

Утверждаю:
Директор МОУ «Вятская средняя
общеобразовательная школа»
А.Ю. Мусина



|

Примерное десятидневное меню
МОУ «Вятская средняя общеобразовательная школа»

Возраст: 11-18 лет
Осень-Зима

По сборникам рецептов блюд и кулинарных изделий.

Первый день														
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг.			
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	В1	С	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Каша "Дружба" № 175	200	6,04	3,39	43,3	180	197,1	37,22	0,81	152,2	0,01	0,1	0,13	0,08
2	Масло сливочное № 86	5	0,08	6	0,13	66	10,4	7,5	0,46	3	0,01	0,04	0	0,2
3	Какао с молоком № 693	200	4,9	3,63	17,3	190	122,8	21,6	1,2	116	0,07	0,04	1,3	0,05
4	Хлеб пшенично-ржаной с. 95	35	2,28	0,42	12,3	40	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,05	0	0,58
5	Хлеб пшеничный с.95	35	1,9	0,2	11,28	45	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,03	0	0,28
6	Пряники №13/530	80	1,8	1,4	22,5	59,8	3,3	2,7	0,2	15	0	0	0	0
7														
8		550												
Итого:			17	15,04	106,81	580,8	380,2	76,02	3,23	318,7	0,09	0,26	1,43	1,19
Обед														
1	Рассольник ленинградский № 96 (200/20)	275	2,1	5,1	16,6	102,1	43,4	25,9	1,15	54,6	0	0,05	81	0,2
2	Гречка отварная № 171	200	11,3	14,4	55	304	95,2	19,04	190,4	6,09	0	0,4	0	0
3	Гуляш из отварного мяса № 246	100	24,4	11,3	7	128	12,4	20,8	2,3	11,5		0,05		
4	Чай с сахаром № 376	200	0,05	0,01	9,32	37	6,93	1,2	0,25	2,13		0,01	0,03	0
5	Доп. Гарнир Кукуруза консервированная № 12	100	3	0,12	4,98	60	15,6	0	0,2	0	0	0,2	5	0
6	Хлеб пшенично-ржаной с. 95	35	2,28	0,42	11,28	40	23,3	3,5	0,28	16,5	0	0,05	0	0,58
7	Хлеб пшеничный с. 95	35	1,9	0,2	12,3	45	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,03	0	0,28
8	Масло сливочное № 86	30	0,08	7,5	0,13	66	10,4	7,5	0,46	3	0,01	0,04	0	0,2
9		845												
Итого:			45,11	39,05	116,61	782,1	230,53	81,44	195,32	110,07	0,01	0,83	86,03	1,26
Итого:			62,11	54,09	223,42	1362,9	610,73	157,46	198,55	428,77	0,1	1,09	87,46	2,45

Второй день														
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг.			
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	В1	С	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Сырники из творога с повидлом № 219 (200/30)	230	18	19,5	11,7	305	190,3	27,2	0,82	270,8	114,6	0,07	0,31	3,5
2	Чай с молоком № 378	200	2,8	3,11	15,08	110,3	60,4	7	0,03	113,2	0,06	0,02	0,65	0,05
3	Хлеб пшенично-ржаной с. 95	35	1,9	0,42	12,3	40	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,05	0	0,58
4	Хлеб пшеничный с. 95	35	1,9	0,2	12,3	45	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,03	0	0,28
5	Печенье №13/530	50	1,5	2	15	83,4	10,8	4	0,4	18	0	0	0	0
6														
7														
8														
Итого:		550	26,1	25,23	66,38	583,7	308,1	45,2	1,81	434,5	114,66	0,17	0,96	4,41
Обед														
1	Суп картофельный с горохом №138 и с говядиной № 72 (200/20)	275	6,2	5,6	22,3	96,7	31,3	34,3		59,14	2	0,2	11,3	0,21
2	Картофельное пюре № 128	200	4,34	12,8	25,2	202	39,46	38,02	2,12	107,6	0,05	0,14	21	0,02
3	Рыба отварная №369	100	16,2	15	0	202,5	56,1	73,5	1,11		0,01	0,14	3,2	
4	Компот из сушеных фруктов № 389	200	0,6	0	31,4	124	64,4	49,8	1,84	35	0,06	0,05	0	1,4
5	Доп. Гарнир Капуста тушеная № 139	100	0,83	1,49	3,9	75	22,7	8,47	0,33	17,15	0	0,01	6,7	0,11
6	Хлеб пшенично-ржаной с. 95	35	2,28	0,2	12,3	40	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,05	0	0,58
7	Хлеб пшеничный с. 95	35	1,9	0,42	11,28	45	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,03	0	0,28
8	Масло сливочное № 86	5	0,08	7,5	0,13	66	10,4	7,5	0,46	3	0,01	0,04	0	0,2
9														
Итого:		950	32,43	43,01	106,51	851,2	270,96	218,59	6,42	254,39	2,13	0,66	42,2	2,8
Итого:			58,53	68,24	172,89	1434,9	579,06	263,79	8,23	688,89	116,79	0,83	43,16	7,21

