

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Центрального ТО
Управления Роспотребнадзора
по Саратовской области
И.В. Мясникова



« _____ » _____ 2020 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБОУ «ООШ с.Гусево»
Т.В. Бондарева

Приказ №80 от 11.08.2020

**Примерное десятидневный меню горячего питания для обучающихся 11-18 лет
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Основная общеобразовательная
школа села Гусево Красноармейского района Саратовской области"
на 2020 – 2021 учебный год**

Примерное 10 дневное меню для МБОУ "ООШ с.Гусево"

на 2020-2021 учебный год

Завтраки и обеды 60% (от суточного рациона)

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энергет и- ческая ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
78	Икра свекольная	100	1,98	4,6	10,33	88,1	0,036	6,72	0	0	38,23	19,67	60,79	1,77
413	Сосиска отварная	140	8,4	10	0,8	127,25	0	0	0	0,6	10,2	78,6	10,6	1,2
516	Макаронные изд. отварные	200	6,36	4,69	24,93	167,93	0,08	0	28	0	16,225	64,375	49,56	1,48
692	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	34	11,66	75	0,12
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	10	0	75,8	2,2
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,75	21,05	107,5	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	12,93	64,5	0,012	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		23,99	23,4	100,38	712,98	0,198	17,8	28	1,028	116,02	204,43	281,35	7,362
	Обед													
79	Салат из белокоч. капусты	100	1,41	6,75	9,01	102,4	0,03	32,45	0	0	37,36	15,16	27,61	0,516
149	Суп с крупой	250	2,49	3,895	24,3475	15,08	0,062	1,82	0	0	14,65	222,5	14,225	0,485
374	Рыба, туш. в томате с овощами	120	17,55	13,56	20,66	260	0,125	4,18	0,0125	0	33	174,71	298,075	1,2
520	Пюре картофельное	200	4,08	7,73	22,26	175	0,18	24,22	34	0	31,78	136,97	115,46	0,01
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0	3,6	0,18
	Пряники (конд. изд.)	55	2,4	3,4	38,85	177,5	0	0	0	0	4,5	20,5	1	3
	Хлеб пшеничный	70	4,13	1,05	29,47	150,5	0,028	0	0	0,364	6,44	24,36	9,24	0,308
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,5	0,5	21,55	107,5	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Итого:		34,6	36,89	190,908	1082,18	0,455	63,75	34,013	0,544	138,73	615,4	474,21	6,319
	Общий итог:		58,59	60,29	291,288	1795,16	0,653	81,55	62,013	1,572	254,75	819,83	755,56	13,68

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энергет и- ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
366	Запеканка из творога со сметаной	240/20	22,69	23,04	48,24	460,42	0,14	0,48	144	1,92	234	451,2	52,8	2,16
337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22	4,8	76,8	1
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	10	0	75,8	2,2
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,75	21,05	107,5	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	12,93	64,5	0,012	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		32,84	29,09	107,32	800,42	0,232	10,48	144,1	2,288	279,36	486,12	215	6,352
	Обед													
50	Зеленый горошек консервир.	100	0,6	7,1	3	79	0,06	9,23	0	0	11,83	25,5	19,41	0,316
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/15	1,81	4,91	11,75	99	0,05	10,31	0	0	35,37	26,25	53,2	1,18
492	Плов из птицы	290	23,56	21,14	47,3	452	0,08	1,34	64	0	60,13	63,3	265,73	2,92
640	Кисель из плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	4,16	9,06	0,14
	Хлеб пшеничный	70	4,13	1,05	29,47	150,5	0,028	0	0	0,364	6,44	24,36	9,24	0,308
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,5	21,55	107,5	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Итого:		32,74	34,74	140,57	998,8	0,248	22,71	64	0,544	132,35	164,77	361,64	5,484
	Общий итог:		65,58	63,83	247,89	1799,22	0,48	33,19	208,1	2,832	411,71	650,89	576,64	11,84

