

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ "Кельмаксалинская
средняя общеобразовательная школа"

_____ Т.Н.Рябинина
" ____ " _____ 20__ г.

Перспективное десятидневное меню приготовляемых блюд в ДЛО "Солнышко"

при МОУ "Кельмаксалинская средняя общеобразовательная школа"

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порци (гр)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Первый день														
Завтрак														
1	3\83	Бутерброд с сыром	60	7,66	6,26	19,74	167	0,04	0,10	0,00	0,27	125,30	8,50	0,44
2	174/164	Каша рисовая с маслом	200/10	3,09	4,07	32,09	208	0,03	0,90	0,02	0,00	5,70	21,80	0,45
3	379/271	Кофейный напиток	200	3,20	2,70	15,90	136	0,04	1,30	0,02	0,10	125,80	14,00	0,13
4	б/н/95	Хлеб ржаной	30	2,30	0,42	11,70	62	0,06	0,00	0,00	0,60	10,50	14,10	1,17
5		Вафли	20	0,60	0,70	15,50	53					3,20	2,00	0,30
			520,00	16,85	14,15	94,93	626,00	0,17	2,30	0,04	0,97	270,50	60,40	2,49
Обед														
1	88/117	Щи из свежей капусты с картофелем	200/20	1,80	5,00	7,90	90	0,06	15,80	0,00	0,81	49,30	22,10	0,80
2	246/207	Гуляш из говядины	100	12,50	10,40	3,40	158	0,02	0,01	0,00	1,78	27,80	17,00	0,82
4	202/180	Макароны отварные	200	7,20	4,40	36,40	207	0,06	0,00	0,00	1,07	6,40	29,00	1,52
5	289/274	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	21,20	88	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	2,80
6	б/н/95	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59	0,03	0,00	0,00	0,55	5,00	3,50	0,28
7	б/н/95	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,02	53	0,06	0,00	0,00	0,60	10,50	14,10	1,17
8		Огурцы свежие	60,00	0,42	0,01	1,14	7,2	0,02	2,94		0,12	10,20	8,40	0,30
9		Апельсины	100,00	0,90	0,20	22,00	101	0,04	60,00		0,20	35,00	12,00	0,30
			935,00	27,70	20,57	114,36	763,20	0,29	82,75	0,00	5,13	158,20	114,10	7,99

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порци (гр)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Второй день														
Завтрак														
1	1\83	Бутерброд с маслом	35	2,10	6,60	13,00	119	0,30	0,00	0,04	0,22	7,35	3,70	0,30
2	173/163	Каша гречневая с маслом	200/10	6,20	5,30	27,90	240	0,15	1,00	0,00	1,79	12,10	98,10	3,30
5	376/270	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37	0,01	0,03	0,00	0,03	10,70	1,20	0,25
4	б/н/95	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,06	0,00	0,00	0,60	10,50	14,10	1,17
5	13/530	Печенье сахарное	20	1,50	2,00	15,00	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	4,00	18,00
6	173/163	Яйцо вареное	40(1шт)	5,08	4,60	0,28	63	0,03	0,00	0,10	0,06	22,00	4,80	1,00
			535,00	16,91	18,87	75,52	595,40	0,55	1,03	0,14	2,70	73,45	125,9	24,02
обед														
1	102/123	Суп картофельный с бобовыми	200/20	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	0,00	38,08	35,30	2,03
2	243/206	Сарделька паровая	100	14,00	9,20	10,50	186,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	128/135	Картофельное пюре с маслом	200	4,34	12,80	25,20	230	0,20	24,90	0,07	1,90	58,30	38,40	1,44
4	342/255	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	23,8	98	0,01	1,7	0	0,1	14,5	3,6	0,9
5	б/н/95	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59	0,03	0,00	0,00	0,55	5,00	3,50	0,28
6	б/н/95	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,06	0,00	0,00	0,60	10,50	14,10	1,17
7		Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,30	13	0,04	5,25		0,30	8,40	12,00	0,54
8		Бананы	100	1,50	0,50	21,00	95	0,04	10,00		0,60	8,00	42,00	0,60
			935,00	30,07	28,66	121,45	869,53	0,61	47,66	0,07	4,05	142,8	148,9	6,96

