290	Птица тушеная в соусе /3	80/50	15,4	2,4	148,0	24	0,001	34	140	28	42

от 01.09.21

возраст с 1-4 кл. **1 день**

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
		гр.	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**Б1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
241	Мясо отварное с огурцом	50/20	11,3	32,34	25	187,5	0,09	2,6	0,01	118,5	81	10	0,9
174	Каша молочная рисовая с маслом	200/15	3,6	4,2	25,4	200,4	0,06	0,2	0,001	212,1	37,6	8,4	0,81
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	6,1	13,1	133,2	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
Пр	Фрукты	100	2,4	1,8	4,5	46	0,2	2,01	0,001	4,2	21,8	6,8	1,9
			26,68	24,54	132,3	795,9							
	обед												
46	Салат из св.капусты с яблоком	100	2,6	5	3,1	69	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,3	2,8	6,3	198	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
268/330	Котлеты из говядины с соусом	90/50	18	24	30	148,6	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макароны отварные	200	7,6	4,9	36,5	203,5	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
ПР	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	15,8	76	4	124	0,1	64	10	2	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,76	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	10	6,4	7	142		14	0,01	68	4	24	1,9
	итого		43,88	45,04	160,7	1066,4							

2 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
		гр.	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**Б1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
14	Масло сливочное	30	0	15,4	3	210,0	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
259	Жаркое по -домашнему	200	27,3	18	37	284,2	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
382	Какао с молоком	200	0,53	0,1	32,4	84	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	фрукты	150	2,4	1,8	4,5	46	0,2	2,01	0,002	4,2	21,8	6,8	1,9
			36,81	39,7	161,9	812							
				обед									
67	Винегрет овощной	100	1,13	4,8	22,6	142	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
102	Суп с бобовыми	200	9	6,2	24,6	135	0,07	4,5	0,003	23	46	19	0,9
260	Гуляш из говядины	90/50	9,8	9,5	4,2	320	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
312	Пюре картофельное	200	9,9	13,9	46	205,8	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
424	Булочка домашняя	60	4,6	5,1	32,2	278,2	0,01	57	0,002	65	44	0,6	9
	итого		38,4	41,48	169,4	1221,1							

3 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества	Энергет.	Витамины(мг)	Минеральные вещества ()

		порции				ценность							
		гр.	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**Б1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
15	Сыр порциями	10	5,6	3,5	8,5	52,0	0,2	2,5	0,001	132	123	28	1,8
241	Мясо отварное	30	9,3	8	0	109	0,09	2,6	0,01	118,5	81	10	0,9
223	Запеканка из творога со сг.молоком	150	19	21	63	278,2	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,8	8,3	34	143,3	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			38,5	37,2	176,3	765,3							
					обед								
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,2	2,1	10,5	83,9	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
96	Рассольник Ленинградский	200	1,4	1,9	22,2	91,2	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
229	Рыба тушеная в томате с овощами	90/50	24	24	30	241,5	0,08	24	0,001	34	140	28	42
304/330	Рис отварной с основным соусом	200	5,6	8,9	12	220	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
350	Кисель фруктовый пр.пр.	200	0,07	0,04	13,5	89,6	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,5	2,5	12	142		14	0,01	68	4	24	1,9
	итого		38,55	41,42	163,9	1025,2							

4 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества	Энергет.	Витамины(мг)	Минеральные вещества

		порции				ценность							
		гр.	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**Б1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
15/3	Бутерброд с маслом,сыром	12/15	6,2	8,2	14	96,5	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
268	Биточки соус/330/	90/50	16,3	15,4	2,4	148,0	0,08	24	0,001	34	140	28	42
171	Каша рассып.перловая	200	16,5	18	26,9	205,4	0,2	2	0,004	214,6	210	140	5
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,8	8,3	34	143,3	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
пр	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Фрукты	100	0,28	0,78	27	116		12	0,1	80		4	2
			37,16	39,82	159,5	725,26							
	обед												
53	Салат из свеклы с зелем горошком	100	1,5	1,8	6,8	70,5	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
82	Борщ с капустой,картофелем	200	1,2	40,5	65,5	183,6	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
279	Тефтели из говядины	90	1,4	3,9	6,3	255,4	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
309	Макароны отварные ,соус томат.	200	14,7	17	21	243	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
348	Компот из кураги	200	1,4	0,2	21,2	46,7	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,4	1,16	13,6	142,2		14	0,01	68	4	24	1,9
	итого		40,08	39,67	160,6	1025,3							

