

**СОГЛАСОВАНО**

ТО Управления Роспотребнадзора  
по РД в г. Буйнакске  
Исаев А.Н.



**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГКОУ РД «Буйнакская  
санаторная школа-интернат №7»  
Джамбулатова С.Б.

*С.Б. Джамбулатова*



**Перспективное меню  
на 10 дней для учащихся  
государственного казенного  
общеобразовательного учреждения  
Республики Дагестан  
«Буйнакская санаторная школа-интернат №7»**

Меню первого дня

Химический состав, витамины и минеральные вещества

на 1 порцию

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг/сут						Минеральные вещества, мг/сут					
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Fe	Р				
<b>Завтрак</b>																	
Каша пшеничная	150	6,7	9,9	41,1	285	0,21	-	-	0,08	108,65	-	0,015	78				
рассыпчатая с молоком																	
Сливочное масло	20	0,26	16,6	0,2	150	-	-	0,14	0,02	2,0	-	-	2				
Яйцо отварное	46	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,18	36	5,0	1,0	179				
Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5	4	-	8				
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	5,5				
Итого		19,06	32,1	98,6	770	0,54	3	0,24	0,3	907,15	108	2,6	244				
<b>Обед</b>																	
Салат морковный	100	1,3	3,1	9,1	70	0,027	5,9	5,8	0,13	51	-	-	41,3				
Суп картофельный с рисом	300	2,7	3,48	22,2	132,6	-	22,1	1,09	0,10	45	-	-	69				
Тефтели	60	9,5	9,8	11,9	187,4	0,04	-	3	-	8	10	1	777				
Спагетти	200	6,8	12,16	45,5	322,8	0,11	-	0,06	0,03	14,6	11,7	1,04	60				
Соус томатно – овощной	50	1,3	2,45	4,15	44	0,04	2,5	0,89	0,02	7	-	0,2	16				
Компот из сухофруктов	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	0,7	23				
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	5,5				
Итого		28,9	31,99	166,35	1094,8	0,59	28,4	4,04	0,24	285,1	116,6	3,64	1025,3				
<b>Ланч</b>																	
Зефир	50	1,45	5,35	38,3	198	0,5	8	-	0,04	36,5	-	6,7	52				
<b>Полдник</b>																	
Пирожки с картофелем	100	3,9	8,3	27,1	201	0,11	-	-	0,05	10,2	-	-	196				
Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5	4	-	8				
Кефир	200	6	0,2	8	62	0,08	-	-	0,03	252	3	-	196				
Итого		10,1	8,5	35,1	263	0,19	-	-	0,08	267,2	3	-	245				
<b>Ужин</b>																	
Салат «Столичный»	100	17,9	27,1	17	333	-	5,1	0,13	-	124	-	-	75				
Каша гречневая	150	9,1	11,6	44,4	322,5	0,41	-	0,03	0,81	14,66	34,6	1,46	78				
Компот	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	0,7	23				
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	5,5				
Итого		34,3	39,7	134,9	993,5	0,99	33,9	4,29	0,89	726,16	123	2,45	231				
<b>ВСЕГО</b>		93,81	117,64	488,25	3319,3	2,31	68	8,57	1,65	1166,5	350,6	10,7	1952,3				

Меню второго дня  
Химический состав, витамины и минеральные вещества  
на 1 порцию

