sup>2</sup>	сосиска в тесте	60	1,62	3,81	28,72	107	0,07	0,16	0,35	7,26	1421,38	3321,75	576,61	9,48	0,013		
1/к № 62 (55 <sup>2</sup> )	Салат из морской капусты с луком репчатым и маслом растительным	60	1,3	7,4	8,5	106	0,02	4,81		0,04	36,58	43,81	21,52	1,35	0,06	3,15	
686 <sup>1</sup>	Чай с сахаром и с лимоном	200	0,12		38,71	155	0,01	3,9		0,02	4,86	221,36	1,36	0,22			
n/n	Хлеб ржаной	15	0,78	0,06	4	22	0,003			0,015	3			0,075			
n/n	Хлеб пшеничный	25	3,3	0,6	16,7	87	0,02			0,02	15			0,025			
всего за день			44,47	47,34	303,42	1732,60	0,40	61,60	0,51	10,55	2160,92	4066,78	673,33	19,96	0,12	8,15	0,00

седьмой день																		Вит С при С- Витаминиз ации
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
завтрак																		
284	Каша "Янтарная" со сливочным маслом	150	13	9,86	25,8	399	0,03	1,62	0,3	0,11	144	67,69	166,77	0,28	0,025	2,5		
107	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом	40/10	3,75	1,45	25,7	131	0,037	9,18		0,07	15		25,6	1				
п/п	Хлеб ржаной	15	0,78	0,06	4	22	0,003			0,015	3			0,075				
408	Какао на молоке	200	2,61	0,45	25,95	119	0,03	4,9		4,03	175	562	18,9	1,62				
обед																		
1/к 5/2/1 (п/п)	Салат из отварной моркови с сыром и маслом растительным	60	2	6,7	18,83	164,5	0,03	6,93	0,3	0,1	125,8	40		1,54	0,001			
110	Суп гороховый с гречками с мясом говядины п/ф	175/25/50	9,6	6,5	16	119	0,1	2,13	0,02	0,03	123,92	41,78	88,4	1,06	0,011	2,85		
111	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	200	4,1	8,48	18,78	94	0,01	0,9	0,26	0,1	80,3	182,4	39,04	0,72	0,013			
112	Гуляш из мяса говядины п/ф	100	11,8	7,34	16,88	203	0,03	0,36		0,08	19,08	121,07	18,89	1,78		5,41		
186	Чай с сахаром и с лимоном	200	0,12		38,71	155	0,01	3,9		0,02	4,86	8	1,36	0,22				
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25				
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65		0,3				
полдник																		
118	блинны со сгущенкой	75/15	3,29	3,81	20,73	108	0,07	18,75		0,05	83,2			0,53	0,001			
п/п	сок	100	1	0,2	20,2	92	0,01	0,4		0,02	20			0,34				
108	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	7	15,6	14,8	150	0,03	0,08	0,08	4,23	21,22	88,9	3,52		0,013	2,6		
п/п	Хлеб ржаной	15	0,78	0,06	4	22	0,003			0,015	3			0,075				
п/п	Хлеб пшеничный	25	3,3	0,6	16,7	87	0,02			0,02	15			0,025				
всего за день			69,73	62,31	300,48	2039,50	0,46	49,15	0,96	8,99	863,38	1208,84	362,48	9,82	0,06	13,36	0,00	