5 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества	Энергет.	Витамины(мг)	Минеральные вещества

		порции	Б	Ж	У	ценность							
		гр.				ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
15/71	Сыр твердый,огурец натур.	окт.20	9,3	8	22	109	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
288	Птица отварная (голень)	100	10,3	10,8	28,8	220,0	0,16	5,25	0,004	19,3	69	22,2	1,01
312	Пюре картофельное	200	4,2	9,2	34,5	240,5	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
377	Чай с лимоном	200	1,4	2,3	0	89,5	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,58	18	32,0	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			29,04	28,24	114,8	672,5							
				обед									
46	Салат из св.капусты с яблоком	100	2,28	2,085	7,2	116	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
контр.	Суп с рыбными консервами	200	8,2	8,6	54,5	96,6	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
265	Плов из говядины	200	14	14	48,8	404,2	0,08	24	0,001	34	140	28	42
349	Компот из сух/фруктов	200	7,6	4,9	13	46	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	Фрукты	100	1,8	4,5	46	0,2	2,01	0,001	4,2	21,8	6,8	1,9	2
			42,86	41,9	187,8	1019,4							

Завтрак **6 день**

№ рец.	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества	Энергет.	Витамины(мг)	Минеральные вещества

		порции				ценность							
174	Каша молочная рисовая с маслом	200/15	3,6	4,2	25,4	200,4	0,06	0,2	0,001	212,1	37,6	8,4	0,81
241	Мясо отварное с огурцом	50/20	11,3	12,1	25	187,5	0,09	2,6	0,01	118,5	81	10	0,9
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,8	13,1	133,2	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
Пр	Фрукты	150	1,8	1,5	4,5	46	0,2	2,01	0,002	4,2	21,8	6,8	1,9
	итого		22,48	25,34	132,3	795,9							
			обед										
66	Салат из моркови с изюмом	100	4,2	4,8	16,2	195,5	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
84	Борщ с фасолью ,картофелем	200	14,8	12,5	64,23	248,5	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
268/330	Биточки мясные с соусом	90	1,9	4,9	18,3	154,8	0,1	0,48	0,006	59	187	126	0,86
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	14,7	17	29	202,9	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
342	Компот из св. яблок	200	3,5	2,33	29,3	106,4	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,4	1,16	3,6	142,0		14	0,01	68	4	24	1,9
	итого		45,28	44,67	186,83	1134,2							

7 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
		гр.	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**Б1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**

15	Сыр твердый	10	3,2	3,5	0	52,6	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
290	Птица тушеная в соусе /330	90/50	4,6	6,2	21,5	212,3	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макароны отварные	200	8,2	8,9	21	243	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,8	13,1	133,2	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,58	18	32,0	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
	итого		21	22,6	85,6	705,1							
				обед									
20	Салат из свежих огурцов	100	3,2	7,2	2,48	152,8	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,3	2,8	26,3	198,2	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
279	Тефтели из говядины	90	22,4	21,3	7,5	284,5	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
321	Капуста тушеная	200	7,2	8,3	89	220,5	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
377	Чай с лимоном	200	1,2	0,3	6,8	21	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,4	1,16	3,6	142,0	0,001	14	0,01	68	4	24	1,9
	ИТОГО		42,48	43,04	161,88	1103,1							

8 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
		гр.	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**Б1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**