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг/сут						Минеральные вещества, мг/сут				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	В2	Са	Мg	Fe	Р			
<b>Завтрак</b>																
Каша гречневая с молоком	150	8,9	13,86	45,4	353,1	0,3	-	Сп.	0,26	152,02	15	0,6	78	2		
Сливочное масло	20	0,26	16,6	0,2	150	-	-	0,14	0,002	2	-	-	2			
Сыр брынза	20	3,6	4	-	51,6	0,02	0,2	0,03	0,05	110	2,9	0,3	68			
Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5	4	-	8			
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55			
Итого		19,76	35,46	102,6	826,7	0,32	3,2	0,17	0,39	324,52	120,9	4,5	211			
<b>Обед</b>																
Салат свекольный	100	5,4	14,2	7,2	178	0,02	7,7	0,05	0,03	168	7	1,7	111,1			
Борщ	300	1,98	4,2	7,02	75	0,07	23,4	0,26	0,05	45	0,9	1,3	69			
Котлеты	100	14,93	15,33	12,66	250	0,08	-	-	0,02	21	1,8	2	350			
Картофель отварной	200	3	8,2	24,3	198,5	0,15	21	0,04	0,3	21	3	0,2	85			
Соус томатно-овощной	50	1,3	2,45	4,15	44	0,04	2,5	0,89	0,02	7	-	0,2	7,8			
Компот	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	0,7	23			
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55			
Итого		33,91	45,38	128,83	1083,5	0,65	55	1,33	0,51	349,5	117,3	8,7	700,9			
<b>Ланч</b>																
Бананы	100	1,5	-	22,4	91	0,04	10	0,12	0,05	8	6	0,6	28			
<b>Полдник</b>																
Сосиски в тесте	100	8,92	9,1	21,02	271	0,14	8,4	-	0,12	67,2	1,2	1,2	197,2			
Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5	4	-	8			
Итого		9,12	9,1	56,02	329	0,14	11,4	-	0,12	72,2	5,2	2,2	205,2			
<b>Ужин</b>																
Салат из квашеной капусты	100	0,13	0,05	0,8	8,4	0,03	39	0,037	0,017	52	1,5	0,7	27			
Рагу из птицы	250	15,64	12,2	24,2	271,4	0,24	48	0,44	0,22	189,1	0,2	3,4	356,8			
Каша пшеничная	200	6,9	11,25	39,9	292,5	0,26	-	0,024	0,04	17,64	-	0,42	14,2			
Компот	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	0,7	23			
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55			
Итого		29,98	24,5	138,4	910,3	1,13	87,4	0,591	0,317	246,124	106,3	7,82	476			
<b>Всего</b>		94,27	114,44	448,25	3240,5	2,28	167	2,21	1,367	1100,46	352,8	23,82	1629,3			



Меню третьего дня

Химический состав, витаминны и минеральные вещества  
на 1 порцию

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны, мг/сут						Минеральные вещества, мг/сут					
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	В2	Са	Мг	Fe	Р				
Завтрак																	
Калмыцкий чай	300	6,37	12	10,1	129,15	0,05	1,2	0,02	0,12	145	-	-	-	-	-	-	8
Сливочное масло	20	0,26	16,6	0,2	150	0,002	-	0,14	0,002	2	-	-	-	-	-	-	2
Сыр брынза	20	3,6	4	-	51,6	0,02	0,2	0,03	0,05	110	2,9	0,3	68				
Яйцо	46	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,18	36	5	1	179				
Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5	4	-	8				
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55				
Итого		22,33	38,2	67,6	665,75	0,4	4,4	-	0,29	0,43	413,5	108	49				
Обед																	
Салат витамин.	100	1,3	4,2	7,1	73	0,03	13,8	1,21	0,017	52	1,5	0,7	27,8				
Бурчак шорпа	300	6,7	5,3	11,08	164,7	0,08	25,6	0,12	0,09	39,9	-	2,35	102				
Гуляш из говядины	125	19,64	18,13	3,84	194,64	0,05	1,25	1,13	-	17,5	2,5	2,5	387,5				
Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	222	0,02	3	0,05	0,017	3	-	0,8	61				
Компот	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	0,7	23				
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55				
Итого		38,74	34,83	134,12	998,34	0,5	44,05	2,48	0,22	199,9	107,1	9,65	455,5				
Ланч																	
Печенье	25	1,9	2,95	18,6	104,25	0,13	4,5	0,038	0,09	37,5	-	0,89	-				
Вафли	25	0,8	0,7	20	85,5	0,05	1,8	-	0,18	15	-	0,35	-				
Итого		2,7	3,65	38,6	189,75	0,18	6,3	-	0,27	52,5	-	1,24	-				
Полдник																	
Булочка с повидлом	100	7,2	4,2	53,2	282	0,12	-	0,28	0,12	16	10	0,8	58				
Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5	4	-	8				
Кефир	200	6	0,2	8	62	0,08	2	-	0,03	252	3	-	196				
Итого		13,4	4,4	76,2	402	0,2	5	0,02	0,15	273	13	1,8	262				
Ужин																	
Винегрет	100	1,4	10,1	6,8	124	0,025	16,2	1,22	0,012	60	2,4	1,2	118,7				
Курица отварная	75	14,32	5,5	0,37	108,75	0,1	1,5	1,8	0,14	19,4	7,6	1,4	121,55				
Каша пшеничная	150	6,68	9,9	41,1	28,5	0,08	-	-	0,08	81,48	-	0,015	78				
Соус томатно-овощной	50	1,3	2,45	4,15	44	0,01	2,5	0,89	0,02	7	-	0,2	16				
Компот	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	0,7	23				
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55				
Итого		31	28,95	125,92	643,25	0,48	20,6	4	0,33	255,38	112,2	6,12	412,15				
Всего		108,17	110,03	442,44	2899,09	1,7	80,35	7	1,4	1194,3	340,2	23,71	1745,6				

