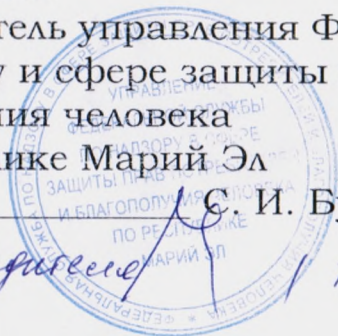


«Согласовано»

руководитель управления Федеральной службы
по надзору и сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека
по республике Марий Эл



С. И. Булатова

Зам. руководителя

Т. В. Юмашева

«Утверждаю»

Директор А. И. Иванова



А.И. Иванова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ МОБУ «Сенькинская средняя общеобразовательная школа»

День: понедельник

Неделя: первая

7-11 лет

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
337	Яйцо вареное	40	5,1	9,2	1,3	63	0,07	0	0	0	0	192	12	2,5
302	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	200/10	20	18,7	32	229,08	0,08	2	0,86	0,04	18,3	17,4	33,5	0,4
# 375/378	Чай с молоком	200/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0	1,33	0	0	126,6	29,6	15,4	0,41
# 338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,04	15	0,3	0,07	24	16,5	13,5	3,3
ТН	Хлеб пшеничный	70	7,5	0,7	48,2	187,6	0,04	0	0,42	0	10,1	45	16	2,24
			34,72	30,55	112,10	630,98	0,23	18,33	1,58	0,11	179,00	300,50	90,40	8,85
	Обед													
139	Суп картофельный с бобовыми (горох), с говядиной тушеной	200/25	9,55	9,15	17,6	192,6	0,05	0	0	0,55	12,6	130,26	14,2	1,26
451	Котлета рубленая (из говядины)	60	12,24	13,31	10,05	189,7	0,06	0,16	0,3	16	35,2	76,8	20,8	1,76
332/516	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	10,03	8,9	29,30	148,6	0,15	0	0	0,01	15,05	22,8	12,03	2,09
581/587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	0,03	7,56	0,45	0,15	6,03	26,6	10,7	0,63
536	Свекла тушеная	30	0,54	1,14	3,27	25,5	0,01	6	0	0	22,2	25,8	13,2	0,84
648	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,24	0,12	35,8	145,08	0	80	0,96	0	9,65	8,2	0,03	0,53
ТН	Хлеб пшеничный	40	2,48	0,7	16,88	107,2	0,04	0	0,28	0	0,72	40,48	9,12	1,28
ТН	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			40,08	36,42	149,9	955,68	0,39	93,72	2,69	16,71	109,53	373,1	89,24	14,29
	Итого		74,80	66,97	262,00	1586,66	0,62	112,05	4,27	16,82	288,53	673,60	179,64	23,14

26,85

40,67

День: понедельник

Неделя: первая

12 лет и старше

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
337	Яйцо вареное	40	5,1	9,2	1,3	63	0,07	0	0	0	0	192	12	2,5
302	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	200/10	20	18,7	32	229,08	0,08	2	0,86	0,04	18,3	17,4	33,5	0,4
# 375/378	Чай с молоком	200/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0	1,33	0	0	126,6	29,6	15,4	0,41
# 338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,04	15	0,3	0,07	24	16,5	13,5	3,3
ТН	Хлеб пшеничный	70	7,5	0,7	48,2	187,6	0,04	0	0,42	0	10,1	45	16	2,24
			34,72	30,55	112,10	630,98	0,23	18,33	1,58	0,11	179,00	300,50	90,40	8,85
	Обед													
139	Суп картофельный с бобовыми (горох), с говядиной тушеной	250/35	12,1	11,6	22,3	244	0,07	0	0	0,7	16	165	18	1,6
451	Котлета рубленая (из говядины)	60	12,24	13,31	10,05	189,7	0,06	0,16	0,3	16	35,2	76,8	20,8 ⁴	1,76
332/516	Макароны отварные с	200/10	13,6	12,1	39,7	201,33	0,21	0	0	0,021	20,4	30,9	16,3	2,84
581/587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	0,01	1	0,05	10,6	2,55	7,1	3,6	0,15
536	Свекла тушеная	30	0,54	1,14	3,27	25,5	0,01	6	0	0	22,2	25,8	13,2	0,84
648	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,24	0,12	35,8	145,08	0	80	0,96	0	9,65	8,2	0,03	0,53
ТН	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,88	21,1	134	0,05	0	0,36	0	0,9	50,6	11,4	1,6
ТН	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			46,82	42,25	169,22	1086,61	0,46	87,16	2,37	27,32	114,98	406,56	92,49	15,22
	Итого		81,54	72,80	281,32	1717,59	0,69	105,49	3,95	27,43	293,98	707,06	182,89	24,07