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энергет и- ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
96	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	1,9	3	0	0
97	Сыр порциями	20	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39		132	5,25	75	0,15
337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22	4,8	76,8	1
302	Каша манная молочная с маслом	200/10	4,53	3,94	41	214,13	0,039	0	26,6	0	5,7	7,847	39,102	0,478
693	Какао с молоком	200	3,52	2,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	132,5	14	90	0,56
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	10	0	75,8	2,2
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,75	21,05	107,5	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	12,93	64,5	0,012	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		21,58	24,34	110,7	761,65	0,181	11,41	105,71	0,468	311,46	65,017	366,302	4,98
	Обед													
70	Помидоры свежие (соленые)	100	1,09	0,199	3,78	22,9	0,059	24,9	0	0	10,4	43,8	25,89	0,89
139	Суп с макаронными изделиями	250	5,48	5,27	15,32	108,25	0,225	5,81	0	0	13,8	35,3	87,175	0,025
437	Гуляш из мяса птицы	100	16,34	10,74	4,54	273,06	0,02	0,02	24	0,14	34,26	218,66	24,94	2,94
534	Капуста тушеная	200	3,69	13,3	43,14	268,87	0,079	43,09	0	0,22	131,22	118,7	57,057	4,58
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	70	4,13	1,05	29,47	150,5	0,028	0	0	0,364	6,44	24,36	9,24	0,308
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,5	21,55	107,5	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Итого:		33,27	31,06	142,56	1025,28	0,441	74,9	24	0,904	207,12	462,02	212,902	9,543
	Общий итог:		54,85	55,4	253,26	1786,93	0,622	86,31	129,71	1,372	518,58	527,04	579,204	14,52

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энергет и- ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
79	Салат из белокач. капусты с луком	100	1,41	5,75	9,01	83,4	0,03	32,45	0	0	37,36	15,16	27,61	0,516
478	Запеканка картофельная с мясом	250	16,03	14,13	37,175	346,175	0,3	7,025	0,05	0	41,5	79,075	254,81	4,56
692	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	34	11,66	75	0,12
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	10	0	75,8	2,2
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,75	21,05	107,5	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	12,93	64,5	0,012	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		24,69	23,99	110,505	759,275	0,412	50,555	0,05	0,428	130,22	136,02	442,82	7,988
	Обед													
50	Икра кабачковая консервирован.	100	1,67	6,051	6,95	89,98	0,066	10,8	0	2,39	30	55,67	17,27	0,69
139	Суп картофельный с бобовыми	250	2,2	6,46	11,6	108,41	0,94	8,1	0,83	0	34,85	75,32	32,95	1,25
388	Котлеты рыбные отварные	100	15,7	7,61	13,625	189,63	0,125	0,64	17,6	0,91	78,36	248,18	38	1,08
516	Макаронные изд. отварные	200	7,26	7,46	39,66	268,06	0,225	0	0,025	0	16,225	84,375	260,625	4,93
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	70	4,13	1,05	29,47	150,5	0,028	0	0	0,364	6,44	24,36	9,24	0,308
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,5	21,55	107,5	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Итого:		33,5	29,13	147,615	1008,28	1,414	20,62	18,455	3,844	176,88	509,11	366,685	9,058
	Общий итог:		58,19	53,12	258,12	1767,56	1,826	71,175	18,505	4,272	307,1	645,12	809,505	17,05

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энергет и- ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
50	Зеленый горошек консервир.	100	0,6	7,1	3	79	0,06	9,23	0	0	11,83	25,5	19,41	0,316
488	Птица тушеная в соусе с овощ.	100	12,35	7,52	15,1	167,58	0,267	9,175	0	0	33	74,71	87,31	3,76
302	Каша гречневая вязкая	200	4,08	7,73	22,26	175	0,18	24,22	34	0	49,3	37	115,46	0,01
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	10	0	75,8	2,2
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,75	21,05	107,5	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	12,93	64,5	0,012	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		22,08	23,8	99,14	698,58	0,569	52,625	34	0,368	117,49	167,33	307,58	7,278
	Обед													
17	Салат из сол. (свежих) огурцов	100	0,86	5,09	2,6	59,56	0,016	5,527	0	0	23,19	13,37	28,12	0,614
149	Суп с крупой	250	4,175	7,075	22,725	120,85	0,075	12,5	0	0	14,65	232,5	33,125	0,975
451	Биточки мясные	100	16,56	16,48	20,125	299	0,062	0,025	53,75	0	68,125	35,375	166,125	2,025
541	Рагу овощное	200	6,36	4,69	24,93	167,93	0,08	0	28	0	6,48	38,16	49,56	1,48
	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76,8	0,02	4	0	0	14	8	14	0,6
	Хлеб пшеничный	70	4,13	1,05	29,47	150,5	0,028	0	0	0,364	6,44	24,36	9,24	0,308
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,5	0,5	21,55	107,5	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Итого:		35,59	34,88	139,6	982,14	0,301	22,052	81,75	0,544	137,49	372,97	305,17	6,622
	Общий итог:		57,67	58,68	238,74	1680,72	0,87	74,677	115,75	0,912	254,98	540,3	612,75	13,9