Меню четвертого дня  
Химический состав, витамины и минеральные вещества  
на 1 порцию

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг/сут						Минеральные вещества, мг/сут							
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Fe	P						
<b>Завтрак</b>																			
Каша рисовая с молоком	150	4,3	16,47	25,6	242,95	0,015	0,45	0,05	0,08			87,9	0,7	0,75	87				
Сливочное масло	20	0,26	16,6	0,2	150	0,002	-	0,14	0,002	2			-	-	2				
Сыр брынза	20	3,6	4	-	51,6	0,02	0,2	0,03	0,05	110			2,9	0,3	68				
Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5			4	-	8				
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5			103	1,6	55				
Итого		15,16	38,07	82,8	716,55	0,34	0,65	0,22	0,21	260,4			110	4,65	220				
<b>Обед</b>																			
Салат из квашеной капусты	100	0,13	0,05	0,8	8,4	0,03	39	0,037	0,017	52			1,5	0,7	27				
Суп картофельный с вермишелью	300	3,48	3	25,2	143,4	0,09	22,4	1,6	0,13	22			21	0,3	54				
Рыба жарен.	75	16,05	8,32	3,1	152,3	0,16	1,28	0,6	0,1	38,4			3,2	0,37	300				
Пюре картофельное	150	3,15	8,3	21,75	177,15	0,1	25,7	0,03	0,08	35,25			2,15	0,9	63,75				
Соус т/о	50	1,3	2,45	4,15	44	0,01	2,5	0,89	0,02	7			-	0,2	7,8				
Компот	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32			1,6	0,7	23				
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5			103	1,6	55				
Итого		31,41	23,12	128,5	863,25	0,71	91,28	3,25	0,34	242,15			110,35	5,77	418,05				
<b>Ланч</b>																			
Яблоки	100	0,4	-	11,3	46	0,01	13	0,03	0,15	16			3,2	3,3	68				
<b>Полдник</b>																			
Чуду даринское	150	15,55	9,88	48,02	358,4	0,6	7,9	1,92	0,04	36,7			0,3	0,86	194,5				
Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5			4	-	8				
Кефир	200	6	0,2	8	62	0,08	2	-	0,03	252			3	-	196				
Итого		21,75	18,08	71,02	478	0,68	19,9	0,11	0,07	293,7			3,3	1,86	398,5				
<b>Ужин</b>																			
Салат свекольный	100	5,4	14,2	7,2	178	0,02	7,7	0,05	0,03	168			7	1,7	111,1				
Макаронник	250	13,7	18,7	70,6	508	0,19	-	0,06	0,28	14,6			1,1	1,04	60				
Компот	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32			1,6	0,7	23				
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5			103	1,6	55				
Итого		26,4	33,9	151,3	1024	0,53	8,1	0,2	0,4	270,1			112,7	6,04	249,1				
Всего		95,12	113,17	444,92	3133,8	2,27	132,9	5,73	1,42	1106,4			339,5	21,62	1466,15				

