



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**«ВАРСКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ –  
РЯЗАНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

почтовый адрес: д.8, ул. Школьная, п. Варские, Рязанский район, Рязанская область, 390526.

Тел/факс (4912) 26-12-57

ОГРН 1026200702351 ИНН/КПП – 6215010088/621501001

тел/факс (4912)26-12-57, [shkolavar@mail.ru](mailto:shkolavar@mail.ru), [www.varsschool.ru](http://www.varsschool.ru)

---

**П Р И К А З**

от «16» августа 2023г.

№ 95е-Р

**«Об утверждении примерного 10-дневного меню»**

В соответствии со статьей 37 федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в российской Федерации», статьей 22 Закона Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78 - 03 «Об образовании в Свердловской области», во исполнение Постановлений Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 года № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"», от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», приказа Министерства образования и молодежной политики от 09.06.2022г. № 838 «Об утверждении регионального стандарта по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных образовательных организация Рязанской области», Постановления администрации муниципального образования – Рязанский муниципальный район Рязанской области № 1169 от 05.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации питания учащихся в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях муниципального образования - Рязанский муниципальный район Рязанской области», в

целях совершенствования системы организации и улучшения качества питания обучающихся в МБОУ «Варсковская СШ», укрепления здоровья и профилактики хронических заболеваний детей, создания равных условий получения образования воспитанниками и обучающимися из различных социальных слоев населения,

#### П Р И К А З Ы В А Ю:

1. Утвердить с 01.09.2023г. примерное циклическое десяти дневное меню для учащихся 1-4 классов (Приложение № 1).
2. Утвердить с 01.09.2023г. примерное циклическое десяти дневное меню для учащихся 5-11 классов (Приложение № 2)
3. Утвердить с 01.09.2023г. примерное циклическое десяти дневное меню полдника для учащихся 1-11 классов (Приложение № 3).
4. Утвердить с 01.09.2023г. технологические карты к примерному циклическому десяти дневному меню для учащихся 1-4 классов.
5. Утвердить с 01.09.2023г. технологические карты к примерному циклическому десяти дневному меню для учащихся 5-11 классов.
6. Утвердить с 01.09.2023г. витаминизацию блюд и организацию питьевого режима.
7. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор

О.Г. Рожкова



№реп.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	эн.ценность	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
			2 день												
			<b>ЗАВТРАК</b>												
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15	
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	7,6,8	4,8	1	
173/М/ССЖ	Каша овсяная молочная с сахаром и слив.маслом 150/5/5	160	4,76	6,64	22,82	170,42	0,13	0,79	35,92	0,38	89,24	135,57	15,66	0,97	
382/М/ССЖ	Какао на молоке 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,6	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
338/М	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>535</b>	<b>20,86</b>	<b>19,12</b>	<b>64,63</b>	<b>519,9</b>	<b>0,33</b>	<b>40,07</b>	<b>213</b>	<b>1,52</b>	<b>400,86</b>	<b>446,37</b>	<b>71,59</b>	<b>4,02</b>	
			<b>ОБЕД</b>												
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,6	3,34	18,5	127,2	0,144	13,29		1,53	35,6	86,7	35,6	1,38	
226	Рыба тушеная	100	18,7	7,8	0,9	148	0,06	0,68	47,8	1,22	55,7	118,6	25,6	0,64	
304	Рис отварной	180	4,41	6,5	44,01	251,64	0,03			0,36	1,6	82,1	19,6	0,6	
47	Салат из квашеной капусты	60	0,073	3,07	6,74	54,2	0,033	16,9		15,4	33,5	29,35	16	0,98	
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	32	132,8	0,016	0,7		0,5	32,5	23,4	17,5	0,7	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	12,5	53,2	1,55	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>29,283</b>	<b>21,35</b>	<b>126,85</b>	<b>828,79</b>	<b>0,333</b>	<b>31,57</b>	<b>47,8</b>	<b>19,46</b>	<b>170,4</b>	<b>352,65</b>	<b>167,5</b>	<b>5,85</b>	











№ рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	эн.ценность	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
			7 день												
			<b>ЗАВТРАК</b>												
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15	
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	7,6,8	4,8	1	
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным, 150/5/5	160	5,11	6,22	29,63	195,47	0,11	0,99	39,73	0,23	98,92	129,16	31,32	0,7	
382/М/ССЖ	Какао на молоке 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,6	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Фрукт свежий яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>615</b>	<b>21,13</b>	<b>19,22</b>	<b>81,58</b>	<b>591,53</b>	<b>0,3</b>	<b>20,27</b>	<b>215,85</b>	<b>1,53</b>	<b>404,34</b>	<b>442,76</b>	<b>100,37</b>	<b>7,61</b>	
			<b>ОБЕД</b>												
46	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,048	5,88		0,12	20,14	36	16,8	0,6	
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	5,9	9,5	107,7	0,07	18,9		2,8	59,1	58,8	26,6	1	
259	Жаркое по-домашнему	230	18,63	20,8	19,07	339	0,138	7,77			35,08	236,6	48,85	4,44	
350	Кисель из черной смородины	200	0,96	0,19	23,19	102,42	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	12,5	53,2	1,55	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>24,91</b>	<b>27,5</b>	<b>77,6</b>	<b>671,27</b>	<b>0,316</b>	<b>56,55</b>		<b>3,57</b>	<b>134,02</b>	<b>352,9</b>	<b>149,85</b>	<b>7,73</b>	

№ рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	эн.ценность	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
			8 день												
			<b>ЗАВТРАК</b>												
234/М/ССЖ	Котлета Морячок с соусом томатным, 80/30	110	12,16	10,24	13,5	195,77	0,14	6,97	309,61	4,4	34,67	157,12	40,12	1,31	
128/М/ССЖ	Пюре катрофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22	
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 180/10	180	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6	0,12	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>23,7</b>	<b>18,66</b>	<b>83,52</b>	<b>604,96</b>	<b>0,4</b>	<b>63,57</b>	<b>387,02</b>	<b>5,24</b>	<b>231,08</b>	<b>401,66</b>	<b>106,75</b>	<b>4,39</b>	
			<b>ОБЕД</b>												
102	Суп картофельный с горохом	250	6,6	6,3	19,8	177,9	0,3	7		2,9	51,2	105,7	42,7	2,5	
46	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,048	5,88		0,12	20,14	36	16,8	0,6	
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25			0,6	14,8	204,2	135,8		
125	Котлета говяжья	80	14,25	20,18	14,48	299	0,08		0,034		20,78			1,7	
382	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	12,5	53,2	1,55	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>32,74</b>	<b>33,21</b>	<b>113,82</b>	<b>902,85</b>	<b>0,728</b>	<b>12,91</b>	<b>0,034</b>	<b>4,07</b>	<b>129,52</b>	<b>361,2</b>	<b>249,9</b>	<b>6,63</b>	



№ рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	эн.ценность	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
			10 день												
			<b>ЗАВТРАК</b>												
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18	
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	100	14,31	10,38	1,91	158,27	0,08	2,11	169,39	3,55	15,17	141,11	22,54	1,17	
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,2	82,65	27,07	0,56	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0	7,65	9,56	5,12	0,89	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
338/М	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>590</b>	<b>22,56</b>	<b>15,22</b>	<b>79,75</b>	<b>551,4</b>	<b>0,25</b>	<b>47,61</b>	<b>228,99</b>	<b>4,69</b>	<b>76,08</b>	<b>290,32</b>	<b>82,93</b>	<b>3,7</b>	
			<b>ОБЕД</b>												
103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,1	3,3	18,8	130,8	0,1	7,3		1,74	35,4	69,3	28,6	1,2	
268	Суфле из рыбы	80	6,1	6,4	3,3	125	39	3			39	81,7	48,53	0,85	
47	Салат из квашеной капусты	60	0,073	3,07	6,74	54,2	0,033	16,9		15,4	33,5	29,35	16	0,98	
312	Пюре картофельное	200	4	6,4	27,3	183	0,19	24,2		0,2	49,3	115,5	37	1,3	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36	
10	Кондитерское изделие	30	2,34	6,36	22	148,6	0,04				5,2		3,6	5,2	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	12,5	53,2	1,55	
	<b>ИТОГО</b>	<b>870</b>	<b>18,543</b>	<b>26,1</b>	<b>118,04</b>	<b>818,55</b>	<b>39,413</b>	<b>54,23</b>		<b>17,79</b>	<b>188,1</b>	<b>312,75</b>	<b>189,33</b>	<b>11,44</b>	

Приложение №2  
к приказу №95е-Р от 16.08.2023г.

Примерное циклическое десяти дневное меню для учащихся 5-11 классов МБОУ «Варсковская СШ»

№ рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	эн.ценность	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
			1 день												
			<b>ЗАВТРАК</b>												
204	Макароны отварные с сыром	150	13,5	15,9	34,1	334,4	0,08	0,22	115,2	1,1	295,2	202,1	20,3	1,23	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	0,044	13	20		125,8	90	14	0,134	
8	Кондитерское изделие	30	2,34	6,36	22	148,6	0,04				5,2		3,6	5,2	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>380</b>	<b>19,04</b>	<b>24,96</b>	<b>72</b>	<b>583,6</b>	<b>0,164</b>	<b>13,22</b>	<b>135,2</b>	<b>1,1</b>	<b>426,2</b>	<b>292,1</b>	<b>37,9</b>	<b>6,564</b>	
			<b>Обед</b>												
46	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,048	5,88		0,12	20,14	36	16,8	0,6	
96	Суп рассольник со сметаной	250	2,4	6,1	14,4	128,7	0,1	10,1		2,82	34,98	68,1	29	1,11	
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25			0,6	14,8	204,2	135,8		
633	Печень тушеная	80	17,11	12,94	4,48	194,63		8,46			15,66			6,85	
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2	
360	Кисель из повидла	200	0,1		29	113,8	0,002	0,12			14	7,6	3,4	0,32	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	12,5	53,2	1,55	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>31,83</b>	<b>26,15</b>	<b>122,22</b>	<b>850,08</b>	<b>0,48</b>	<b>34,56</b>		<b>4,19</b>	<b>127,08</b>	<b>339,4</b>	<b>247,2</b>	<b>12,63</b>	





№ рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	эн.ценность	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
			4 день												
			<b>ЗАВТРАК</b>												
181	Каша молочная рисовая	250	7,2	12,7	51,2	350	0,07	1,1	65,2	0,3	155,6	187,4	43,4	0,7	
376	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	1,6	24,4		152,2	124,6	21,3	0,5	
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	13,2	34,8	0,44	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>14,46</b>	<b>16,6</b>	<b>88,12</b>	<b>562,12</b>	<b>0,17</b>	<b>2,7</b>	<b>89,6</b>	<b>0,82</b>	<b>317</b>	<b>325,2</b>	<b>99,5</b>	<b>1,64</b>	
			<b>ОБЕД</b>												
81	Борщ со сметаной	250	1,9	5,8	10,3	109,5	0,04	13,1		2,9	63,03	55,3	27,8	1,3	
47	Капуста квашеная	60	0,073	3,07	6,74	54,2	0,033	16,9		15,4	33,5	29,35	16	0,98	
278	Тефтели 1-вариант	70													
330	Соус сметанный	30	12,83	14,8	10,25	237	0,85	1,43	16,99	0,85	30,55	83,42	17,47	5,1	
312	Пюре картофельное	200	4	6,4	27,3	183	0,19	24,2		0,2	49,3	115,5	37	1,3	
350	Кисель из черной смородины	200	0,96	0,19	23,19	102,42	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	12,5	53,2	1,55	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>860</b>	<b>22,563</b>	<b>30,81</b>	<b>102,48</b>	<b>801,07</b>	<b>1,173</b>	<b>79,63</b>	<b>16,99</b>	<b>20</b>	<b>196,08</b>	<b>305,07</b>	<b>155,87</b>	<b>10,37</b>	







№ рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	эн.ценность	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
			7 день												
			<b>ЗАВТРАК</b>												
171	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,7	3,3	40,2	214,3	0,07	17,1	17,1	0,4	125,4	109,7	19,3	0,5	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,62	11,5	16,5	43,5	0,55	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>9,72</b>	<b>3,82</b>	<b>79,35</b>	<b>176,9</b>	<b>0,12</b>	<b>17,13</b>	<b>17,1</b>	<b>1,02</b>	<b>148</b>	<b>129</b>	<b>64,2</b>	<b>1,33</b>	
			<b>ОБЕД</b>												
46	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,048	5,88		0,12	20,14	36	16,8	0,6	
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	5,9	9,5	107,7	0,07	18,9		2,8	59,1	58,8	26,6	1	
259	Жаркое по-домашнему	230	18,63	20,8	19,07	339	0,138	7,77			35,08	236,6	48,85	4,44	
350	Кисель из черной смородины	200	0,96	0,19	23,19	102,42	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	12,5	53,2	1,55	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>24,91</b>	<b>27,5</b>	<b>77,6</b>	<b>671,27</b>	<b>0,316</b>	<b>56,55</b>		<b>3,57</b>	<b>134,02</b>	<b>352,9</b>	<b>149,85</b>	<b>7,73</b>	

№ рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	эн.ценность	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
			8 день												
			<b>ЗАВТРАК</b>												
174	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	150	8,16	9,84	35,6	264	0,2	0,5			137,34			1,66	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	0,044	13	20		125,8	90	14	0,134	
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	13,2	34,8	0,44	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>618</b>	<b>14,52</b>	<b>12,94</b>	<b>70,82</b>	<b>458,12</b>	<b>0,284</b>	<b>13,5</b>	<b>20</b>	<b>0,52</b>	<b>272,34</b>	<b>103,2</b>	<b>48,8</b>	<b>2,234</b>	
			<b>ОБЕД</b>												
102	Суп картофельный с горохом	250	6,6	6,3	19,8	177,9	0,3	7		2,9	51,2	105,7	42,7	2,5	
46	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,048	5,88		0,12	20,14	36	16,8	0,6	
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25			0,6	14,8	204,2	135,8		
125	Котлета говяжья	80	14,25	20,18	14,48	299	0,08		0,034		20,78			1,7	
382	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	12,5	53,2	1,55	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>32,74</b>	<b>33,21</b>	<b>113,82</b>	<b>902,85</b>	<b>0,728</b>	<b>12,91</b>	<b>0,034</b>	<b>4,07</b>	<b>129,52</b>	<b>361,2</b>	<b>249,9</b>	<b>6,63</b>	