23,26

40,05

День: вторник
Неделя: первая
7-11 лет

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
3	Бутерброд с сыром	30/20	6,89	6,77	15,4	151,4	0,03	0,14	0	52	181,7	119,5	10,9	0,56
302	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	200/10	6,09	3,99	36,9	285,23	0,21	2,07	0,85	3,19	221,59	315,4	0	2,1
693	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	187	0,02	1,33	0,36	0	133,3	111	25,5	2
			16,76	11,43	78,3	623,63	0,26	3,54	1,21	55,19	536,59	545,9	36,4	4,66
	Обед													
110/107	Борщ с капустой и картофелем на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	200/25/7	11,3	9,72	11,47	178,78	25,7	0,08	2,28	0,74	42,57	0,66	15,46	80,4
371	Рыба припущенная	75	18,1	19,6	0,3	160,5	0,1	1,3	0,5	0,01	181,4	148,1	24,82	0,4
589/590	Соус белый основной	50	1,4	2,35	1,9	34,5	0	0,05	0,95	0	1,6	61,6	0,8	0,05
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/10	15,4	43,3	110,7	185,9	0,19	39,8	0	0,3	178,2	234,2	11,4	1,27
515	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	30	0,63	1,23	3,24	26,7	0	0,51	0	0	0,6	12,3	3,3	0,06
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	42,4	124	66,9	9	0,4	2,1	0,02	0	0	0
ТН	Хлеб пшеничный	40	2,48	0,7	16,88	107,2	0,04	0	0,28	0	0,72	40,48	9,12	1,28
ТН	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			53,61	77,6	219,69	920,58	92,98	50,74	5,11	3,15	413,19	539,5	74,06	89,36
	Итого		70,4	89,0	298,0	1544,2	93,2	54,3	6,3	58,3	949,8	1085,4	110,5	94,0

26.54

39.17

День: вторник
Неделя: первая
12 лет и старше

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	30/20	6,89	6,77	15,4	151,4	0,03	0,14	0	52	181,7	119,5	10,9	0,56
302	Каша пшённая на молоке с маслом сливочным	250/10	7,55	4,95	45,7	353,15	0,27	2,57	1,06	3,96	274,36	390,5	0	2,6
693	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	187	0,02	1,33	0,36	0	133,3	111	25,5	2
			18,22	12,39	87,1	691,55	0,32	4,04	1,42	55,96	589,36	621	36,4	5,16
Обед														
110/107	Борщ с капустой и картофелем на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	250/25/10	13,6	11,7	13,8	215	31	0,105	2,75	0,9	51,2	0,8	18,6	96,7
371	Рыба припущенная	75	18,1	19,6	0,3	160,5	0,1	1,3	0,5	0,01	181,4	148,1	24,82	0,4
589/590	Соус белый основной	50	1,4	2,35	1,9	34,5	0	0,05	0,95	0	1,6	61,6	0,8	0,05
520	Картофельное пюре с маслом	200/10	15,4	43,3	110,7	185,9	0,19	39,8	0	0,3	178,2	234,2	11,4	1,27
515	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	30	0,63	1,23	3,24	26,7	0	0,51	0	0	0,6	12,3	3,3	0,06
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	42,4	124	66,9	9	0,4	2,1	0,02	0	0	0
ТН	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,88	21,1	134	0,05	0	0,36	0	0,9	50,6	11,4	1,6
ТН	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			56,53	79,76	226,24	983,6	98,29	50,77	5,66	3,31	422	549,76	79,48	106
Итого			74,8	92,2	313,3	1675,2	98,6	54,8	7,1	59,3	1011,4	1170,8	115,9	111,1

25,49

36,26

День: среда
Неделя: первая
7-11 лет

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	1	6,8	9,9	158	0,05	0	0	0	0,9	50,6	11,4	1,6
366	Запеканка из творога, со сгущен. молоком	130/20	23,8	17,2	30,5	374,11	0,07	0,49	0,57	102	243,5	283,7	35,18	0,73
692	Кофейный напиток с молоком	200	7,17	5,5	19,2	152	0,03	0,25	0,06	0	59,8	103,4	14,6	0,9
			31,97	29,5	59,6	684,11	0,15	0,74	0,63	102	304,2	437,7	61,18	3,23
	Обед													
140/107	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	250/25/10	14,5	9	21,7	229	0,05	7,98	0,57	0,55	33,06	131,7	23,09	1,99
454	Котлета по-хлыновски	60	15	22	20,2	183	0,8	0,15	38	0	73,2	1,3	200	0,6
297/508	Каша рассыпчатая (гречневая)	200/10	9,6	24	143	193,44	0,86	0	1,6	0	40	596	400	13,4
78	Икра морковная	30	0,9	2,2	4,1	76,8	0,01	4,47	0,96	0	12,63	19,6	10,29	0,57
638	Компот из кураги	200	0,4	0	15,1	59,03	0	0	0	0	0,3	0	0	0,05
ТН	Хлеб пшеничный	40	2,48	0,7	16,88	107,2	0,04	0	0,28	0	0,72	40,48	9,12	1,28
ТН	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			46,58	58,6	253,78	951,47	1,81	12,6	42,11	0,55	167,99	831,24	651,66	23,79
	Итого		78,6	88,1	313,4	1635,6	2,0	13,3	42,7	102,6	472,2	1268,9	712,8	27,0