Меню пятого дня

Химический состав, витамины и минеральные вещества

на 1 порцию

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг/сут						Минеральные вещества, мг/сут				
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	B2	Ca	Mg	Fe	P			
Завтрак																
Каша пшеничная с молоком	200	8,62	14	48,2	286	0,34	-	-	-	0,05	23,9	-	-	-	0,56	78,9
Сливочное масло	20	0,26	16,6	0,2	150	0,002	-	0,14	0,002	2	-	-	-	-	-	2
Яйцо	46	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,18	36	5	1,4	1,4	1,4	1	179
Какао	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,024	0,17	157,1	1,4	1,4	1,4	1,4	1	90
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	103	103	103	1,6	55
Итого		25,68	41,2	123,2	903	0,71	1,3	0,264	0,482	274,5	109,4	109,4	109,4	109,4	5,16	324
Обед																
Хинкал аварский с мясом отварным и бульоном	150	39,91	14,25	119,75	783,23	0,07	11,63	0,1	0,73	288	8	8	8	8	3,3	797,5
Картофель отварной	50	0,79	2,2	6,4	49,6	0,04	5,25	0,04	0,3	5,3	0,75	0,75	0,75	0,75	0,05	21,3
Соус томатный	50	1,3	2,45	4,15	44	0,01	2,5	0,89	0,02	7	-	-	-	-	0,2	7,8
Компот	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	1,6	1,6	1,6	0,7	2,3
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	103	103	103	1,6	55
Итого		49,31	20,90	203,8	1214,83	0,4	12,03	1,11	1,14	387,8	113,35	113,35	113,35	113,35	6,85	583,9
Ланч																
Печенье	25	1,9	2,95	18,6	104,25	0,13	4,5	0,038	-	37,5	-	-	-	-	0,89	-
Зефир	25	0,7	2,7	19,2	99	0,035	4	-	0,02	18,3	-	-	-	-	-	25
Итого		2,6	5,65	37,8	203,25	0,16	85	0,038	0,02	55,8	-	-	-	-	0,89	25
Полдник																
ЧУДУ с тыквой	145	6,47	7,8	44,49	262,4	0,12	26,91	2,06	0,02	142,4	-	-	-	-	1,7	73
Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5	4	4	4	4	-	8
Итого		6,67	7,8	194,49	320,4	0,12	29,91	2,06	0,02	47,9	-	-	-	-	2,7	81
Ужин																
Рагу овощное	250	6,25	8,5	24,13	210,5	0,125	24	2,44	0,2	60,63	3,3	3,3	3,3	3,3	1,75	252,5
Рис отварной	100	2,5	4,1	25,7	152	0,02	-	0,05	0,017	3	1,9	1,9	1,9	1,9	0,8	161
Компот	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	1,6	1,6	1,6	0,7	23
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	103	103	103	1,6	55
Итого		16,05	13,6	123,33	700,5	0,59	24,4	2,53	0,31	251,13	109,8	109,8	109,8	109,8	5,85	491,5
Всего		107,6	89,15	682,62	3342,08	7,98	76,14	6,05	1,97	1117,13	332,55	332,55	332,55	332,55	21,45	1478,9