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	эн.ценность	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15
		9 день											
		<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	7,11	8,13	30,63	222,8	0,14	1,4	78,3	0,26	187,5	219,6	53,2	1,2
Бутерброд с сыром и маслом	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
<b>ИТОГО:</b>	<b>410</b>	<b>12,98</b>	<b>16,45</b>	<b>60,46</b>	<b>439,8</b>	<b>0,18</b>	<b>1,54</b>	<b>137,3</b>	<b>0,73</b>	<b>337,8</b>	<b>318,4</b>	<b>64,05</b>	<b>1,97</b>
		<b>ОБЕД</b>											
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,6	3,34	18,5	127,2	0,144	13,29		1,53	35,6	86,7	35,6	1,38
Капуста тушеная с курицей	230	3,1	4,86	14,14	112,7	3,4	20,6		3,4	97,6	72,2	37,2	1,4
Горошек зеленый консервированный	60	13,8	0,72	31,98	181	0,48			5,46	69	197,4	64,2	5,64
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	32	132,8	0,016	0,7		0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	12,5	53,2	1,55
<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>25,96</b>	<b>9,56</b>	<b>121,32</b>	<b>668,65</b>	<b>4,09</b>	<b>34,59</b>	<b>0</b>	<b>11,34</b>	<b>246,2</b>	<b>392,2</b>	<b>207,7</b>	<b>10,67</b>

№ рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	эн.ценность	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
			10 день												
			<b>ЗАВТРАК</b>												
171	Каша молочная рисовая	150	5,4	9,50	38,4	262,5	0,052	0,83	48,9	0,23	116,7	140,5	32,6	0,5	
376	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	1,6	24,4		152,2	124,6	21,3	0,5	
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	13,2	34,8	0,44	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>390</b>	<b>12,66</b>	<b>13,4</b>	<b>75,32</b>	<b>474,62</b>	<b>0,152</b>	<b>2,43</b>	<b>73,3</b>	<b>0,75</b>	<b>278,1</b>	<b>278,3</b>	<b>88,7</b>	<b>1,44</b>	
			<b>ОБЕД</b>												
103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,1	3,3	18,8	130,8	0,1	7,3		1,74	35,4	69,3	28,6	1,2	
268	Суфле из рыбы	80	6,1	6,4	3,3	125	39	3			39	81,7	48,53	0,85	
47	Салат из квашеной капусты	60	0,073	3,07	6,74	54,2	0,033	16,9		15,4	33,5	29,35	16	0,98	
312	Пюре картофельное	200	4	6,4	27,3	183	0,19	24,2		0,2	49,3	115,5	37	1,3	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	12,5	53,2	1,55	
8	Кондитерское изделие	30	2,34	6,36	22	148,6	0,04				5,2		3,6	5,2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>870</b>	<b>18,543</b>	<b>26,1</b>	<b>118,04</b>	<b>818,55</b>	<b>39,413</b>	<b>54,23</b>		<b>17,79</b>	<b>188,1</b>	<b>312,75</b>	<b>189,33</b>	<b>11,44</b>	



	вода	150	0,1		29	113,8	0,002		0,12		14	3,4	7,6	0,32
	<b><u>ПРЯНИК</u></b>	60	3,3	4,4	37,95	204,6	0,044				4,95		22,5	
<u>8 день</u>														
	<b><u>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</u></b>	200	1		20,2	84,8	0,022		4	0,2	14	8	14	2,8
	<b><u>ПЕЧЕНЬЕ</u></b>	50	3,9	10,6	37	247,6	0,07				8,7	6		8,7
<u>9 день</u>														
349	<b><u>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</u></b>	200												
	сухофрукты	20												
	Сахар	10												
	Кислота лимонная	0,2												
	вода	150	0,7	0,09	32	132,8	0,016		0,7	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
	<b><u>ПРЯНИК</u></b>	60	3,3	4,4	37,95	204,6	0,044				4,95		22,5	
<u>10 день</u>														
	<b><u>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</u></b>	200	1		20,2	84,8	0,022		4	0,2	14	8	14	2,8
	<b><u>ПЕЧЕНЬЕ</u></b>	50	3,9	10,6	37	247,6	0,07				8,7	6		8,7