223	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150	11,2	6,5	43,5	278,2	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
241	Мясо отварное,огурец	40/50	4,5	4,9	16,,2	200	0,09			118,5	81	10	0,9
376	Чай с сахаром	200	3,6	9,1	34,2	104,6	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,58	18	32,0	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
	итого		21,5	29,16	129,74	725,6							
					обед								
67	Винегрет овощной	100	4,6	4,8	18,2	142,5	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
96	Рассольник Ленинградский	200	1,4	1,9	22,2	192,5	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
229	Рыба тушеная с овощами	90/50	9	12	22	187,3	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
312	Пюре картофельное	200	20,9	13,9	46	205,8	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
350	Кисель из конц.пр.пр-ва	200	3,6	5,1	22,5	145,2	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	Фрукты	150	2,4	1,16	3,6	32,0	2	12	0,1	80	23	4	2
	итого		45,68	40,84	160,7	1108,5							

9 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
		гр.	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**Б1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
3	Бутерброд с сыром,	12/15	9,1	4,2	20,1	252,8	0,06	0,2		212,1	37,6	8,4	0,81
279	Тефтели из говядины	100	12,1	11,4	30,1	249,5	0,01	12	0,001	14	154	68	2,1

302	Каша рассыпч.перловая	200	20,9	13,9	46	205,8	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
382	Какао с молоком	200	3,6	9,1	24,2	68,5	0,01	1,25	0,002	158,6	132,5	29,3	1,4
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,58	18	32,0	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты	100	1,8	1,1	3,4	29,5	2	12	0,1	80	23	4	2
	итого		29	26,2	107,8	664,3							
					обед								
76	Сельдь с луком	100	2	2,2	15,8	116,5	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
82	Борщ с капустой,картофелем	200	1,2	40,5	10,5	183	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
260	Гуляш из говядины	90/50	1,4	3,9	6,3	171,5	0,08	24	0,001	34	140	28	42
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	28	24	30	221,4	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
388	Напиток из шиповника	200	7,6	4,9	23	251	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
пр	Кисломолочный продукт	150	2,4	1,16	3,6	32,0		12	0,1	80		4	2
	ИТОГО :		42,86	46,2	193,24	1394,73							

Завтрак

10 день

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
		гр.	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**Б1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
1	Бутерброд с маслом	15/20	3,6	3,2	22,5	145,2	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
268/330	Котлеты из говядины с соусом	90/50	18	16	30	148,6	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макароны отварные	200	14,7	12	21	243	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
376	Чай с сахаром	200	2,6	2,6	14,3	148,0	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1

ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,58	18	32,0	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Фрукты	100	1,58	1,16	17	46,76	2	12	0,1	80	23	4	2
	итого		42,8	36,12	134,8	795,56							
				обед									
23	Салат из свежих помидоров	100	0,6	0,7	82,15	186,5	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
104/105	Суп с фрикадельками	200	12,6	11,9	6,8	248,5	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
229	Рыба тушеная с овощами	90/50	7,3	8,1	24,1	191,2	0,1	0,48	0,006	59	187	126	0,86
312	Пюре картофельное	200	7,4	7,5	10,7	139,5	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
349	Компот из сухофруктов	200	13,5	22,33	29,3	165	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,4	1,16	3,6	32,0		14	0,01	68	4	24	1,9
	итого		47,58	53,67	182,85	1047,2							

Завтрак 6- 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
		гр.	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**Б1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
3	Бутерброд с сыром,	12/15	11,3	32,34	25	187,5	0,09	2,6	0,01	118,5	81	10	0,9
288	Птица отварная (голень)330	100	4,6	6,2	21,5	212,3	0,08	24	0,001	34	140	28	42
304	Рис отварной	200	3,6	4,2	25,4	200,4	0,06	0,2	0,001	212,1	37,6	8,4	0,81
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	6,1	13,1	133,2	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2

ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
Пр	Фрукты	100	2,4	1,8	4,5	46	0,2	2,01	0,001	4,2	21,8	6,8	1,9
			######	24,54	132,3	795,9							
	обед												
46	Салат из св.капусты с яблоком	100	2,6	5	3,1	69	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
88	Щи из свежей капусты с	200	2,3	2,8	6,3	198	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
268/330	Котлеты из говядины с соусом	90/50	18	24	30	148,6	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макароны отварные	200	7,6	4,9	36,5	203,5	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
ПР	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	15,8	76	4	124	0,1	64	10	2	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,76	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	10	6,4	7	142		14	0,01	68	4	24	1,9
	итого		43,88	45,04	160,7	1066,4							

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
		гр.	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**Б1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
14	Масло сливочное	30	0	15,4	3	210,0	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
259	Жаркое по -домашнему	200	27,3	18	37	284,2	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
422	Булочка ванильная	60	3,8	2,7	64	109	0,01	10	0,002	139	96	18	14
382	Какао с молоком	200	0,53	0,1	32,4	84	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22

ПР	фрукты	150	2,4	1,8	4,5	46	0,2	2,01	0,002	4,2	21,8	6,8	1,9
			36,81	39,7	161,9	812							
					обед								
67	Винегрет овощной	100	1,13	4,8	22,6	142	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
102	Суп с бобовыми	200	9	6,2	24,6	135	0,07	4,5	0,003	23	46	19	0,9
260	Гуляш из говядины	90/50	9,8	9,5	4,2	320	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
312	Пюре картофельное	200	9,9	13,9	46	205,8	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
424	Булочка домашняя	60	4,6	5,1	32,2	278,2	0,01	57	0,002	65	44	0,6	9
	итого		38,4	41,48	169,4	1221,1							

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества ()			
		гр.	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**Б1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
15	Сыр порциями	10	5,6	3,5	8,5	52,0	0,2	2,5	0,001	132	123	28	1,8
241	Мясо отварное	30	9,3	8	0	109	0,09	2,6	0,01	118,5	81	10	0,9
223	Запеканка из творога со сг.молоком	150	19	21	63	278,2	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,8	8,3	34	143,3	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
421	Сдоба обыкновенная	60	4	2,7	43,0	108,5	0	0,6	0	280	318	55	3,4
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2

ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			38,5	37,2	176,3	765,3							
					обед								
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,2	2,1	10,5	83,9	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
96	Рассольник Ленинградский	200	1,4	1,9	22,2	91,2	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
229	Рыба тушеная в томате с овощами	90/50	24	24	30	241,5	0,08	24	0,001	34	140	28	42
304/330	Рис отварной с основным соусом	200	5,6	8,9	12	220	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
350	Кисель фруктовый пр.пр.	200	0,07	0,04	13,5	89,6	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,5	2,5	12	142		14	0,01	68	4	24	1,9
	итого		38,55	41,42	163,9	1025,2							

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
		гр.	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**Б1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
15/3	Бутерброд с маслом,сыром	12/15	6,2	8,2	14	96,5	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
290	Птица тушеная в соусе /330	90/50	16,3	15,4	2,4	148,0	0,08	24	0,001	34	140	28	42
171	Каша рассып.перловая	200	16,5	18	26,9	205,4	0,2	2	0,004	214,6	210	140	5
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,8	8,3	34	143,3	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
пр	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Фрукты	100	0,28	0,78	27	116		12	0,1	80		4	2
			37,16	39,82	159,5	725,26							
					обед								

53	Салат из свеклы с зелем горошком	100	1,5	1,8	6,8	70,5	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
82	Борщ с капустой,картофелем	200	1,2	40,5	65,5	183,6	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
279	Тефтели из говядины	90	1,4	3,9	6,3	255,4	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
309	Макароны отварные ,соус томат.	200	14,7	17	21	243	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
348	Компот из кураги	200	1,4	0,2	21,2	46,7	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,4	1,16	13,6	142,2		14	0,01	68	4	24	1,9
	итого		40,08	39,67	160,6	1025,3							