29,11

40,49

День: среда
Неделя: первая
12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	1	6,8	9,9	158	0,05	0	0	0	0,9	50,6	11,4	1,6
366	Запеканка из творога, со сгущен. молоком	150/20	27	19,5	34,6	424	0,08	0,56	0,65	115,6	276	321,6	39,88	0,83
692	Кофейный напиток с молоком	200	7,17	5,5	19,2	152	0,03	0,25	0,06	0	59,8	103,4	14,6	0,9
			35,17	31,8	63,7	734	0,16	0,81	0,71	115,6	336,7	475,6	65,88	3,33
Обед														
140/107	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	250/25/10	14,5	9	21,7	229	0,05	7,98	0,57	0,55	33,06	131,7	23,09	1,99
454	Котлета по-хлыновски	60	15	22	20,2	183	0,8	0,15	38	0	73,2	1,3	200	0,6
297/508	Каша рассыпчатая (гречневая)	200/10	9,6	24	143	193,44	0,86	0	1,6	0	40	596	400	13,4
78	Икра морковная	30	0,9	2,2	4,1	76,8	0,01	4,47	0,96	0	12,63	19,6	10,29	0,57
638	Компот из кураги	200	0,4	0	15,1	59,03	0	0	0	0	0,3	0	0	0,05
ТН	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,88	21,1	134	0,05	0	0,36	0	0,9	50,6	11,4	1,6
ТН	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			47,2	58,78	258	978,27	1,82	12,6	42,19	0,55	168,17	841,36	653,94	24,11
Итого			82,4	90,6	321,7	1712,3	2,0	13,4	42,9	116,2	504,9	1317,0	719,8	27,4

27,05

36,06

День: четверг
Неделя: первая
7-11 лет

№ рецеп	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
302	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	200/5	4,51	9,69	25,59	207,8	0,06	0,95	0,83	0,03	11,86	0,39	1,15	1
6	Бутерброд с вареной колбасой	15/20	3,33	4,78	10,29	97,55	0,05	0	0	0	6,65	34,9	5,15	0,49
693	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	187	0,02	1,33	0	0	133,3	111	25,5	2
ТН	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0,4	0	0	1,2	5,5	25	4,5	0,4
			14,57	17,49	99,38	675,35	0,53	2,28	0,83	1,23	157,31	171,29	36,30	3,89
	Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной тушеной	250/35	7,9	10,3	10	165	0,25	25,9	0	0,09	121	210,7	110,8	4
487	Птица отварная	50	12,24	13,31	10,05	189,7	0,06	0,16	0,3	16	35,2	76,8	20,8	1,76
511	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,69	4,57	45,3	224,38	0,02	0,02	0,01	0	4,42	61,33	19,92	0,4
601	Соус сметанный с томатом	30	0,84	3,06	1,86	39	0,01	1,35	0,21	0,09	21,54	17,9	3,18	0,15
515	Бобовые отварные (горошек зеленый консервированная)	30	0,9	1,17	1,89	21,6	0,02	2,34	0	0,02	6	18,9	5,7	0,38
707	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	18,1	76	0,02	4	0	0	14	0,2	8	0,6
ТН	Хлеб пшеничный	40	2,48	0,7	16,88	107,2	0,04	0	0,28	0	0,72	40,48	9,12	1,28
ТН	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			32,75	33,81	136,88	925,88	0,47	33,77	1,5	16,2	210,96	468,47	186,68	14,47
	Итого		47,3	51,3	236,3	1601,2	1,0	36,1	2,3	17,4	368,3	639,8	223,0	18,4

28,74

39,40

День: четверг
Неделя: первая
7-11 лет

№ рецеп	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
302	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	200/5	4,51	9,69	25,59	207,8	0,06	0,95	0,83	0,03	11,86	0,39	1,15	1
6	Бутерброд с вареной колбасой	15/20	3,33	4,78	10,29	97,55	0,05	0	0	0	6,65	34,9	5,15	0,49
693	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	187	0,02	1,33	0	0	133,3	111	25,5	2
ТН	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0,4	0	0	1,2	5,5	25	4,5	0,4
			14,57	17,49	99,38	675,35	0,53	2,28	0,83	1,23	157,31	171,29	36,30	3,89
	Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной тушеной	250/35	7,9	10,3	10	165	0,25	25,9	0	0,09	121	210,7	110,8	4
487	Птица отварная	50	12,24	13,31	10,05	189,7	0,06	0,16	0,3	16	35,2	76,8	20,8	1,76
511	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,69	4,57	45,3	224,38	0,02	0,02	0,01	0	4,42	61,33	19,92	0,4
601	Соус сметанный с томатом	30	0,84	3,06	1,86	39	0,01	1,35	0,21	0,09	21,54	17,9	3,18	0,15
515	Бобовые отварные (горошек зеленый консервированная)	30	0,9	1,17	1,89	21,6	0,02	2,34	0	0,02	6	18,9	5,7	0,38
707	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	18,1	76	0,02	4	0	0	14	0,2	8	0,6
ТН	Хлеб пшеничный	40	2,48	0,7	16,88	107,2	0,04	0	0,28	0	0,72	40,48	9,12	1,28
ТН	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			32,75	33,81	136,88	925,88	0,47	33,77	1,5	16,2	210,96	468,47	186,68	14,47
	Итого		47,3	51,3	236,3	1601,2	1,0	36,1	2,3	17,4	368,3	639,8	223,0	18,4