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энергет и- ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
96	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	1,9	3	0	0
97	Сыр порциями	20	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39		132	5,25	75	0,15
337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22	4,8	76,8	1
366	Запеканка из творога со сметаной	240/20	22,69	23,04	48,24	460,42	0,14	0,48	144	1,92	234	451,2	52,8	2,16
693	Какао с молоком	200	3,52	2,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	14	90	0,56
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	10	0	75,8	2,2
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,75	21,05	107,5	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	12,93	64,5	0,012	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		39,74	43,44	117,94	1007,94	0,282	11,89	223,11	2,388	529,26	508,37	380	6,662
	Обед													
70	Огурцы свежие (соленые)	100	0,79	0,09	2,58	13,94	0,039	9,96	0	0	13,94	19,92	41,83	0,59
131	Рассольник домашний	250	2,68	2,83	15,13	96,75	0,11	8,25	0	0	18,6	35,9	66,65	1,08
394	Тефтели рыбные	100	18,55	11,56	13,7	240,75	0,1	0,15	28,75	0	63,5	208,4	166,37	1,5
520	Пюре картофельное и овощи тушеные.	200	5,7	14,63	33,48	275,9	0,09	11,5341	41,23	0	31,78	66,97	82,194	1,3
640	Кисель из ягод	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	4,16	9,06	0,14
	Хлеб пшеничный	70	4,13	1,05	29,47	150,5	0,028	0	0	0,364	6,44	24,36	9,24	0,308
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,5	21,55	107,5	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Итого:		34,49	30,7	143,41	996,14	0,397	20,19	69,98	0,544	152,84	380,91	380,344	5,538
	Общий итог:		74,23	74,14	261,35	2004,08	0,679	32,08	293,09	2,932	682,1	889,28	760,344	12,2

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энергет и- ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
70	Огурцы свежие (соленые)	100	1,09	0,199	3,78	22,9	0,059	24,9	0	0	13,94	19,92	25,89	0,89
374	Рыба, туш. в томате с овощами	120	15,55	13,56	18,66	239	0,125	4,18	0,0125	0	33	74,71	298,075	1,2
520	Пюре картофельное	200	4,08	7,73	22,26	175	0,18	24,22	34	0	31,78	136,97	115,46	0,01
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0	3,6	0,18
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	10	0	75,8	2,2
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,75	21,05	107,5	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	12,93	64,5	0,012	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		25,61	22,94	113,24	750,1	0,436	64,38	34,013	0,368	102,48	261,72	528,425	5,072
	Обед													
78	Икра свекольная	100	1,98	4,6	10,33	88,1	0,036	6,72	0	0	38,23	29,67	60,79	1,77
124	Щи из свеж. капусты с картоф.со сметаной	250/25	1,75	4,88	7,48	123,5	0,062	18,46	0	0	33,32	22,25	47,62	0,8
462	Тефтели из мясо говядины	100	23,56	19,5	38	432,12	0,25	1,11	0,91	0	27,68	151,46	342,1	3,87
516	Макаронные изд. отварные	200	7,26	7,46	39,66	268,06	0,225	0	0,025	0	16,225	84,4	260,625	4,93
613	Компот из свежих плодов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	70	4,13	1,05	29,47	150,5	0,028	0	0	0,364	6,44	24,36	9,24	0,308
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,5	0,5	21,55	107,5	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Итого:		41,22	37,99	171,25	1263,98	0,631	27,37	0,935	0,544	132,9	333,34	728,975	12,48
	Общий итог:		66,83	60,93	284,49	2014,08	1,067	91,75	34,948	0,912	235,38	595,06	1257,4	17,55