№ рецепта	восьмой день															Вит С при С-Витгамнизации	
	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
завтрак																	
1/3 <sup>2</sup>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	18,63	7,2	17,4	307,5	0,03	1,62	0,95	0,11	294	67,69	11,37	5,68	0,025	2,5	
101 <sup>2</sup>	Вутерброд (хлеб пшеничный) с сыром	40/10	3,75	1,45	25,7	131	0,01	9,18		0,07	15			1			
1/4	Хлеб ржаной	15	0,78	0,06	4	22	0,003			0,015	3			0,075			
1/4 <sup>2</sup>	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91	0,02	3,2		0,03	135	332		0,72			
обед																	
108 <sup>1</sup>	Уха из свежей рыбы	250	5,4	4	18,2	150	0,07	5,86		0,05	158,6	79,21	17,17	0,57	0,011		
71 <sup>1</sup>	Винегрет овощной	60	2	8	9,5	125	0,03	0,03	0,3	0,02	36,59	160		0,34	0,001		
1/4 <sup>1</sup>	Капустка тушеная с маслом сливочным	200	4,22	6,86	16,135	158	0,011	7,36	0,06	0,1	38	169,58	31,26	0,98	0,013		
107 <sup>2</sup>	Кодбаса отварная	100	6	3,9		159	0,05				178	115		1,95			
6/8 <sup>1</sup>	Компот из изюма (С-витаминизация)	200	0,33	0,2	21,87	91	0,01	5		0,02	56,37	40		0,34		10	
1/10	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25			
1/10	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65		0,3			
полдник																	
1/1 <sup>1</sup>	Вареники с творогом с маслом сливочным	150/10	4,34	12,85	27,77	145	0,43	3,15		1,24	19			0,43	0,003	2,03	
1/10	Пирожок	30	3,6	2,8	45	212	0,1			0,06	38			0,9			
1/1	Хлеб пшеничный	25	3,3	0,6	16,7	87	0,02			0,02	15			0,025			
1/1	Хлеб ржаной	15	0,78	0,06	4	22	0,003			0,015	3			0,075			
1/1 <sup>1</sup>	Чай с сахаром и молоком	200			15,04	60	0,01	0,4		0,02	20			0,34			
Итого за день			62,52	49,22	274,52	1934,50	0,85	35,80	1,31	1,87	1039,56	1060,48	59,80	13,98	0,05	4,53	10,00

девятый день.																	Вит С при С- Витаминиз ации
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
завтрак																	
265 <sup>2</sup>	Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	150	10,89	13,49	35,4	254	0,05	1,62	0,13	2,38	180	1,46		0,21	0,025	2,5	
95 <sup>2</sup>	Бутерброд (хлеб пшеничный) с колбасой вареной	30/20	3,9	8,7	24,7	192	0,02	12,5		0,03	15			0,72			
n/n	Хлеб ржаной	15	0,78	0,06	4	22	0,003			0,015	3			0,075			
505 <sup>2</sup>	Чай с медом	200			15,04	60	0,01	1,1		0,02	20			0,34			
обед																	
130 <sup>1</sup>	Раисольник с мясом говядины п/ф и сметаной	200/50/10	5,8	8	12,8	158	0,05	3,65		0,04	166,4	193	14,52	0,44	0,011	2,89	
1/8 (11 <sup>2</sup> )	Слив из отварной моркови с луком и маслом растительным	60	2	7,24	9,5	75	0,03	0,03	0,03	0,01	36,59	31		1,54	0,001		
520 <sup>1</sup>	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	4,1	8,48	18,78	94	0,01	0,9	0,26	0,2	80,3	182,4	39,04	0,72	0,013		
1/4 <sup>1</sup>	Рыба тушеная в томате с овощами	60/60	6,35	5,19	6,01	142	0,011	0,036	0,06	0,1	138	169,58	31,26	0,98	0,015		
617 <sup>1</sup>	Кисель из повидла (С-витаминизация)	200	0,12		30,88	155	0,01	5		0,02	4,86	111	1,36	0,22		10	
n/n	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25			
n/n	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65		0,3			
полдник																	
5/8 <sup>2</sup>	булочка домашняя	100	4,55	8,04	17,52	243	0,07	0,16		0,05	122,81			0,53	0,01		
86 <sup>2</sup>	Слив картофельный с маслом растительным	60	2	13	9,5	125	0,03	3,5	0,03		36,59			1,54	0,001		
n/n	Хлеб пшеничный	25	3,3	0,6	16,7	87	0,02			0,02	15			0,025			
n/n	Хлеб ржаной	15	0,78	0,06	4	22	0,003			0,015	3			0,075			
n/n	сок	100	1	0,2	20,2	92	0,01	0,4		0,02	20			0,34			
всего за день.			52,17	74,26	258,43	1895	0,377	28,896	0,51	3,02	871,55	785,44	86,18	8,305	0,076	5,39	10