28,74

39,40

День: четверг
Неделя: первая
12 лет и старше

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
302	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	250/10	5,73	12,3	32,46	263,6	0,08	1,21	1,06	0,04	15,05	0,5	1,47	1,28
6	Бутерброд с вареной колбасой	15/20	3,33	4,78	10,29	97,55	0,05	0	0	0	6,65	34,9	5,15	0,49
693	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	187	0,02	1,33	0	0	133,3	111	25,5	2
ТН	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0,4	0	0	1,2	5,5	25	4,5	0,4
			15,79	20,10	106,25	731,15	0,55	2,54	1,06	1,24	160,50	171,40	36,62	3,68
	Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной тушеной	250/35	7,9	10,3	10	165	0,25	25,9	0	0,09	121	210,7	110,8	4
487	Птица отварная	50	12,24	13,31	10,05	189,7	0,06	0,16	0,3	16	35,2	76,8	20,8	1,76
511	Рис отварной с маслом сливочным	200/10	5	6,2	61,4	304	0,04	0,03	0,02	0	6	83,1	27	0,55
601	Соус сметанный с томатом	30	0,84	3,06	1,86	39	0,01	1,35	0,21	0,09	21,54	17,9	3,18	0,15
515	Бобовые отварные (горошек зеленый консервированная)	30	0,9	1,17	1,89	21,6	0,02	2,34	0	0,02	6	18,9	5,7	0,38
707	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	18,1	76	0,02	4	0	0	14	0,2	8	0,6
ТН	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,88	21,1	134	0,05	0	0	0	20	65	14	1,1
ТН	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			34,68	35,62	157,2	1032,3	0,5	33,78	1,23	16,2	231,82	514,76	198,64	14,44
	Итого		50,5	55,7	263,5	1763,5	1,1	36,3	2,3	17,4	392,3	686,2	235,3	18,1

26,95

38,05

День: пятница

Неделя: первая

7-11 лет

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	141	0,07	0,02	1,3	0,02	123,5	104,5	16,6	0,3
# 375/378	Чай с молоком	200/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0	1,33	0	0	126,6	29,6	15,4	0,41
**2	Бутерброд с повидлом	20/5/30	13,78	12,64	60,11	294,35	0,17	0	5,45	0,15	215,9	217	42,9	1,74
# 338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,04	15	0,3	0,07	24	16,5	13,5	3,3
			22,9	22,49	115,41	586,65	0,28	16,35	7,05	0,24	490	367,6	88,4	5,75
	Обед													
719	Пельмени отварные в бульоне со сметаной	100/50	25,88	10,4	39,6	252	0,2	0,2	0,5	1,30	22,7	140,5	19,1	1,8
461/587	Тефтели из говядины с соусом (1 вариант)	50/30	11,56	13,67	10,98	213,8	0,02	0,1	0,01	0	14,29	77,63	7,85	0,8
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	11,36	31,9	81,7	137,2	0,14	29,37	0	0,22	131,5	172,8	8,41	0,93
78	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	66	0,01	8,3	0	0	23,5	27	16,35	1
684/685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	2	0	2,5	2,5	4	2,5	0,4
ТН	Хлеб пшеничный	40	2,48	0,7	16,88	107,2	0,04	0	0,28	0	0,72	40,48	9,12	1,28
ТН	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			56,38	61,17	203,46	937,20	0,46	39,97	1,49	4,02	203,29	504,57	72,49	12,11
	Итого		79,3	83,7	318,9	1523,9	0,7	56,3	8,5	4,3	693,3	872,2	160,9	17,9