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Третий день														
Завтрак														
1	3\83	Бутерброд с сыром	60	7,66	6,26	19,74	167	0,04	0,10	0,00	0,27	125,30	8,50	0,44
2	173/163	Каша манная с маслом	200/10	6,21	7,47	25,09	192	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	2,80
3	289/274	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	21,20	88	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	2,80
4	б/н/95	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,06	0,00	0,00	0,60	10,50	14,10	1,17
5		Конфеты глазированные	50	0,80	5,20	8,30	300	0,01				5,70	6,20	0,33
			550,00	116,61	120,35	485,29	800,00	11,42	115,48	11,42	26,37	615,0	608,4	84,50
Обед														
1	95/120	Рассольник домашний	200/20	7,33	6,50	23,50	181	0,11	1,10	0,04	0,63	202,0	30,10	0,60
2	403\94	Плов из мяса птицы	250	24,10	20,20	42,70	448	0,08	1,26	0,00	5,08	56,40	59,30	2,70
4	348/257	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126	0,00	0,40	0,00	0,14	31,82	6,00	1,25
4	б/н/95	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59	0,03	0,00	0,00	0,55	5,00	3,50	0,28
5	б/н/95	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,06	0,00	0,00	0,60	10,50	14,10	1,17
6		Огурцы свежие	60,00	0,42	0,01	1,14	7,2	0,02	2,94		0,12	10,20	8,40	0,30
7		Груши	100	0,40	0,30	10,30	46	0,03	5,00		0,10	19,00	12,00	16,00
			885,00	37,33	27,57	131,56	920,20	0,33	10,70	0,04	7,22	334,9	133,4	22,30

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Четвертый день														
Завтрак														
1	1\83	Бутерброд с маслом	35	2,10	6,60	13,00	119	0,30	0,00	0,04	0,22	7,35	3,70	0,30
2	173/163	Каша пшённая с маслом	200/10	8,56	3,61	54,20	286	0,14	0,96	0,01	0,73	144,7	44,30	2,35
2	382/272	Какао на молоке	200	4,2	3,63	17,3	119	0,05	1,6	0	0,17	152,9	20,9	0,55
4	б/н/95	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,03	0,00	0,00	0,60	10,50	14,10	1,17
		Вафли	20	0,60	0,70	15,50	70,8					3,20	2,00	0,30
			500,00	17,44	14,90	110,02	647,80	0,52	2,56	0,05	1,72	318,7	85,00	4,67
Обед														
1	82/114	Борщ из свежей капусты с мясом	200/20	1,80	4,90	10,90	104	0,05	10,68	0,00	0,60	49,73	26,10	1,23
2	171/162	Каша гречневая рассыпчатая с ма	150/10	8,40	10,80	41,25	303	0,21	0,00	0,00	0,00	71,40	0,00	142,80
3	268/220	Котлеты куриные	93	11,10	8,40	5,80	147							
4	376/270	Чай с сахаром с лимоном	200	0,09	0,01	9,50	39	0,00	1,89	0,00	0,03	12,5	1,70	0,28
5	б/н/95	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59	0,03	0,00	0,00	0,55	5,00	3,50	0,28
6	б/н/95	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,03	0,00	0,00	0,60	10,50	14,10	1,17
7		Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,30	13	0,04	5,25		0,30	8,40	12,00	0,54
8		Мандарины	100	0,80	0,20	21,00	95	0,06	38,00		0,20	36,00	11,00	0,10
			888,0	26,73	24,99	113,07	813,00	0,42	55,82	0,00	2,28	193,53	68,40	146,40