Меню шестого дня

Химический состав, витамины и минеральные вещества

на 1 порцию

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг/сут						Минеральные вещества, мг/сут					
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	B2	Ca	Mg	Fe	P				
<b>Завтрак</b>																	
Творог со сметаной	180	26,4	19,8	19	361	0,07	0,84	0,15	0,45	151,3	-	-	-	284			
Сливочное масло	20	0,26	16,6	0,2	150	0,002	-	0,14	0,002	2	-	-	2				
Яйцо	46	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,18	36	5	1	179				
Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5	4	-	8				
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55				
Итого		38,76	42	78,5	846	0,42	3,84	0,39	0,71	149,8	108	4,6	528				
<b>Обед</b>																	
Помидоры	50	0,3	-	2,1	8,5	0,03	12,5	0,6	0,02	7	-	-	7,8				
Маринованные Сул картофельный с горохом	300	7,38	6,7	26,7	198,6	0,16	17,9	1,1	0,05	170,6	3,8	3,2	139				
Плов из птицы	300	22,8	19,6	54,3	489	0,13	2	0,9	0,19	25,8	10,18	1,87	128,73				
Компот	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	0,7	23				
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55				
Итого		37,78	27,3	156,6	1034,1	0,69	32,8	2,69	0,35	290,9	108,37	8,37	332,83				
Ланч																	
Апельсины	100	0,9	-	8,4	38	0,14	60	0,05	0,03	34	2,2	0,3	26				
<b>Полдник</b>																	
Блинчики с повидлом	150	8,4	7,9	64,8	367	0,14	4	0,01	0,18	123	5,2	1	82				
Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5	4	-	8				
Итого		8,6	7,9	79,8	425	0,14	7	0,01	0,18	128	5,2	2	90				
<b>Ужин</b>																	
Салат картофельный со сметаной	100	2,4	3,3	15,2	102	-	22,5	0,37	0,21	33,75	3	0,9	85				
Сарделька отварная	60	6,88	10,96	0,88	129,6	0,02	-	-	0,056	21,6	1,2	1,2	97,2				
<b>Всего</b>																	
Вермишель	200	6,8	12,16	45,5	322,8	0,11	-	-	0,02	14,6	11,7	1,04	60				
Соус томатно-овощной	50	1,3	2,45	4,15	44	0,01	2,5	0,89	0,02	4,7	-	0,2	7,8				
Компот	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	0,7	2,3				
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55				
Итого		24,68	29,87	139,23	936,4	0,46	25,4	1,35	0,396	164,4	120,5	6,64	307,3				
<b>Всего</b>		110,7	107,07	462,53	3279,5	1,75	129,4	4,49	1,73	1167,1	344,27	21,91	1384,13				