24,96

39,88

День: пятница
Неделя: первая
12 лет и старше

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	141	0,07	0,02	1,3	0,02	123,5	104,5	16,6	0,3
# 375/378	Чай с молоком	200/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0	1,33	0	0	126,6	29,6	15,4	0,41
**2	Бутерброд с повидлом	20/5/30	13,78	12,64	60,11	294,35	0,17	0	5,45	0,15	215,9	217	42,9	1,74
# 338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,04	15	0,3	0,07	24	16,5	13,5	3,3
			22,9	22,49	115,41	586,65	0,28	16,35	7,05	0,24	490	367,6	88,4	5,75
	Обед													
719	Пельмени отварные в бульоне со сметаной	100/50	25,88	10,4	39,6	252	0,2	0,2	0,5	1,30	22,7	140,5	19,1	1,8
461/587	Тефтели из говядины с соусом (1 вариант)	60/50	15,9	18,8	15,1	294	0,04	0,14	0,02	0	19,65	106,75	10,8	1,11
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/10	15,4	43,3	110,7	185,9	0,19	39,8	0	0,3	178,2	234,2	11,4	1,27
78	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	66	0,01	8,3	0	0	23,5	27	16,35	1
684/685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	2	0	2,5	2,5	4	2,5	0,4
ТН	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,88	21,1	134	0,05	0	0,36	0	0,9	50,6	11,4	1,6
ТН	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			65,38	77,88	240,8	1092,9	0,54	50,44	1,58	4,1	255,53	605,21	80,71	13,08
	Итого		88,3	100,4	356,2	1679,6	0,8	66,8	8,6	4,3	745,5	972,8	169,1	18,8

21,62

40,28

День: понедельник

Неделя: вторая

7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
302	Каша манная с маслом	200/5	7,17	13	15,8	196,32	0,04	0,03	1,02	0,01	100,9	93,4	15,45	0,31
692	Кофейный напиток на молоке	200	7,2	9,37	68,4	155,2	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	2,4
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	1	6,8	9,9	158	0,05	0	0	0	0,9	50,6	11,4	1,6
# 338	Фрукты свежие (груши)	150	0,5	0,2	18,2	85,5	0,01	6,45	1,5	0,18	13,5	42	10,5	0,27
			15,87	29,37	112,3	595,02	0,13	7,95	2,52	0,19	274	318	66,68	4,58
	Обед													
132	Рассольник ленинградский, с говядиной тушеной, со сметаной	250/35/10	9,2	12,5	20,4	233	0,12	12,7	1,5	0,01	27,5	92,8	34,25	1,25
**290/354	Птица тушеная, с соусом сметанным	60/60	13,23	10,9	3,52	165,7	0,03	0,01	0	32,25	40,87	99,67	15,22	1,21
332/516	Макароны отварные с маслом сливочным	200/10	13,6	12,1	39,7	201,33	0,21	0	0	0,021	20,4	30,9	16,3	2,84
515	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	30	0,63	1,23	3,24	26,7	0	0,51	0	0	0,6	12,3	3,3	0,06
703	Напиток из сиропа	200	0	0	21,4	81	0,02	4	0,16	0,01	14	14	8	2,8
ТН	Хлеб пшеничный	40	2,48	0,7	16,88	107,2	0,04	0	0,28	0	0,72	40,48	9,12	1,28
ТН	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			42,84	38,13	137,94	917,93	0,47	17,22	2,64	32,291	112,17	332,31	95,35	15,34
	Итого		58,71	67,50	250,24	1512,95	0,60	25,17	5,16	32,48	386,17	650,31	162,03	19,92

25.32

39.06

День: понедельник
Неделя: вторая
12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
302	Каша манная с маслом	250/5	9,1	16,5	20,06	249	0,06	0,04	1,3	0,02	128	118,5	19,6	0,4
692	Кофейный напиток на молоке	200	7,2	9,37	68,4	155,2	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	2,4
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	1	6,8	9,9	158	0,05	0	0	0	0,9	50,6	11,4	1,6
# 338	Фрукты свежие (груши)	150	0,5	0,2	18,2	85,5	0,01	6,45	1,5	0,18	13,5	42	10,5	0,27
			17,8	32,87	116,56	647,7	0,15	7,96	2,8	0,2	301,1	343,1	70,83	4,67
Обед														
132	Рассольник ленинградский, с говядиной тушеной, со сметаной	250/35/10	9,2	12,5	20,4	233	0,12	12,7	1,5	0,01	27,5	92,8	34,25	1,25
**290/354	Птица тушеная, с соусом сметанным	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	0	43	54,5	132,9	20,3	1,62
332/516	Макароны отварные с маслом сливочным	200/10	13,6	12,1	39,7	201,33	0,21	0	0	0,021	20,4	30,9	16,3	2,84
515	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	30	0,63	1,23	3,24	26,7	0	0,51	0	0	0,6	12,3	3,3	0,06
703	Напиток из сиропа	200	0	0	21,4	81	0,02	4	0,16	0,01	14	14	8	2,8
ГН	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,88	21,1	134	0,05	0	0,36	0	0,9	50,6	11,4	1,6
ГН	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			47,88	41,99	143,34	1000,03	0,5	17,23	2,72	43,041	125,98	375,66	102,71	16,07
	Итого		65,68	74,86	259,90	1647,73	0,65	25,19	5,52	43,24	427,08	718,76	173,54	20,74