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)				Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Пятый день														
Завтрак														
1	1\83	Бутерброд с маслом	35	2,10	6,60	13,00	119	0,30	0,00	0,04	0,22	7,35	3,70	0,30
2	173/163	Каша из хлопьев "Геркулес"	200/10	5,39	6,38	27,13	187	0,14	0,9	0,02	0	24,5	56,2	1,54
3	379/271	Кофейный напиток	200	3,20	2,70	15,90	136	0,04	1,30	0,02	0,10	125,8	14,00	0,13
3	б/н/95	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59	0,03	0,00	0,00	0,55	5,00	3,50	0,28
4	б/н/95	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,03	0,00	0,00	0,60	10,50	14,10	1,17
5	13/530	Печенье сахарное	20	1,50	2,00	15,00	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	4,00	18,00
			520,00	16,07	18,24	93,35	637,4	0,54	2,2	0,08	1,47	183,95	95,50	21,42
Обед														
1	103/124	Суп картофельный с макаронным	200/20	2,69	2,84	17,14	121,46	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	27,00	1,09
2	230/195	Рыба жареная	100	21,80	7,40	4,00	152	0,14	1,20	0,04	4,20	19,00	13,00	0,80
3	348/292	Соус томатный	75	0,90	3,20	6,00	56	0,15	11,90	0,00	0,18	11,90	8,60	0,36
4	202/180	Макароны отварные	200	7,57	4,63	38,31	207	0,06	0,00	0,00	1,07	6,40	29,00	1,52
4	342/255	Компот из свежих груш	200	0,2	0,12	24,1	98	0,01	0,9	0	0,03	15,9	4,8	1
6	б/н/95	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59	0,03	0,00	0,00	0,55	5,00	3,50	0,28
7	б/н/95	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,03	0,00	0,00	0,60	10,50	14,10	1,17
8		Огурцы свежие	60,00	0,42	0,01	1,14	7,2	0,02	2,94		0,12	10,20	8,40	0,30
9		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	10,00		0,30	16,00	9,00	2,20
			1010,00	37,86	19,16	122,81	797,66	0,58	35,19	0,04	7,05	119,5	117,4	8,72

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Шестой день														
Завтрак														
1	1\83	Бутерброд с маслом	35	2,10	6,60	13,00	119	0,30	0,00	0,04	0,22	7,35	3,70	0,30
2	120/131	Суп молочный с макаронами	250	7,30	6,50	23,50	181	0,11	1,10	0,04	0,63	202,0	30,10	0,60
3	379/271	Кофейный напиток	200	3,20	2,70	15,90	136	0,04	1,30	0,02	0,10	125,8	14,00	0,13
5	б/н/95	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,03	0,00	0,00	0,60	10,50	14,10	1,17
		Конфеты глазированные	50	0,80	5,20	8,30	300	0,01				5,70	6,20	0,33
			565,00	13,28	14,76	57,72	789,00	0,19	2,40	0,06	1,33	344,0	64,40	2,23
Обед														
1	104/124	Суп картофельный с мясными фр	220	5,84	4,56	13,59	118,8	0,12	9,86	3,96	2,03	25,52	32,23	1,29
2	243/206	Сарделька паровая	100	14,00	9,20	10,50	186,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	128/135	Картофельное пюре смаслом	200	4,34	12,80	25,20	230	0,20	24,90	0,07	1,90	58,30	38,40	1,44
4	376/270	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	58	0,01	0,03	0,00	0,03	10,70	1,20	0,25
5	б/н/95	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59	0,03	0,00	0,00	0,55	5,00	3,50	0,28
6	б/н/95	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,03	0,03	0,00	0,60	10,50	14,10	1,17
7		Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,30	13	0,04	5,25		0,30	8,40	12,00	0,54
8		Апельсины	100,00	0,90	0,20	22,00	101	0,04	60,00		0,20	35,00	12,00	0,30
			935,00	29,67	27,45	105,23	819,58	0,465	100,07	4,03	5,61	153,42	113,43	5,27