№ рецепта	десятый день															Вит С при С-Витаминизации	
	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>завтрак</b>																	
1	Блины молочная вязкая из крупы "Геркулес" со сливочным маслом	150	9,5	12,7	33,6	270	1,09	1,48		0,4	50	245			0,025	2,5	
2	Булгурод (хлеб пшеничный) со сливочным маслом	40/10	3,75	1,45	25,7	131	0,037	9,18		0,07	15		25,6	1			
3	Хлеб ржаной	15	0,78	0,06	4	22	0,003			0,015	3				0,075		
4	Творог на молоке	200	2,61	0,45	25,95	119	0,03	4,9		4,03	175	562	18,9	1,62			
<b>обед</b>																	
5	Суп гороховый с трюнками с мясом говядины п/ф	175/25/50	9,6	6,5	16	119	0,1	2,13	0,02	0,03	123,92	41,78	88,4	1,06	0,011	2,85	
6	Салат из отварной свеклы с сыром и маслом растительным	60	2	6,7	18,83	104	0,03	6,93	0,3	0,01	136,59	66,47		0,5	0,001		
7	Рис с курицей	200/100	13,21	7,6	21	110	0,01	7,36	0,06	0,1	153	147	12	0,98	0,013		
8	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25			
9	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65		0,3			
10	Творог из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,56		27,4	112	0,01	5		0,02	56,37	40		0,34		10	
<b>полдник</b>																	
11	Овощи со свежей	75/15	3,29	3,81	20,73	108	0,07	18,75		0,05	83,2			0,53	0,001		
12	Овощи	100	1	0,2	20,2	92	0,01	0,4		0,02	20			0,34			
13	Салат с молочной отварная	100	18	11,14	14,4	280	0,05				7,82			1,95			
14	Творог отварные со сливочным маслом	200	7,38	8,4	45,2	294									0,013		
15	Хлеб ржаной	15	0,78	0,06	4	22	0,003			0,015	3			0,075			
16	Хлеб пшеничный	25	3,3	0,6	16,7	87	0,02			0,02	15			0,025			
Итого за день			82,36	60,87	327,11	2 044,00	1,51	56,13	0,38	4,88	871,90	1 199,25	144,90	9,05	0,06	5,35	10,00
Итого за 10 дней			654,50	671,50	2 847,52	19 975,00	10,20	449,99	5,95	84,99	9 349,81	14 025,31	2 125,00	102,31	0,85	85,00	60,00
Среднее за 10 дней			65,45	67,15	284,75	1997,50	1,02	45,00	0,60	8,50	934,98	1402,53	212,50	10,23	0,085	8,50	6,00
			65,45	67,15	284,75	1997,50	1,02	51,00	0,60	8,50	935,00	1402,50	212,50	10,20	0,085	8,50	
			654,50	671,50	2847,50	19975,00	10,20	510,00	5,95	85,00	9350,00	14025,00	2125,00	102,00	0,85	85,00	
			0,00	0,00	-0,01	0,00	0,00	60,01	0,00	0,01	0,19	-0,31	0,00	-0,31	0,01	0,00	
сыворотка			5875,5	25,00		Б10-15		13,11									
сметана			8224,5	35,00		Ж30-32		30,26									
полдник (успешный, продленка до 18,00)			5875	25,00		У55-60		57,02									

Наименование сборника рецептов: 1-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах. Под ред. В.Т. Лапшиной, 2004 г., 2-Сборник технологических нормативов, рецептур обеды и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских общеобразовательных учреждений, 2012 год, т/к - технологическая карта, Химический состав российских продуктов питания, по редакции И.М. Скурихина, Москва, 2002

Содержание йода в готовых блюдах обусловлено использованием в приготовлении йодированной соли

Итого по Витамину С среднее значение за 10 дней  
4,00