23,87

36,86

День: вторник
Неделя: вторая
7-11 лет

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
337	Яйцо вареное	40	5,1	9,2	1,3	63	0,07	0	0	0	0	192	12	2,5
302	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	200/5	8,92	5,85	54,12	203,33	0,21	2,02	0,83	31,22	216,32	307,89	77,66	2,05
693	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	187	0,02	1,33	0	0	133,3	111	25,5	2
ТН	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,88	21,1	134	0,05	0	0,36	0	0,9	50,6	11,4	1,6
			20,9	16,6	102,52	587,33	0,35	3,35	1,19	31,22	350,52	661,49	126,56	8,15
	Обед													
139	Суп картофельный с бобовыми (горох), с говядиной тушеной	200/25	9,55	9,15	17,6	192,6	0,05	0	0	0,55	12,6	130,26	14,2	1,26
451	Шницель рубленый (из говядины)	60	12,24	13,31	10,05	189,7	0,06	0,16	0,3	16	35,2	76,8	20,8	1,76
297/508	Каша рассыпчатая (гречневая)	200/10	9,6	24	143	193,44	0,12	0	0	0,02	220	272	201	3,2
581/587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	0,03	7,56	0,45	0,15	6,03	26,6	10,7	0,63
536	Свекла тушеная	30	0,54	1,14	3,27	25,5	0,01	6	0	0	22,2	25,8	13,2	0,84
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	42,4	124	66,9	9	0,4	2,1	0,02	0	0	0
ТН	Хлеб пшеничный	40	2,48	0,7	16,88	107,2	0,04	0	0,28	0	0,72	40,48	9,12	1,28
ТН	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,7	61,8	0,04	0	0,42	0	10,1	45	16	2,24
			38,55	51,14	257,1	938,24	67,25	22,72	1,85	18,82	306,87	616,94	285,02	11,21
	Итого		59,45	67,74	359,62	1525,57	67,60	26,07	3,04	50,04	657,39	1278,43	411,58	19,36

24,99

39,93

День: вторник

Неделя: вторая

12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
337	Яйцо вареное	40	5,1	9,2	1,3	63	0,07	0	0	0	0	192	12	2,5
302	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	250/10	11,32	7,42	68,64	257,89	0,27	2,57	1,06	39,6	274,36	390,5	98,5	2,6
693	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	187	0,02	1,33	0	0	133,3	111	25,5	2
ТН	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,88	21,1	134	0,05	0	0,36	0	0,9	50,6	11,4	1,6
			23,3	18,17	117,04	641,89	0,41	3,9	1,42	39,6	408,56	744,1	147,4	8,7
	Обед													
139	Суп картофельный с бобовыми (горох), с говядиной тушеной	250/35	12,1	11,6	22,3	244	0,07	0	0	0,7	16	165	18	1,6
451	Шницель рубленый (из говядины)	60	12,24	13,31	10,05	189,7	0,06	0,16	0,3	16	35,2	76,8	20,8	1,76
297/508	Каша рассыпчатая (гречневая)	200/10	9,6	24	143	193,44	0,12	0	0	0,02	220	272	201	3,2
581/587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	0,03	7,56	0,45	0,15	6,03	26,6	10,7	0,63
536	Свекла тушеная	30	0,54	1,14	3,27	25,5	0,01	6	0	0	22,2	25,8	13,2	0,84
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	42,4	124	66,9	9	0,4	2,1	0,02	0	0	0
ТН	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,88	21,1	134	0,05	0	0,36	0	0,9	50,6	11,4	1,6
ТН	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,7	61,8	0,04	0	0,42	0	10,1	45	16	2,24
			41,72	53,77	266,02	1016,44	67,28	22,72	1,93	18,97	310,45	661,8	291,1	11,87
	Итого		65,02	71,94	383,06	1658,33	67,69	26,62	3,35	58,57	719,01	1405,90	438,50	20,57

23,66

37,47

День: среда

Неделя: вторая

7-11 лет

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
413	Колбаса отварная	60	2,88	1	7,44	196,8	0,5	0	0,4	0	8,4	29,1	12	1,56
302	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	200/10	6,1	4	36,96	285,24	0,22	2,08	0,86	32	221,6	315,4	79,6	2,1
# 375/378	Чай с молоком	200/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0	1,33	0	0	126,6	29,6	15,4	0,41
ТН	Хлеб пшеничный	40	2,48	0,7	16,88	107,2	0,04	0	0,28	0	0,72	40,48	9,12	1,28
			12,98	7,05	77,18	670,24	0,76	3,41	1,54	32	357,32	414,58	116,12	5,35
	Обед													
124/107	Щи из свежей капусты с картофелем, на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	250/25/10	13,6	10,8	10,7	197	0,07	20	0,25	0,12	56,25	65	28,7	1
394	Тефтели рыбные	50	6,2	4,3	6,4	92	0,04	3,85	1,55	0,04	14	79,2	20,6	0,6
589/593	Соус томатный	30	0,84	3,06	1,86	39	0,01	1,35	0,21	0,09	21,54	17,9	3,18	0,15
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/10	15,4	43,3	110,7	185,9	0,19	39,8	0	0,3	178,2	234,2	11,4	1,27
515	Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	30	0,9	1,17	1,89	21,6	0,02	2,34	0	0,02	6	18,9	5,7	0,38
638	Компот из кураги	200	1,2	18,6	49,2	130	0,02	8	0	0	320	260	203	6,4
ТН	Хлеб пшеничный	40	2,48	0,7	16,88	107,2	0,04	0	0,28	0	0,72	40,48	9,12	1,28
ТН	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			44,32	82,63	230,43	875,7	0,44	75,34	2,99	0,57	604,79	757,84	290,86	16,98
	Итого		57,30	89,68	307,61	1545,94	1,20	78,75	4,53	32,57	962,11	1172,42	406,98	22,33