Меню седьмого дня

Химический состав, витамины и минеральные вещества  
на 1 порцию

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг/сут						Минеральные вещества, мг/сут				
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	B2	Ca	Mg	Fe	P			
<b>Завтрак</b>																
Суп молочный с вермишелью	250	7	7,9	24,7	141	0,04	2,3	0,03	0,04	121	1,4	1	90			
Сливочное масло	20	0,26	16,6	0,2	150	0,002	-	0,14	0,002	2	-	-	2			
Сыр брынза	20	3,6	4	-	51,6	0,02	0,2	0,03	0,05	110	2,9	0,3	68			
Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5	4	-	8			
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55			
Итого		17,86	29,5	81,9	479,6	0,38	5	0,2	0,172	293,5	104,4	4,9	223			
<b>Обед</b>																
Салат из свежей капусты	100	2,1	7,65	13,35	132	0,03	35	0,21	0,017	52	1,5	0,7	27			
Суп спельменами	300/100	10,02	6,84	20,52	183	0,07	7,9	2,02	0,08	18	2	0,4	254			
Курица жареная	75	14,25	7,28	0,45	141	0,06	1,5	0,68	0,12	19,4	7,6	1,4	221,55			
Каша гречневая	200	12,1	15,5	59,2	430	0,04	-	0,03	0,21	14,66	34,6	0,8	78			
Соус томатно-овощной	50	1,3	2,45	4,15	44	0,01	2,5	0,89	0,02	7	-	0,2	7,8			
Компот	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	0,7	2,3			
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55			
Итого		46,37	38,17	166,55	1224	0,53	47,3	3,32	0,54	198,56	150,3	6,8	645,65			
<b>Ланч</b>																
Пшенички	25	1,9	2,95	18,6	104,25	0,13	4,5	0,038	0,09	37,5	-	0,89	-			
Вафли	25	0,8	0,7	20	85,5	0,05	1,8	-	0,18	15	-	0,35	-			
Итого		2,7	3,65	38,6	189,75	0,18	6,3	0,038	0,27	52,5	-	1,24	-			
<b>Полдник</b>																
Чуду с творогом	140	16,9	9,85	37,54	339,1	0,1	4,99	0,32	0,165	236,1	7	0,74	158			
Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5	4	-	8			
Итого		17,1	9,85	52,54	397,1	0,1	7,99	0,32	0,165	241,1	7	1,74	166			
<b>Ужин</b>																
Помидоры	50	0,3	-	2,1	8,5	0,03	12,5	0,6	0,02	7	-	-	7,8			
Маринованные Картофельная запеканка с мясом	275	22,91	22,1	22,55	426,62	0,05	28,6	0,07	0,3	68,38	72	8,8	412,4			
Компот	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	0,7	2,3			
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55			
Итого		30,51	23,1	983,15	773,12	0,4	41,5	0,76	0,41	162,88	111,8	12,1	477,5			
		113,61	100,90	1000,00	3036,57	1,59	108,1	4,64	1,56	1048,54	345,5	26,78	1518,15			



Меню восьмого дня

Химический состав, витамины и минеральные вещества

на 1 порцию

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг/сут						Минеральные вещества, мг/сут				
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	B2	Ca	Mg	Fe	P			
<b>Завтрак</b>																
Каша манная	150	5,4	16,74	25,17	248,5	0,04	0,45	0,06	0,95	156,85	4,2	0,45	46			
Сливочное масло	20	0,26	16,6	0,2	150	0,002	-	0,14	0,002	2	-	-	2			
Яйцо	46	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,18	36	5	1	179			
Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5	4	-	8			
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	5,5			
Итого		22,46	43,94	99,87	598,5	0,39	3,45	0,3	1,2	255,3	112,2	5,05	290			
<b>Обед</b>																
Салат свекольный	100	5,4	14,2	7,2	178	0,02	7,7	0,05	0,03	168	24	1,7	111,1			
Суп-лапша	300	3,7	3,3	24,78	145,2	0,09	22,4	1,6	0,09	22	2,1	0,3	54			
Курлица отварная	75	14,32	5,5	0,37	108,75	0,1	1,5	0,08	0,14	19,4	7,6	1,4	121,55			
Каша пшеничная	200	8,9	13,3	54,8	380	0,24	-	-	0,1	108,65	-	0,03	7,8			
Соус томатно-овощной	50	1,3	2,45	4,15	44	0,01	2,5	0,89	0,02	7	-	0,2	7,8			
Компот	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	0,7	2,3			
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	5,5			
Итого		40,92	39,75	164,8	1193,95	0,79	34,5	2,71	0,47	412,55	138,3	6,93	396,55			
<b>Ланч</b>																
Груши	100	0,4	-	10,7	42	0,04	5	-	0,03	19	0,8	2,3	16			
<b>Полдник</b>																
Чуду с картофелем	140	100	10,3	56,4	360,24	0,07	7	0,01	0,15	14,28	1	0,3	274			
Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5	4	-	8			
Итого		16,2	10,3	79,4	418,24	0,07	7	0,01	0,15	19,28	1	1,3	282			
<b>Ужин</b>																
Винегрет	100	1,4	10,1	6,8	124	0,025	16,2	1,22	0,09	60	2,4	42	118,7			
Котлеты	100	14,93	15,33	12,66	250	0,08	-	-	0,002	21	2,4	20	150			
Макаронны отварные	150	5,1	9,12	34,1	242,1	0,11	-	0,06	0,03	10,98	11,7	0,78	60			
Соус томатно-овощной	50	1,3	2,45	4,15	44	0,01	2,5	0,89	0,02	7	-	0,2	7,8			
Компот	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	0,7	2,3			
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	5,5			
Итого		31,73	41,04	142,61	998,1	0,55	19,1	2,26	0,232	286,5	121,1	7,48	393,8			
<b>Всего</b>		110,19	112,29	481,53	3250,79	1,85	69,1	5,28	2,1	1092,6	373,4	23,06	1385,4			