Третий день														
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг.			
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	В1	С	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Каша манная на молоке № 252	200	4,8	6,38	25,09	122	8,8	7,9	37,4		0	0,4	0	0
2	Масло сливочное № 86	5	0,08	6	0,13	66	10,4	7,5	0,46	3	0,01	0,04	0	0,2
3	Бутерброд с сыром № 3	45	6,5	6,5	9,3	154								
4	Чай с лимоном № 377	200	0,09	0,01	9,5	39	12,5	1,7	0,28	3,2		0	1,89	0,01
5	Хлеб пшенично-ржаной с. 95	35	2,28	0,42	12,3	40	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,05	0	0,58
6	Хлеб пшеничный с. 95	35	1,9	0,2	11,28	45	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,03	0	0,28
7	Конфета №13/530	30	0,8	5,2	8,3	52	5,7	6,2	0,33	24,5	0,33	0	0	0
8														
Итого:		550	16,45	24,71	75,9	518	84	30,3	39,03	63,2	0,34	0,52	1,89	1,07
Обед														
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками № 104 (200/20)	285	7,17	5,59	16,68	145,8	31,32	39,56	1,58	127,6	4,86	0,15	12,1	1,53
2	Рис отварной № 304	200	4,8	7,2	48,2	150,6	8,1	35,5	0,7		0,04	0,05	0	
3	Масло сливочное № 86	5	0,08	7,5	0,13	66								
4	Котлета из говядины № 268	100	15	19,2	13	212,3	39,2	50,4	2,5	171,6		0,07	0,31	3,2
5	Доп. Гарнир Икра свекольная № 75	100	1,12	2,3	6,2	75	96,8	66,14	2,39		0,03	0,08	23,5	
6	Компот из изюма №348	200	0,44	0,02	27,8	113	31,8	6	1,25	15,4		0,002	0,4	0,2
7	Хлеб пшенично-ржаной с. 95	35	2,28	0,2	12,3	40	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,05	0	0,58
8	Хлеб пшеничный с. 95	35	1,9	0,42	11,28	45	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,03	0	0,28
9														
Итого:		880	32,79	42,43	135,59	847,7	253,82	204,6	8,98	347,1	4,93	0,432	36,31	5,79
Итого:			49,24	67,14	211,49	1365,7	337,82	234,9	48,01	410,3	5,27	0,952	38,2	6,86