28.52

37.26

День: среда
Неделя: вторая
12 лет и старше

№ рецеп	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
413	Колбаса отварная	60	2,88	1	7,44	196,8	0,5	0	0,4	0	8,4	29,1	12	1,56
302	Каша пшённая на молоке с маслом сливочным	200/10	6,1	4	36,96	285,24	0,22	2,08	0,86	32	221,6	315,4	79,6	2,1
# 375/378	Чай с молоком	200/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0	1,33	0	0	126,6	29,6	15,4	0,41
ТН	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,88	21,1	134	0,05	0	0,36	0	0,9	50,6	11,4	1,6
			13,6	7,23	81,4	697,04	0,77	3,41	1,62	32	357,5	424,7	118,4	5,67
	Обед													
124/107	Щи из свежей капусты с картофелем, на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	250/25/10	13,6	10,8	10,7	197	0,07	20	0,25	0,12	56,25	65	28,7	1
394	Тефтели рыбные	50	6,2	4,3	6,4	92	0,04	3,85	1,55	0,04	14	79,2	20,6	0,6
589/593	Соус томатный	30	0,84	3,06	1,86	39	0,01	1,35	0,21	0,09	21,54	17,9	3,18	0,15
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/10	15,4	43,3	110,7	185,9	0,19	39,8	0	0,3	178,2	234,2	11,4	1,27
515	Бобовые отварные (горошек зеленый консервированная)	30	0,9	1,17	1,89	21,6	0,02	2,34	0	0,02	6	18,9	5,7	0,38
638	Компот из кураги	200	1,2	18,6	49,2	130	0,02	8	0	0	320	260	203	6,4
ТН	Хлеб пшеничный	70	7,5	0,7	48,2	187,6	0,04	0	0,42	0	10,1	45	16	2,24
ТН	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			49,34	82,63	261,75	956,1	0,44	75,34	3,13	0,57	614,17	762,36	297,74	17,94
	Итого		62,94	89,86	343,15	1653,14	1,21	78,75	4,75	32,57	971,67	1187,06	416,14	23,61

25,69

35,24

День: четверг
Неделя: вторая
7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7.9	24.7	141	0,07	0.02	1,3	0.02	123,5	104,5	16,6	0,3
692	Кофейный напиток на молоке	200	7.2	9.37	68.4	155.2	0,03	1.47	0	0	158,7	132	29.33	2.4
3	Бутерброд с сыром	30/20	6.89	6,77	15,4	151.4	0,03	0.14	0	52	181,7	119,5	10,9	0,56
# 338	Фрукты свежие (банан)	150	2.26	0.76	28.5	141.76	0,06	15	30	0.6	12	42	63	0,9
			21,09	24,04	108,5	589,36	0,13	1,63	1,3	52,02	463,9	356	56,83	3,26
	Обед													
110	Борщ с капустой и картофелем. с говядиной тушеной. со сметаной	250/35/10	10.9	6.9	25	182	31	0.105	0	0.9	51.2	8	18.6	96.7
437	Гуляш (из мяса птицы)	40/65	12.11	10.06	2.39	138.24	0.09	2.4	0	0.01	24,9	19,8	21.6	1.43
511	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3.69	4.57	45.3	224.38	0,02	0.02	0,01	0	4,42	61,33	19,92	0,4
78	Икра морковная	30	0.24	0	0.75	76.8	0	0	0.4	0	0	0	4	4
703	Напиток из сиропа	200	0	0	21.4	81	0,02	4	0.16	0,01	14	14	8	2.8
ТН	Хлеб пшеничный	40	2.48	0.7	16.88	107,2	0,04	0	0,28	0	0,72	40,48	9,12	1,28
ТН	Хлеб ржаной	50	3.7	0.7	32.8	103	0,05	0	0.7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			33,12	22,93	144,52	912,62	31,22	6,525	1,55	0,92	103,32	185,77	90,4	112,51
	Итого		54,21	46,97	253,02	1501,98	31,35	8,16	2,85	52,94	567,22	541,77	147,23	115,77