Утверждаю : Директор школы

_____ __ _____

_____ _____

Примерное сбалансированное меню питания школьников на 14 дней.
Сборник под ред. М.П. Могильного М.ДеЛи Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.
Осенне -зимний период

от 01.09.21

возраст с 5-11 кл. **1 день**

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
		гр.	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**Б1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
241	Мясо отварное с огурцом	50/20	11,3	32,34	25	187,5	0,09	2,6	0,01	118,5	81	10	0,9
174	Каша молочная рисовая с маслом	250/15	3,6	4,2	25,4	241,5	0,06	0,2	0,001	212,1	37,6	8,4	0,81
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	6,1	13,1	133,2	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
Пр	Фрукты	150	2,4	1,8	4,5	46	0,2	2,01	0,001	4,2	21,8	6,8	1,9
			29,3	30,2	132,3	896,5							
	обед												
46	Салат из св.капусты с яблоком	100	2,6	5	3,1	69	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,3	2,8	6,3	198	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
268/330	Котлеты из говядины с соусом	100/50	18	24	30	148,6	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макароны отварные	200	7,6	4,9	36,5	203,5	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
ПР	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	15,8	76	4	124	0,1	64	10	2	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,76	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	200	10	6,4	7	142		14	0,01	68	4	24	1,9
	итого		46,5	50,4	189,2	1356,2							

2 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
		гр.	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**Б1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
14	Масло сливочное	35	0	15,4	3	210,0	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
259	Жаркое по -домашнему	250	27,3	18	37	284,2	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
382	Какао с молоком	200	0,53	0,1	32,4	84	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	фрукты	180	2,4	1,8	4,5	46	0,2	2,01	0,002	4,2	21,8	6,8	1,9
			36,81	39,7	161,9	912,5							
	обед												
67	Винегрет овощной	100	1,13	4,8	22,6	142	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
102	Суп с бобовыми	250	9	6,2	24,6	135	0,07	4,5	0,003	23	46	19	0,9
260	Гуляш из говядины	100/50	9,8	9,5	4,2	320	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
312	Пюре картофельное	200	9,9	13,9	46	205,8	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
424	Булочка домашняя	60	4,6	5,1	32,2	278,2	0,01	57	0,002	65	44	0,6	9
	итого		43,9	45,2	184,5	1321,4							

3 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества	Энергет.	Витамины(мг)	Минеральные вещества ()

		порции				ценность							
		гр.	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**Б1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
15	Сыр порциями	15	5,6	3,5	8,5	52,0	0,2	2,5	0,001	132	123	28	1,8
241	Мясо отварное	50	9,3	8	0	109	0,09	2,6	0,01	118,5	81	10	0,9
223	Запеканка из творога со сг.молоком	200	19	21	63	278,2	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,8	8,3	34	143,3	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			40,5	39,5	196,5	890,5							
	обед												
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,2	2,1	10,5	83,9	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
96	Рассольник Ленинградский	250	1,4	1,9	22,2	91,2	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	24	24	30	241,5	0,08	24	0,001	34	140	28	42
304/330	Рис отварной с основным соусом	200	5,6	8,9	12	220	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
350	Кисель фруктовый пр.пр.	200	0,07	0,04	13,5	89,6	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	200	2,5	2,5	12	142		14	0,01	68	4	24	1,9
	итого		41,28	43,2	190,5	1125,9							

4 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества	Энергет.	Витамины(мг)	Минеральные вещества