Четвертый день														
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг.			
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	В1	С	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Каша овсяная на молоке № 173	200	5,39	4,38	27,13	187	24,5	56,2	1,54	144,3	0,02	0,14	0,9	
2	Масло сливочное № 86	5	0,08	6	0,13	66	10,4	7,5	0,46	3	0,01	0,04	0	0,2
3	Яйцо отварное №209	40	5,1	4,6	0,3	63	22		1			0,03	0	
4	Кофейный напиток с молоком № 379	200	3,2	2,7	15,9	136	60,4	7	0,03		0,06	0,02	0,65	
5	Хлеб пшенично-ржаной с. 95	35	2,28	0,42	12,3	40	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,05	0	0,58
6	Хлеб пшеничный с. 95	35	1,9	0,2	11,28	45	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,03	0	0,28
7	Вафли №13/530	45	0,6	0,7	15,5	40,8								
8														
Итого:		550	18,55	19	82,54	577,8	163,9	77,7	3,59	179,8	0,09	0,31	1,55	1,06
Обед														
1	Щи из свежей капусты №88 с говядиной № 572 (200/20)	275	2	4,3	10	108	35,5	21,1	0,7	54,6	0,01	0,05	30	0,2
2	Макаронные изделия отварные № 202	200	7,57	4,63	38,31	217	6,4	29	1,52	50,6	0,002	0,06	0	1,31
3	Котлета рубленая из курицы № 294	100	11,8	12,1	12,5	205	13,3	8,01	0,9	0,02	0	0,02	0	0
4	Компот из свежих плодов № 342	200	0,2	0,2	23,8	98	10	5	0,2	4,4	0	0,01	1,8	
5	Доп. Гарнир Горошек консервированный №10	100	3	0,12	4,98	60	15,6		0,42			0,2	66	
6	Хлеб пшенично-ржаной с. 95	35	2,28	0,2	12,3	40	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,05	0	0,58
7	Хлеб пшеничный с. 95	35	1,9	0,42	11,28	45	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,03	0	0,28
8	Масло сливочное № 86	5	0,08	7,5	0,13	66	10,4	7,5	0,46	3	0,01	0,04	0	0,2
9														
Итого:		840	28,83	29,47	113,3	839	137,8	77,61	4,76	145,12	0,022	0,46	97,8	2,57
Итого:			47,38	48,47	195,84	1416,8	301,7	155,31	8,35	324,92	0,112	0,77	99,35	3,63

Пятый день														
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг.			
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	В1	С	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Каша пшенная на молоке № 302	200	5,6	5,8	32	204	3,5	22	0,4	0,4	0	0,03	0	0
2	Масло сливочное № 86	5	0,08	6	0,13	66	10,4	7,5	0,46	3	0,01	0,04	0	0,2
3	Какао с молоком сгущенным № 383	200	3,7	2,6	25,1	138	0,65		0,1	0	0	0	0	0
4	Хлеб пшенично-ржаной с. 95	35	2,3	0,42	12,3	40	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,05	0	0,58
5	Хлеб пшеничный с. 95	35	1,9	0,2	11,28	45	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,03	0	0,28
6	Кексы № 13/530	80	1,8	1,4	22,5	59,8	3,3	2,7	0,2	15	0	0	0	0
7														
8														
Итого:		550	15,38	16,42	103,31	552,8	64,45	39,2	1,72	50,9	0,01	0,15	0	1,06
Обед														
1	Уха с перловой крупой № 181	250	2,6	5,3	14,3	116	37,2	49,5	1,2	1,25	0	0,13	11,8	0,75
2	Плов из курицы № 492	250	19	16,25	45,25	312,6	33,6	58,7	2,14		0,08	0,1	6,4	
3	Компот из кураги № 639	200	0,6		31,4	124	64,4	49,8	1,84	35	0,06	0,05		1,4
4	Доп. Гарнир Икра свекольная № 75	100	1,2	3,8	6,5	75	96,8	66,14	2,39		0,03	0,08	23,5	
5	Хлеб пшенично-ржаной с. 95	35	2,28	0,2	12,3	40	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,05	0	0,58
6	Хлеб пшеничный с. 95	35	1,9	0,42	11,28	45	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,03	0	0,28
7	Масло сливочное № 86	5	0,08	7,5	0,13	66	10,4	7,5	0,46	0	0	0	0	0
8														
9														
Итого:		835	27,66	33,47	121,16	778,6	289	238,64	8,59	68,75	0,17	0,44	41,7	3,01
Итого:			43,04	49,89	224,47	1331,4	353,45	277,84	10,31	119,65	0,18	0,59	41,7	4,07