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)				Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Седьмой день														
Завтрак														
1	2\82	Бутерброд с повидлом	45	2,00	0,04	24,40	99	0,05	0,39	0,00	0,42	7,2	9,60	0,55
2	174/164	Каша пшенная с маслом	200/10	8,56	3,61	54,2	286	0,14	0,96	0,01	0,73	144,7	44,3	2,35
3	289/274	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	21,20	88	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	2,80
4	б/н/95	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,03	0,03	0,00	0,60	10,50	14,12	1,17
5		Вафли	20	0,60	0,70	15,50	70,8					3,20	2,00	0,30
			505,00	14,14	4,71	125,32	596,80	0,22	5,38	0,01	1,75	179,6	78,02	7,17
Обед														
1	95/120	Рассольник домашний	200/20	2,1	5,1	16,6	181	0,1	7,5	0	1,1	26,5	25,9	0,97
2	246/207	Гуляш из говядины	100	12,50	10,40	3,40	158	0,02	0,01	0,00	1,78	27,80	17,00	0,82
3	516\04	Макароны отварные	200	7,57	4,63	38,13	207	0,06	0,00	0,00	1,07	6,40	29,00	1,52
4	342/255	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	23,8	98	0,01	1,7	0	0,1	14,5	3,6	0,9
5	б/н/95	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59	0,03	0,00	0,00	0,55	5,00	3,50	0,28
6	б/н/95	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,03	0,03	0,00	0,60	10,50	14,10	1,17
7		Огурцы свежие	60,00	0,42	0,01	1,14	7,2	0,02	2,94		0,12	10,20	8,40	0,30
8		Бананы	100	1,50	0,50	21,00	95	0,04	10,00		0,60	8,00	42,00	0,60
			935,00	28,168	21,4	126,39	858,20	0,305	22,173	0,002	5,92	108,9	143,5	6,56

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Восьмой день														
Завтрак														
1	3\83	Бутерброд с сыром	60	7,66	6,26	19,74	167	0,04	0,10	0,00	0,27	125,30	8,50	0,44
2	173/163	Каша гречневая с маслом	200/10	6,20	5,30	27,90	184	0,15	1,00	0,00	1,79	12,10	98,10	3,30
3	382/272	Какао на молоке	200	4,2	3,63	17,3	119	0,05	1,6	0	0,17	152,9	20,9	0,55
4	б/н/95	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,06	0,00	0,00	0,60	10,50	14,10	1,17
5	13/530	Печенье сахарное	20	1,50	2,00	15,00	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	4,00	18,00
			520,00	21,54	17,55	89,96	606,4	0,295	2,70	0	2,83	311,6	145,6	23,46
Обед														
1	88/117	Щи из свежей капусты с картоф.	200/20	1,80	5,00	7,90	90	0,06	15,80	0,00	0,81	49,30	22,10	0,80
2	304/240	Рис отварной с маслом	200	4,8	7,2	48,9	280	0,03	0	0	0,9	1,8	21,8	0,7
3	268/220	Котлеты куриные	93	11,10	8,40	5,80	147							
3	348/292	Соус томатный	50	0,60	2,10	4,00	37	0,01	1,19	0,00	0,12	1,90	5,80	0,24
3	376/270	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	120	0,01	0,03	0,00	0,03	10,70	1,20	0,25
5	б/н/95	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59	0,03	0,00	0,00	0,55	5,00	3,50	0,28
6	б/н/95	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,03	0,03	0,00	0,60	10,50	14,10	1,17
7		Груши	100	0,40	0,30	10,30	46	0,03	5,00		0,10	19,00	12,00	16,00
			918,00	22,63	23,57	108,54	832	0,20	22,05	0	3,11	98,20	80,50	19,44

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Девятый день														
Завтрак														
1	1\83	Бутерброд с маслом	35	2,10	6,60	13,00	119	0,30	0,00	0,04	0,22	7,35	3,70	0,30
2	173/163	Каша из хлопьев "Геркулес"	200/10	5,39	6,38	21,73	187	0,14	0,90	0,02	0,00	24,5	56,20	1,54
3	342/255	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	23,8	98	0,01	1,7	0	0,1	14,5	3,6	0,9
4	б/н/95	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,03	0,03	0,00	0,60	10,50	14,10	1,17
5	13/530	Пряники	30	1,80	1,40	22,50	109,8	0,000	0,00	0,00	0,00	3,30	2,70	15,00
			505,00	11,47	14,94	91,05	566,80	0,48	2,63	0,06	0,92	60,2	80,30	18,91
Обед														
1	82/114	Борщ из свежей капусты с мясом	200/20	1,80	4,90	10,90	104	0,05	10,68	0,00	0,60	49,73	26,10	1,23
2	128/135	Картофельное пюре с маслом	200	4,34	12,80	25,20	230	0,20	24,90	0,07	1,90	58,30	38,40	1,44
3	243/206	Сарделька паровая	100	14,00	9,20	10,50	186,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	348/257	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126	0,00	0,40	0,00	0,14	31,82	6,00	1,25
5	б/н/95	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59	0,03	0,00	0,00	0,55	5,00	3,50	0,28
6	б/н/95	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,03	0,03	0,00	0,60	10,50	14,10	1,17
7	13,/530	Печенье сахарное	20	1,50	2,00	15,00	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	4,00	0,40
8		Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,30	13	0,04	5,25		0,30	8,40	12,00	0,54
			855,00	27,38	29,58	117,82	855,18	0,34	41,26	0,07	4,09	174,55	104,10	6,31