		порции				ценность							
		гр.	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**Б1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
15/3	Бутерброд с маслом,сыром	12/30	6,2	8,2	14	96,5	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
268	Биточки (соус 330)	100/50	16,3	15,4	2,4	148,0	0,08	24	0,001	34	140	28	42
171	Каша рассып.перловая	200	16,5	18	26,9	205,4	0,2	2	0,004	214,6	210	140	5
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,8	8,3	34	143,3	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
пр	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Фрукты	150	0,28	0,78	27	116		12	0,1	80		4	2
			39,5	39,82	165,8	825,4							
	обед												
53	Салат из свеклы с зелем горошком	100	1,5	1,8	6,8	70,5	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
82	Борщ с капустой,картофелем	250	1,2	40,5	65,5	183,6	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
279	Тефтели из говядины	120	1,4	3,9	6,3	255,4	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
309	Макароны отварные,соус томат.	200	14,7	17	21	243	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
348	Компот из кураги	200	1,4	0,2	21,2	46,7	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	200	2,4	1,16	13,6	142,2		14	0,01	68	4	24	1,9
	итого		45,6	46,2	180,4	1205,4							

5 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества	Энергет.	Витамины(мг)	Минеральные вещества

		порции	Б	Ж	У	ценность							
		гр.				ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
15/71	Сыр твердый,огурец натур.	15/20	9,3	8	22	109	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
288	Птица отварная (голень)	100	10,3	10,8	28,8	220,0	0,16	5,25	0,004	19,3	69	22,2	1,01
312	Пюре картофельное	200	4,2	9,2	34,5	240,5	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
377	Чай с лимоном	200	1,4	2,3	0	89,5	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,58	18	32,0	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			30,5	31,5	121,5	812,2							
	обед												
46	Салат из св.капусты с яблоком	100	2,28	2,085	7,2	116	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
106	Суп с рыбными консервами	250	8,2	8,6	54,5	196,6	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
265	Плов из говядины	250	14	14	48,8	404,2	0,08	24	0,001	34	140	28	42
349	Компот из сух/фруктов	200	7,6	4,9	13	46	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	Фрукты	150	1,8	4,5	46	0,2	2,01	0,001	4,2	21,8	6,8	1,9	2
			46,86	46,5	205,5	1200,5							

Завтрак **6 день**

№ рец.	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества	Энергет.	Витамины(мг)	Минеральные вещества

		порции				ценность							
174	Каша молочная рисовая с маслом	250/15	3,6	4,2	25,4	200,4	0,06	0,2	0,001	212,1	37,6	8,4	0,81
241	Мясо отварное с огурцом	50/20	11,3	12,1	25	187,5	0,09	2,6	0,01	118,5	81	10	0,9
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,8	13,1	133,2	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
Пр	Фрукты	180	1,8	1,5	4,5	46	0,2	2,01	0,002	4,2	21,8	6,8	1,9
	итого		31,4	30,4	132,3	825,4							
	обед												
66	Салат из моркови с изюмом	100	4,2	4,8	16,2	195,5	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
84	Борщ с фасолью ,картофелем	250	14,8	12,5	64,23	248,5	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
268/330	Биточки мясные с соусом	100	1,9	4,9	18,3	154,8	0,1	0,48	0,006	59	187	126	0,86
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	14,7	17	29	202,9	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
342	Компот из св. яблок	200	3,5	2,33	29,3	106,4	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	200	2,4	1,16	3,6	142,0		14	0,01	68	4	24	1,9
	итого		48,5	49,6	208,5	1325,1							

7 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
		гр.	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**Б1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**

15	Сыр твердый	15	3,2	3,5	0	52,6	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
290	Птица тушеная в соусе /330/	100/50	4,6	6,2	21,5	212,3	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макароны отварные	200	8,2	8,9	21	243	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,8	13,1	133,2	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,58	18	32,0	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
	итого		31,2	30,2	120,2	800,2							
				обед									
20	Салат из свежих огурцов	100	3,2	7,2	2,48	152,8	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,3	2,8	26,3	198,2	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
279	Тефтели из говядины	120	22,4	21,3	7,5	284,5	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
321	Капуста тушеная	200	7,2	8,3	89	220,5	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
377	Чай с лимоном	200	1,2	0,3	6,8	21	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	200	2,4	1,16	3,6	142,0	0,001	14	0,01	68	4	24	1,9
	ИТОГО		46,1	45,5	189,2	1291,5							

8 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
		гр.	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**Б1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**