Шестой день														
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг.			
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	В1	С	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Шестой день														
1	Запеканка из творога № 336	200	22,35	15	39	380								
2	Соус молочный (сладкий) № 596	30	1	2,65	6,65	57,6	122,8	21,6	1,2	116,2	0,07	0,04	1,3	0,05
3	Бутерброд с джемом № 2	40	2	0,04	24,4	72,5	7,2	9,6	0,55	24		0,05	0,39	0,44
4	Чай с молоком № 378	200	2,8	3,2	20,27	110,3	120	0,1	0,1	45		0,05	0,01	
5	Хлеб пшенично-ржаной с. 95	35	2,28	0,42	12,3	40	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,05	0	0,58
6	Хлеб пшеничный с. 95	35	1,9	0,2	11,28	45	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,03	0	0,28
7														
8														
Итого:		550	32,33	21,51	113,9	705,4	296,6	38,3	2,41	217,7	0,07	0,22	1,7	1,35
Обед														
1	Суп картофельный с макаронами изделиями(с мясом птицы) № 103 (200/20)	270	2,69	2,84	17,14	120	24,6	27	1,09	66,65	0	0,11	8,25	0
2	Картофельное пюре № 128	200	4,34	12,8	25,2	242	66,56	62,26	2,3	127,6	0,03	0,33	50,6	0,02
3	Тефтели мясные № 279	100	8,14	8,04	5,9	160								
4	Масло сливочное № 86	5	0,08	7,5	0,13	66	10,4	7,5	0,46	3	0,01	0,04	0	0,2
5	Чай с лимоном № 377	200	0,09	0,01	9,5	39	12,5	1,7	0,28	3,2			1,89	
6	Доп. Гарнир Икра морковная № 75	100	1,1	3,8	8,4	75	96,8	66,14	2,39		0,03	0,08	23,5	
7	Хлеб пшенично-ржаной с. 95	35	2,28	0,2	12,3	40	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,05	0	0,58
8	Хлеб пшеничный с. 95	35	1,9	0,42	11,28	45	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,03	0	0,28
9														
Итого:		870	20,62	35,61	89,85	787	257,46	171,6	7,08	232,95	0,07	0,64	84,24	1,08
Итого:			52,95	57,12	203,75	1492,4	554,06	209,9	9,49	450,65	0,14	0,86	85,94	2,43

Седьмой день														
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг.			
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	В1	С	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Суп молочный с макаронными изделиями № 120	200	5,8	4,2	17,5	145	161,6	24,1	0,5	60,8	0,03	0,3	0,09	
2	Масло сливочное № 86	5	3,12	6	19,57	66	10,4	7,5	0,46	3	0,01	0,04	0	0,2
3	Кофейный напиток с молоком № 379	200	3,2	3,6	22	136	60,4	7	0,03	113,2	0,06	0,02	0,65	0,05
4	Хлеб пшенично-ржаной с. 95	35	1,9	0,42	12,3	40	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,05	0	0,58
5	Хлеб пшеничный с. 95	35	1,9	0,2	12,3	45	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,03	0	0,28
6	Вафли 13/530	75	0,6	0,7	15,5	70,8	3,2	2	0,3	7,2	0	0	0	0
7														
8														
Итого:			16,52	15,12	99,17	502,8	282,2	47,6	1,85	216,7	0,1	0,44	0,74	1,11
Обед														
1	Суп из овощей №99 с говядиной №572 (200/20)	275	2,69	3,5	17,14	124,75	20,5	17,8	0,64	38,1		0,05	27,1	1,89
2	Масло сливочное № 86	5	0,08	7,5	0,13	66	10,4	7,5	0,46	3	0,01	0,04	0	0,2
3	Гречка отварная № 171	200	11,3	14,4	55	304	95,2	19,04	190,4			0,4		
4	Птица отварная № 439	100	19,1	7,4	0,5	145	11,8	13	1,1		0,05	0,05	0,13	
5	Доп. Гарнир Кукуруза консервированная № 12	100	3	0,17	4,98	60	215,6		0,42			0,2	66	
6	Чай с сахаром № 376	200	0,2	0	15	58								
7	Хлеб пшенично-ржаной с. 95	35	2,28	0,2	12,3	40	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,05	0	0,58
8	Хлеб пшеничный с. 95	35	1,9	0,42	11,28	45	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,03	0	0,28
9														
Итого:		840	40,55	33,59	116,33	842,75	400,1	64,34	193,58	73,6	0,06	0,82	93,23	2,95
Итого:			57,07	48,71	215,5	1345,55	682,3	111,94	195,43	290,3	0,16	1,26	93,97	4,06