Меню девятого дня  
Химический состав, витамины и минеральные вещества  
на 1 порцию

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг/сут						Минеральные вещества, мг/сут				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Fe	P			
<b>Завтрак</b>																
Сардельки отварные	60	6,88	10,96	0,88	129,6	0,02	-	-	0,056	21,6	1,2	1,2	97,2			
Вермишель	150	5,1	9,12	34,1	242,1	0,14	-	0,06	0,03	10,98	6,9	0,78	60			
Сливочное масло	20	0,26	16,6	0,2	150	0,002	-	0,14	0,002	2	-	-	2			
Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5	4	-	8			
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55			
Итого		19,24	37,68	92,18	658,7	0,18	3,3	0,2	0,086	95,08	111,1	5,58	222,2			
<b>Обед</b>																
Суп хинкал	400	24,71	15,21	50,36	443,49	0,11	0,71	0,01	0,39	47,1	7,635	1,4	121,55			
Каша пшеничная	150	6,68	9,9	41,1	285	0,08	-	-	0,08	81,48	-	0,015	7,8			
Компот	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	0,7	2,3			
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55			
Итого		38,69	26,11	165,26	1066,49	0,51	1,11	0,1	0,56	216,1	180,95	4,72	186,65			
<b>Ланч</b>																
Йогурт 75%	95	7,5	2,8	15,2	139	0,16	8,5	0,038	0,02	40,4	-	0,89	320			
<b>Полдник</b>																
Пирожки картофельные с мясом	100	12,1	14,9	31,1	309,3	0,64	14,25	0,038	0,12	14,6	2	2,9	225			
Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5	4	-	8			
Итого		12,3	14,9	46,1	367,3	0,64	17,25	0,038	0,12	19,6	2	3,9	233			
<b>Ужин</b>																
Капуста тушеная	100	2,2	4,4	7,95	82,8	0,05	30,6	0,5	0,04	58,65	-	0,75	1,2			
Биточки	100	14,93	15,33	12,66	250	0,08	-	-	0,02	21	2,4	2	150			
Пюре из картофеля	150	3,15	8,3	21,25	177,15	0,14	25,7	0,03	0,08	35,3	21,8	0,9	163,75			
Соус томатно-овощной	50	1,3	2,45	4,15	44	0,02	0,4	0,89	0,02	7	-	0,2	7,8			
Компот	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	0,7	2,3			
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55			
Итого		28,88	27,08	120,01	891,95	0,59	56,7	1,51	0,15	302,45	128,8	6,95	380,1			
<b>Всего</b>		101,71	111,42	461,35	3187,69	2,08	87,6	1,89	0,96	1137,21	354,1	22,04	1341,6			