223	Запеканка из творога со сгущ.молоком	200	14,5	6,5	43,5	278,2	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
241	Мясо отварное	50/50	4,5	4,9	16,,2	200	0,09			118,5	81	10	0,9
376	Чай с сахаром	200	3,6	9,1	34,2	104,6	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,58	18	32,0	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
	итого		31,2	30,5	129,7	825,9							
	обед												
67	Винегрет овощной	100	4,6	4,8	18,2	142,5	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
96	Рассольник Ленинградский	250	1,4	1,9	22,2	192,5	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
229	Рыба тушеная с овощами	100/50	9	12	22	187,3	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
312	Пюре картофельное	200	20,9	13,9	46	205,8	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
350	Кисель из конц.пр.пр-ва	200	3,6	5,1	22,5	145,2	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	Фрукты	180	2,4	1,16	3,6	32,0	2	12	0,1	80	23	4	2
	итого		46,68	46,9	180,7	1208,5							

9 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
		гр.	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**Б1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
3	Бутерброд с сыром	15/30	9,1	4,2	20,1	252,8	0,06	0,2		212,1	37,6	8,4	0,81
279	Тефтели из говядины	120	12,1	11,4	30,1	249,5	0,01	12	0,001	14	154	68	2,1

302	Каша рассыпч.перловая	200	20,9	13,9	46	205,8	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
382	Какао с молоком	200	3,6	9,1	24,2	68,5	0,01	1,25	0,002	158,6	132,5	29,3	1,4
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,58	18	32,0	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты	180	1,8	1,1	3,4	29,5	2	12	0,1	80	23	4	2
	итого		29	26,2	117,8	864,3							
						обед							
76	Сельдь с луком	100	2,4	2,8	16,2	124,2	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
82	Борщ с капустой,картофелем	250	1,2	40,5	10,5	199	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
260	Гуляш из говядины	100/50	1,4	3,9	6,3	171,5	0,08	24	0,001	34	140	28	42
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	28	24	30	221,4	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
388	Напиток из шиповника	200	7,6	4,9	23	251	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
пр	Кисломолочный продукт	200	2,4	1,16	3,6	32,0		12	0,1	80		4	2
	ИТОГО :		46,86	46,2	220,5	1543,5							

Завтрак 10 день

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
		гр.	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**Б1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
1	Бутерброд с маслом	20/20	3,6	3,2	22,5	145,2	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
268/330	Котлеты из говядины с соусом	100/50	18	16	30	188,3	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макароны отварные	200	14,7	12	21	243	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
376	Чай с сахаром	200	2,6	2,6	14,3	148,0	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1

ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,58	18	32,0	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Фрукты	100	1,58	1,16	17	46,76	2	12	0,1	80	23	4	2
	итого		42,8	50,5	134,8	895,56							
	обед												
23	Салат из свежих помидоров	100	0,6	0,7	82,15	186,5	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
104/105	Суп с фрикадельками	250	12,6	11,9	6,8	248,5	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
229	Рыба тушеная с овощами	100/50	7,3	8,1	24,1	191,2	0,1	0,48	0,006	59	187	126	0,86
312	Пюре картофельное	200	7,4	7,5	10,7	139,5	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
349	Компот из сухофруктов	200	13,5	22,33	29,3	165	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	200	2,4	1,16	3,6	32,0		14	0,01	68	4	24	1,9
	итого		47,58	53,67	192,85	1147,2							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
		гр.	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**Б1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
3	Бутерброд с сыром,	12/30	11,3	32,34	25	187,5	0,09	2,6	0,01	118,5	81	10	0,9
288	Птица отварная (голень)330	100	4,6	6,2	21,5	212,3	0,08	24	0,001	34	140	28	42
304	Рис отварной	200	3,6	4,2	25,4	241,5	0,06	0,2	0,001	212,1	37,6	8,4	0,81
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	6,1	13,1	133,2	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2

ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
Пр	Фрукты	150	2,4	1,8	4,5	46	0,2	2,01	0,001	4,2	21,8	6,8	1,9
			29,3	30,2	132,3	896,5							
	обед												
46	Салат из св.капусты с яблоком	100	2,6	5	3,1	69	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
88	Щи из свежей капусты с	250	2,3	2,8	6,3	198	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
268/330	Котлеты из говядины с соусом	100/50	18	24	30	148,6	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макароны отварные	200	7,6	4,9	36,5	203,5	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
ПР	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	15,8	76	4	124	0,1	64	10	2	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,76	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	200	10	6,4	7	142		14	0,01	68	4	24	1,9
	итого		46,5	50,4	189,2	1356,2							

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
		гр.	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**Б1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
14	Масло сливочное	35	0	15,4	3	210,0	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
259	Жаркое по -домашнему	250	27,3	18	37	284,2	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
422	Булочка ванильная	60	3,8	2,7	64	209	0,01	10	0,002	139	96	18	14
382	Какао с молоком	200	0,53	0,1	32,4	84	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22

ПР	фрукты	180	2,4	1,8	4,5	46	0,2	2,01	0,002	4,2	21,8	6,8	1,9
			36,81	39,7	161,9	912,5							
	обед												
67	Винегрет овощной	100	1,13	4,8	22,6	142	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
102	Суп с бобовыми	250	9	6,2	24,6	135	0,07	4,5	0,003	23	46	19	0,9
260	Гуляш из говядины	100/50	9,8	9,5	4,2	320	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
312	Пюре картофельное	200	9,9	13,9	46	205,8	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
424	Булочка домашняя	60	4,6	5,1	32,2	278,2	0,01	57	0,002	65	44	0,6	9
	итого		43,9	45,2	184,5	1321,4							

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества ()			
		гр.	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**Б1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
15	Сыр порциями	15	5,6	3,5	8,5	52,0	0,2	2,5	0,001	132	123	28	1,8
241	Мясо отварное	50	9,3	8	0	109	0,09	2,6	0,01	118,5	81	10	0,9
223	Запеканка из творога со сг.молоком	200	19	21	63	278,2	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,8	8,3	34	143,3	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
421	Сдоба обыкновенная	75	4	2,7	43,0	108,5	0	0,6	0	280	318	55	3,4
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2

ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			40,5	39,5	196,5	890,5							
	обед												
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,2	2,1	10,5	83,9	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
96	Рассольник Ленинградский	250	1,4	1,9	22,2	91,2	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	24	24	30	241,5	0,08	24	0,001	34	140	28	42
304/330	Рис отварной с основным соусом	200	5,6	8,9	12	220	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
350	Кисель фруктовый пр.пр.	200	0,07	0,04	13,5	89,6	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	200	2,5	2,5	12	142		14	0,01	68	4	24	1,9
	итого		41,28	43,2	190,5	1125,9							

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
		гр.	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**Б1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
15/3	Бутерброд с маслом,сыром	12/30	6,2	8,2	14	96,5	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
290	Птица тушеная в соусе /330	100/50	16,3	15,4	2,4	148,0	0,08	24	0,001	34	140	28	42
171	Каша рассып.перловая	200	16,5	18	26,9	205,4	0,2	2	0,004	214,6	210	140	5
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,8	8,3	34	143,3	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
пр	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Фрукты	150	0,28	0,78	27	116		12	0,1	80		4	2
			39,5	39,82	165,8	825,4							
		обед											

53	Салат из свеклы с зелем горошком	100	1,5	1,8	6,8	70,5	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
82	Борщ с капустой,картофелем	250	1,2	40,5	65,5	183,6	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
279	Тефтели из говядины	120	1,4	3,9	6,3	255,4	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
309	Макароны отварные,соус томат.	200	14,7	17	21	243	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
348	Компот из кураги	200	1,4	0,2	21,2	46,7	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	200	2,4	1,16	13,6	142,2		14	0,01	68	4	24	1,9
	итого		45,6	46,2	180,4	1205,4							