Восьмой день														
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг.			
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	В1	С	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Блинчики со сгущенным молоком № 399 (200/30)	230	10,8	6,2	150,6	248	139,2	42,3	1,85	177,5	0,05	0,2	0,2	2,5
2	Какао с молоком № 693	200	4,9	5	32,5	186	122,8	21,6	1,2	116	0,07	0,04	1,3	0,05
3	Хлеб пшенично-ржаной с. 95	35	2,28	0,42	12,3	40	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,05	0	0,58
4	Хлеб пшеничный с. 95	35	1,9	0,2	11,28	45	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,03	0	0,28
5	Конфета №13/530	50	0,8	5,2	8,3	52	5,7	6,2	0,33	24,5	0	0	0	0
6														
7														
8														
Итого:		550	20,68	17,02	214,98	571	314,3	77,1	3,94	350,5	0,12	0,32	1,5	3,41
Обед														
1	Борщ со свежей капустой №110 с говядиной №572 (200/20)	275	2	5,2	13,1	128	43,4	25,9	1,15	54,6		0,05	81	0,2
2	Плов из мяса говядины № 265	250	27,5	28,2	43,4	337	23,7	65,5	4,4	333,6		0,18	6,55	4,58
3	Доп. Гарнир Икра свекольная № 75	100	1,12	3,8	6,5	75	96,8	66,14	2,39		0,03	0,08	23,5	
4	Компот из свежих плодов № 342	200	0,2	0,1	23,8	98	10	5	0,2	4,4	0	0,01	1,8	
5	Хлеб пшенично-ржаной с. 95	35	2,28	0,2	12,3	40	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,05	0	0,58
6	Хлеб пшеничный с. 95	35	1,9	0,42	11,28	45	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,03	0	0,28
7	Масло сливочное с.86	5	0,08	7,5	0,13	66	10,4	7,5	0,46	3	0,01	0,04	0	0,2
8														
9														
Итого:		850	35,08	45,42	110,51	789	230,9	177,04	9,16	428,1	0,04	0,44	112,85	5,84
Итого:			55,76	62,44	325,49	1360	545,2	254,14	13,1	778,6	0,16	0,76	114,35	9,25