## Меню Десятого Дня

### Химический состав, витамины и минеральные вещества

#### на 1 порцию

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг/сут							Минеральные вещества, мг/сут				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Fe	P				
<b>Завтрак</b>																	
Суп рисовый	250	6,2	7,9	23,2	188	0,025	2,3	0,03	0,13	175,7	1,9	1,25	145				
Сливочное масло	20	0,26	16,6	0,2	150	0,002	-	0,14	0,002	2	-	-	2				
Яйцо	46	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,18	36	5	1	179				
Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5	4	-	8				
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55				
<b>Итого</b>		18,56	30,1	82,7	538	0,375	5	0,27	0,387	274,5	109,9	5,85	389				
<b>Обед</b>																	
Салат витаминный	100	1,3	4,2	7,1	73	0,03	13,8	1,21	0,017	52	1,5	0,7	27,8				
Суп с макаронами	300	3,48	3	25,2	143,4	0,09	22,4	1,6	0,03	22	2,1	0,3	54				
Голубцы	250	18,4	10,7	15,7	306,1	0,05	15	0,02	0,04	45	2,3	2	104				
Картофель отварной	150	2,25	6,15	18,1	148,3	0,11	15,8	-	0,3	15,8	2,25	0,9	85				
Соус томатно-овощной	50	1,3	2,45	4,15	44	0,01	2,5	0,89	0,02	7	-	0,2	7,8				
Компот	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	0,7	2,3				
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55				
<b>Итого</b>		34,03	27,32	143,75	1052,8	0,6	67,4	3,81	0,47	222,3	112,8	7,4	335,9				
<b>Ланч</b>																	
Яблоки	10	0,4	-	11,3	46	0,01	13	0,03	0,15	16	3,2	3,3	28,2				
<b>Полдник</b>																	
Пицца с колбасой	150	6,01	14,52	10,25	194,5	0,016	8	0,02	0,056	23	1,2	1,2	97,2				
Кефир	200	6	0,2	8	62	0,08	2	-	0,03	252	3	-	196				
Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58	-	3	-	-	5	4	-	8				
<b>Итого</b>		12,21	14,72	33,25	314,5	0,410	13	0,02	0,086	280	4,2	2,2	301,2				
<b>Ужин</b>																	
Салат морковный	100	1,3	3,1	9,1	70	0,027	5,9	5,8	0,13	51	-	-	41,3				
Курица жареная	75	14,4	9,075	0,53	141	0,14	-	-	0,12	19,4	7,63	1,4	-				
Спагетти	200	6,8	12,16	45,5	322,8	0,11	1,5	0,08	0,02	14,6	11,7	1,04	60				
Соус томатно-овощной	50	1,3	2,45	4,15	44	0,01	2,5	0,89	0,02	7	-	0,2	7,8				
Компот	200	0,5	-	31,5	124	0,02	0,4	0,09	0,01	32	1,6	0,7	2,3				
Хлеб	100	6,8	1	42	214	0,3	-	-	0,08	55,5	103	1,6	55				
<b>Итого</b>		31,1	25,33	132,78	915,8	0,62	8,2	6,86	0,38	179,5	123,93	5,94	166,4				
<b>Всего</b>		96,3	97,47	403,78	2866,5	1,7	106,6	10,99	1,35	1172,9	354,03	24,74	1220,7				
<b>Итого за 10 Дней</b>		1029,3	1077	4775	31489,2	15,71	1025,19	56,85	15,54	11302,5	3486,9	229,8	16022,3				
<b>Средняя</b>		102,93	107,7	477,5	3148,92	1,57	102,5	5,69	1,55	1130,25	348,7	22,9	1602,23				



Среднесуточный химический состав  
рациона питания за 10 дней

Дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценности, ккал
1	93,81	117,64	488,25	3319,3
2	94,27	114,44	448,25	3240,5
3	108,17	110,03	442,44	2899,09
4	95,12	113,17	444,92	3133,8
5	105,5	83,5	672,07	3248,48
6	110,7	107,07	462,53	3279,5
7	113,54	104,2	469,9	3063,57
8	110,19	112,29	481,53	3250,79
9	101,71	111,42	461,35	3178,69
10	96,3	97,47	403,78	2866,5
Среднесуточная норма	102,93	107,7	477,5	3148,92
Норма по СанПиН	87	97	421	2900