25.08

38.83

День: четверг
Неделя: вторая
12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	141	0,07	0,02	1,3	0,02	123,5	104,5	16,6	0,3
692	Кофейный напиток на молоке	200	7,2	9,37	68,4	155,2	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	2,4
3	Бутерброд с сыром	30/20	6,89	6,77	15,4	151,4	0,03	0,14	0	52	181,7	119,5	10,9	0,56
# 338	Фрукты свежие (банан)	150	2,26	0,76	28,5	141,76	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
			21,09	24,04	108,5	589,36	0,13	1,63	1,3	52,02	463,9	356	56,83	3,26
Обед														
110	Борщ с капустой и картофелем, с говядиной тушеной, со сметаной	250/35/10	10,9	6,9	25	182	31	0,105	0	0,9	51,2	8	18,6	96,7
437	Гуляш (из мяса птицы)	40/65	12,11	10,06	2,39	138,24	0,09	2,4	0	0,01	24,9	19,8	21,6	1,43
511	Рис отварной с маслом сливочным	200/10	5	6,2	61,4	304	0,04	0,03	0,02	0	6	83,1	27	0,55
78	Икра морковная	30	0,24	0	0,75	76,8	0	0	0,4	0	0	0	4 ⁴	4
703	Напиток из сиропа	200	0	0	21,4	81	0,02	4	0,16	0,01	14	14	8	2,8
ТН	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,88	21,1	134	0,05	0	0,36	0	0,9	50,6	11,4	1,6
ТН	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			35,05	24,74	164,84	1019,04	31,25	6,535	1,64	0,92	105,08	217,66	99,76	112,98
	Итого		56,14	48,78	273,34	1608,40	31,38	8,17	2,94	52,94	568,98	573,66	156,59	116,24

21,72

37,56

День: пятница

Неделя: вторая

7-11 лет

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
366	Запеканка из творога с повидлом	100/30	28	5	54	488	0,47	78,33	0,08	0,76	273,46	340,28	40	1,13
684/686	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0	14,1	57,11	0	3,2	0	0	3,3	0,01	3,5	0,28
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	1	6,8	9,9	158	0,05	0	0	0	0,9	50,6	11,4	1,6
			29,1	11,8	78	703,11	0,52	81,53	0,08	0,76	277,66	390,89	54,9	3,01
	Обед													
*209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,8	0,1	9,87	0	3,96	25,5	103,9	32	1,28
498	Котлета куриная рубленая	50	8,5	10,7	9,7	169,57	27,3	0	0,04	0,7	15,37	77,88	9,82	0,88
581/582	Соус белый основной	50	0,9	2,3	1,9	32	0	0	0,02	0,14	0,98	3,6	0,56	0,04
516	Макароны отварные с маслом сливочным	200/10	13,6	12,1	39,7	201,33	0,21	0	0	0,021	20,4	30,9	16,3	2,84
78	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	66	0,01	8,3	0	0	23,5	27	16,35	1
648	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,24	0,12	35,8	145,08	0	80	0,96	0	9,65	8,2	0,03	0,53
ТН	Хлеб пшеничный	40	2,48	0,7	16,88	107,2	0,04	0	0,28	0	0,72	40,48	9,12	1,28
ТН	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			36,45	34,98	156,87	942,98	#ЗНАЧ!	98,17	2	4,821	104,2	334,12	93,34	13,75
	Итого		65,55	46,78	234,87	1646,09	#ЗНАЧ!	179,70	2,08	5,58	381,86	725,01	148,24	16,76

29,92

40,13

День: пятница
Неделя: вторая
12 лет и старше

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
366	Запеканка из творога с повидлом	100/30	28	5	54	488	0,47	78,33	0,08	0,76	273,46	340,28	40	1,13
684/686	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0	14,1	57,11	0	3,2	0	0	3,3	0,01	3,5	0,28
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	1	6,8	9,9	158	0,05	0	0	0	0,9	50,6	11,4	1,6
			29,1	11,8	78	703,11	0,52	81,53	0,08	0,76	277,66	390,89	54,9	3,01
	Обед													
*209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	0	4,95	31,9	129,96	40,01	1,61
498	Котлеты куриные рубленые	50	8,5	10,7	9,7	169,57	27,3	0	0,04	0,7	15,37	77,88	9,82	0,88
581/582	Соус белый основной	50	0,9	2,3	1,9	32	0	0	0,02	0,14	0,98	3,6	0,56	0,04
516	Макароны отварные с маслом сливочным	200/10	13,6	12,1	39,7	201,33	0,21	0	0	0,02	20,4	30,9	16,3	2,84
78	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	66	0,01	8,3	0	0	23,5	27	16,35	1
648	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,24	0,12	35,8	145,08	0	80	0,96	0	9,65	8,2	0,03	0,53
ТН	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,88	21,1	134	0,05	0	0,36	0	0,9	50,6	11,4	1,6
ТН	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			38,53	36,3	164,49	999,48	27,77	100,64	2,08	5,81	110,78	370,3	103,63	14,4
	Итого		67,63	48,10	242,49	1702,59	28,29	182,17	2,16	6,57	388,44	761,19	158,53	17,41

25,92

36,84