Девятый день														
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг.			
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	В1	С	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Каша рисовая на молоке № 302	200	3	7,8	30,6	108	21,6	66,4	2,2	2,2	0	0,3	0	
2	Масло сливочное № 86	5	0,08	6	0,13	66	10,4	7,5	0,46	3	0,01	0,04	0	0,2
3	Бутерброд с маслом № 1	35	3,12	7	15,6	61,3	10,4	0,46	0,46	3		0,04	0	0,2
4	Кофейный напиток с молоком № 379	200	3,2	3,6	18,3	136	0,65		0,1					
5	Хлеб пшенично-ржаной с. 95	35	2,28	0,42	11,28	40	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,05	0	0,58
6	Хлеб пшеничный с. 95	35	1,9	0,2	14,8	45	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,03	0	0,28
7	Печенье № 13/530	40	2,3	0,2	15	43,4	10,8	4	0,4	18	0	0	0	0
8														
Итого:		550	15,88	25,22	105,71	499,7	100,45	85,36	4,18	58,7	0,01	0,46	0	1,26
Обед														
1	Суп картофельный с крупой № 101 с говядиной № 572 (200/20)	270	2	2,27	13,6	122	20,72	21,2	0,81	69,88	0	0,08	6,66	
2	Пюре картофельное № 472	200	4,34	12,8	29,2	218	60,5	56,6	2,08		0,03	0,3	46	
3	Птица тушенная в соусе № 290	100	13,28	10,84	2,9	180	29,52	14	0,61	76,93		0,04	0,35	0,48
4	Доп. Гарнир Икра морковная №75	100	1,1	3,8	5,7	75	96,8	66,14	2,39		0,03	0,08	23,5	
5	Хлеб пшенично-ржаной с. 95	35	2,28	0,2	12,3	40	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,05	0	0,58
6	Хлеб пшеничный с. 95	35	1,9	0,42	11,28	45	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,03	0	0,28
7	Масло сливочное № 86	5	0,08	7,5	19,57	66	10,4	7,5	0,46	3	0,01	0,04	0	0,2
8	Компот из сушеных фруктов № 389	200	0,6	0	31,4	124	2,3	10,34	21,34	3,44	0,63	0,76	0,01	0,06
9														
Итого:		865	25,58	37,83	125,95	870	266,84	182,78	28,25	185,75	0,7	1,38	76,52	1,6
Итого:			41,46	63,05	231,66	1369,7	367,29	268,14	32,43	244,45	0,71	1,84	76,52	2,86

Десятый день														
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг.			
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	В1	С	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Каша ячневая на молоке №302	200	4,2	5	17,4	104	35,2	22	0,8	0,8	0	0,1	0	0
2	Масло сливочное № 86	5	0,08	6	0,13	66	10,4	7,5	0,46	3	0,01	0,04	0	0,2
3	Бутерброд с сыром № 3	45	6,5	6,6	6,3	154								
4	Чай с лимоном № 377	200	0,09	0,01	9,5	39	12,5	1,7	0,28	3,2	0		1,89	0,01
5	Хлеб пшенично-ржаной с. 95	35	2,28	0,42	12,3	40	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,05	0	0,58
6	Хлеб пшеничный с. 95	35	1,9	0,2	11,28	45	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,03	0	0,28
7	Кексы № 13/530	40	1,8	1,4	22,5	69,8	3,3	2,7	0,2	15	0	0	0	0
8														
Итого:		550	16,85	19,63	79,41	517,8	108	40,9	2,3	54,5	0,01	0,22	1,89	1,07
Обед														
1	Суп куриный с макаронными изделиями № 140(с мясом птицы)№103 (200/20)	270	2,69	2,84	17,14	120	24,6	271,09	66,65	0	0,11	8,25	0	0
2	Макаронные изделия отварные №516	200	7,57	8,2	47	194	15	11,23	1,13	60,6	0,03	0,1		
3	Котлета рыбная №234	100	11,2	3,8	7,2	118	44,3	19,8	0,55	147,8	0	0,06	0,77	1,2
4	Соус томатный № 348	30	0,6	2,1	4	60	23,33	13,33	4,67	0,33		0,03	6,7	23,3
5	Компот из изюма№ 639	200	0,6	0	31,4	124	64,4	49,8	1,84	35	0,06	0,05		1,4
6	Доп. Гарнир Горошек консервированный № 10	100	3	0,12	4,98	60	15,6		0,42	31		0,2	66	
7	Хлеб пшенично-ржаной с. 95	35	2,28	0,2	12,3	40	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,05	0	0,58
8	Хлеб пшеничный с. 95	35	1,9	0,42	11,28	45	23,3	3,5	0,28	16,25	0	0,03	0	0,28
9	Масло сливочное № 86	5	0,08	7,5	0,13	66	10,4	7,5	0,46	3	0,01	0,04	0	0,2
Итого:		865	29,92	25,18	135,43	827	244,23	379,75	76,28	310,23	0,21	8,81	73,47	26,96
Итого:			46,77	44,81	214,84	1344,8	352,23	420,65	78,58	364,73	0,22	9,03	75,36	28,03