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Десятый день														
Завтрак														
1	3\83	Бутерброд с сыром	60	7,66	6,26	19,74	141	0,04	0,10	0,00	0,27	125,3	8,50	0,44
2	174/164	Каша "Дружба" с маслом	200/10	6,04	3,39	43,30	200	0,10	0,96	0,01	0,57	10,08	37,22	0,81
3	389/274	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,20	0,00	21,20	88	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	2,80
4	б/н/95	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,03	0,03	0,00	0,60	10,50	14,10	1,17
5		Вафли	20	0,60	0,70	15,50	70,8					3,20	2,00	0,30
			520,00	17,48	10,71	109,76	552,80	0,17	5,09	0,01	1,44	163,1	69,82	5,52
Обед														
1	103/124	Суп курин.с макаронным изд.со с	200/20	2,69	2,84	17,14	121,46	0,11	8,25	0	0	24,6	27	1,09
2	171/162	Каша гречневая рассыпчатая с ма	150/10	8,4	10,8	41,25	303	0,21	0	0	0	71,4	0	142,8
3	246/207	Гуляш из говядины	100	12,50	10,40	3,40	158	0,02	0,01	0,00	1,78	27,80	17,00	0,82
4	242/255	Компот из свежих груш	200	0,2	0,12	24,1	98	0,01	0,9	0	0,03	15,9	4,8	1
5	б/н/95	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59	0,03	0,00	0,00	0,55	5,00	3,50	0,28
6	б/н/95	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,03	0,03	0,00	0,60	10,50	14,10	1,17
		Огурцы свежие	60,00	0,42	0,01	1,14	7,2	0,02	2,94		0,12	10,20	8,40	0,30
		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	10,00		0,30	16,00	9,00	2,20
			895,00	28,49	25,13	119,15	843,66	0,455	22,123	0	3,38	181,4	83,8	149,66

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Шестой день														
Завтрак														
1														
2														
3														
4														
Обед														
1	88/117	Щи из сежей капусты,карт. с мяс	200/20	1,8	5,00	7,9	90	0,06	15,80	0,00	0,81	49,30	22,10	0,80
2	304/240	Рис отварной с маслом	200	4,8	7,2	48,9	280	0,03	0	0	0,9	1,8	21,8	0,7
3	348/292	Соус томатный	50	0,60	2,10	4,00	37	0,01	1,19	0,00	0,12	1,90	5,80	0,24
4	243/206	Сарделька паровая	100	14,00	9,20	10,50	186,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	289/274	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0	4	0	0	14	8	2,8
6	б/н/95	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59	0,03	0,00	0,00	0,55	5,00	3,50	0,28

7	б/н/95	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,03	0,03	0,00	0,60	10,50	14,10	1,17
			875,00	26,08	24,06	114,82	793,78	0,155	21,015	0	2,98	82,5	75,3	5,99

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порци (гр)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Mg	Fr
21,3	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Двенадцатый день														
Завтрак														
1														
2														
3														

Обед														
1	102/123	Суп картофельный с бобовыми	200/20	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	35,3	2,03
2	259/214	Жаркое по-домашнему	200	18,5	20,7	19	337	0,14	7,7	0	5,5	34,9	48,6	4,4
3	342/255	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	23,80	98	0,01	1,70	0,00	0,10	14,50	3,60	0,90
4	б/н/95	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59	0,03	0,00	0,00	0,55	5,00	3,50	0,28
5	б/н/95	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,03	0,03	0,00	0,60	10,50	14,10	1,17
6	13/530	Вафли	20	0,60	0,70	15,50	70,8	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	2,00	0,30

			745,00	28,07	26,74	81,45	752,55	0,435	15,235	0	6,75	106,18	107,1	9,08
--	--	--	--------	-------	-------	-------	--------	-------	--------	---	------	--------	-------	------

|

|