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энергет и- ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
96	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	1,9	3	0	0
97	Сыр порциями	20	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39		132	5,25	75	0,15
337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22	4,8	76,8	1
302	Каша рисовая молочная с маслом	200	4,53	3,94	41	214,13	0,039	0	26,6	0	5,7	7,847	39,102	0,478
693	Какао с молоком	200	3,52	2,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	14	90	0,56
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	10	0	75,8	2,2
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,75	21,05	107,5	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	12,93	64,5	0,012	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		21,58	24,34	110,7	761,65	0,181	11,41	105,71	0,468	300,96	65,017	366,302	4,98
	Обед													
70	Помидоры свежие (соленые)	100	0,79	0,09	2,58	13,94	0,039	9,96	0	0	10,4	43,8	41,83	0,59
139	Суп картофельный с бобовыми	250	4,23	6,52	15,32	127,25	0,22	5,81	0	0	58,07	35,3	87,17	2,02
451	Птица тушеная в соусе с овощами	290	22,6	23,11	58,95	472,54	0,006	31,48	1,423	0	59,62	303,46	64,89	3,35
302	Каша гречневая вязкая	200	4,08	7,73	22,26	175	0,18	24,22	34	0	49,3	137	115,46	0,01
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	70	4,13	1,05	29,47	150,5	0,028	0	0	0,364	6,44	24,36	9,24	0,308
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,5	21,55	107,5	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Итого:		38,37	39	174,89	1140,93	0,503	72,55	35,423	0,544	194,83	565,12	327,19	7,078
	Общий итог:		59,95	63,34	285,59	1902,58	0,684	83,96	141,13	1,012	495,79	630,14	693,492	12,06

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энергет и- ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
534	Капуста тушеная	200	14,25	16,11	19,45	275,78	109,22	14,2	134,22	0,43	151,22	118,7	0,16	1,4
451	Котлета мясная	100	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	68,125	25,375	75	0,12
692	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	34	11,66	75	0,12
	Пряники (конд. изд.)	55	1,5	0,3	12,93	64,5	0,012	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	10	0	75,8	2,2
	Хлеб пшеничный	50	4,13	1,05	29,47	150,5	0,028	0	0	0,364	6,44	24,36	9,24	0,308
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,5	0,5	21,55	107,5	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Итого:		27,58	23,68	134,28	866,68	109,35	26,36	134,22	1,202	277,15	214,02	243,2	5,14
Обед														
50	Икра кабачковая (консер.)	100	1,67	6,051	6,95	89,98	0,066	10,8	0	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
132	Рассольник ленинградский	250	4,5	6,36	18,67	147,25	0,1	7,53	0	0	24,95	26,4	63,3	0,93
388	Биточки рыбные	100	15,7	7,61	13,625	189,63	0,125	0,64	17,6	0,91	78,36	248,18	38	1,08
520	Пюре картофельное	200	4,08	7,73	22,26	175	0,18	24,22	34	0	31,78	136,97	115,46	0,01
640	Кисель из ягод	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	4,16	9,06	0,14
	Хлеб пшеничный	70	4,13	1,05	29,47	150,5	0,028	0	0	0,364	6,44	24,36	9,24	0,308
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,5	0,5	21,55	107,5	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Итого:		32,72	29,34	140,025	970,66	0,529	45,02	51,6	3,844	258,53	516,94	257,33	3,778
	Общий итог:		60,3	53,02	274,305	1837,34	109,88	71,38	185,82	5,046	535,68	730,96	500,53	8,918

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энергет и- ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
96	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	1,9	3	0	0
97	Сыр порциями	20	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39		132	5,25	75	0,15
337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22	4,8	76,8	1
302	Каша геркулесовая молочная	200	4,53	3,94	41	214,13	0,039	0	26,6	0	5,7	7,847	39,102	0,478
693	Какао с молоком	200	3,52	2,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	14	90	0,56
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,75	21,05	107,5	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	12,93	64,5	0,012	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		21,18	23,94	100,9	714,65	0,151	1,41	105,71	0,468	290,96	65,017	290,502	2,78
	Обед													
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,09	2,6	59,56	0,016	5,527	0	0	23,19	13,37	28,12	0,614
140	Суп с макарон. изд. и картофелем	250	1,24	3,89	10,72	108,36	0,06	1,82	0	0	14,65	36,87	14,22	0,48
371	Рыба припущеная	150	18,55	11,56	13,7	240,75	0,1	0,15	28,75	0	43,75	32,125	166,37	1,5
203	Картофель отварной	200	3,69	13,3	43,14	268,87	0,079	43,09	0	0,22	2,5	118,7	57,057	4,58
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	70	4,13	1,05	29,47	150,5	0,028	0	0	0,364	6,44	24,36	9,24	0,308
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,5	21,55	107,5	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Итого:		31,01	35,39	145,94	1029,74	0,313	51,667	28,75	0,764	101,53	246,63	283,607	8,282
	Общий итог:		52,19	59,33	246,84	1744,39	0,464	53,077	134,46	1,232	392,49	311,64	574,109	11,06