

Согласовано:

Директор _____

« ____ » _____ 2024г

Утверждаю:

Директор муниципального
предприятия Столовая «Школьная №33»

Л.В.Шипилина

« ____ » _____ 2024г

**МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА 10 ДНЕЙ
(шк. № 6,9,21,24,29,32,42,42(ф),44,44(ф),44(ф2)49,53,58,68)**

2024г

День: понедельник. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11лет и старше

№ реп. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																	
42	Сыр порционно	15	6,96	8,85	----	108	0,06	0	0,1	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150	0,3
Таб.8	Каша вязкая на молоке с м/сл	150/5	4,17	14,65	36,22	261	0,6		0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34	0,45
	Кондитерское изделие	30	1,9	0,24	11,59	70,14	-----	-	0,024	-----	-----	----	-----	5,52	7,92	20,88	0
959/ССЖ/10	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,17	0	0,24	1,6	24,4	61,44	216,34	152,2	21,34	124,6	0,5
	Фрукт	110	0,44	0,44	10,78	48,84	1,07	-	0,03	11,03	----	28,6	306	17,6	9,9	12,1	2,4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	-	0,02	-----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого завтрак:	530	19,13	27,92	85,83	653,34	1,9		0,57	13,49	179,8	482,34	682,44	535,6	101,11	435,3	3,87
Обед																	
216	Суп с макар.изд с ф/к	255	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0	0,09	0,5	----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5	10,7
608/759	Биточки куриные с соусом	60/30	7,95	8,38	8,14	143	2,72		0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81

682	Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252,13	0,8	0,04	-----	32,4	700,56	48,3	3,13	22,8	73,8	0,53
табл	Овощи порционно конс	10	0,31	0,02	0,65	4,02	---	0,012	1	---	---	---	2	2,1	6,2	0,07
944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,2	60		---	2,83	---	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	----	0,04	----	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Итого за обед:	807	21,05	21,35	99,76	690,68	3,92	0,29	4,78	59,3	2663,11	404,92	89,32	63,2	212,1	14,62
	Итого за день:	1337	40,18	49,27	185,59	1344,02	5,82	0,86	18,27	239,1	3145,45	1087,36	624,9	164,3	647,42	18,49

День: вторник. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11лет и старше

№ Рец. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
438	Омлет натуральный	105	9,7	17,28	1,84	201,6	0,16	0,43	0,18	227,2	450	139,2	72,16	11,3	158	1,85
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,02	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28	943
	Фрукт	120	1,02	0,18	9,78	44,74	0,08	0,08	72	-----	27,04	289,1	41,14	15,42	27,42	0,34

							3										
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	-----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22	
Табл 32	Овощи порционно св	30	0,33	0,06	1,14	3,6	0,15	0,03	5,26	---	0,9	87	4,2	6	3,9	0,27	
	Конд изделие	30	1,9	0,24	11,59	70,14	---	0,02	---	---	---	---	5,52	7,92	20,88	0	
	Итого за завтрак:	520	14,27	18,55	56,43	469,31	0,31	0,58	77,4	4	227,5	486,54	526,4	108,7	42,46	223	945,68
Обед																	
187	Щи из свежей капусты с карт с к/ф	255	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,10	15,8	-----	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83	
608/759	Котлета мясная/соус	60/30	8,38	10,02	9,15	162	1,9	0,14	0,57	12,5	118,42	128,3	29,14	30,83	107,7	1,5	608
679	Греча рассыпч. с м/сл	180	10,62	4,92	47,81	278,16	0,4	0,24	---	---	700,14	311,54	17,78	168	252	6,01	
Табл.32	Овощи свежие порц	20	0,22	0,04	0,76	2,4	0,1	0,02	3,5	---	0,6	58	2,8	4	5,2	0,18	
859	Компот из сух/фруктов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	---	0,1	0,02	0,9	---	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Итого за обед:	795	24,44	20,62	102,11	762,64	1,45	1,09	31,8	2	119,32	1420,6	794	224,6	330,1	362,0	620,57
	Итого за день:	1315	38,71	39,17	158,54	1231,9	1,76	1,67	109,2	6	346,8	1907,1	1320,42	333,3	372,5	585,0	1566,2

День: среда. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11лет и старше

№ Рец. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe

Завтрак																
620	Фрикадельки в соусе из ф/кур	60/50	6,96	16,11	11,61	223	1,13	0,26	0,92	16,2	113,13	169	21,62	17,32	85,51	79
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	180	6,12	9	34,2	242,28	0,94	0,07	---	---	696	36,45	5,83	9	41,1	0,9
943	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,0	62	0,2	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт	70	0,3	0,23	7,73	34,13	0,28	0,02	3,75	-----	24	179,4	14,25	9	12	1,73
	Итого за завтрак:	602	15,09	25,56	78,2	608,17	2,35	0,4	4,67	26,9	841,73	395,95	47,7	42,2	156,29	82,21
Обед																
206	Суп картофельный с горохом	250	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3	-----	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2
601	Плов	150	11,59	6,7	22,78	197,5	4,17	0,19	4,04	32,5	994,9	177,89	31,23	33,71	124,2	1,37
Таб. 32	Овощи порционные конс	10	0,28	0,05	0,95	5,5	0,125	0,025	4,38	-----	120	65	2,5	3,75	8,75	0,2
859/ссж/10	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	---	0,01	1,8	-----	12,02	112,4	6,4	3,6	4,4	0,18
	Фрукт	50	0,45	0,05	4,5	20,25	-----	0,01	5	-----	-----	-----	14	4	13	0,35
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	---	0,04	-----	-----	-----	---	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	710	21,23	60,19	78,78	584,88	5,45	0,37	73,52	32,5	3493,22	2246,59	236,33	201,46	551,95	11,45
	Итого за день:	1312	36,32	85,75	156,98	1193,05	7,8	0,77	78,19	59,4	4334,95	2642,54	284,03	243,66	708,24	93,66

День: четверг. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11лет и старше

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
1044	Запеканка творожная со	85	16,43	12,42	31,46	286,2	0,36	0,26	0,35	----	260,9	145	145,1	19,72	159,6	0,48
	сгущённым молоком	10	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	45,5	26	76	63,4	6,8	45,8	0,04
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,02	----	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Фрукт	140	0,05	0,05	13,7	62,04	0,28	0,04	14	---	25,5	272,4	22,3	12,58	15,37	3,06
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за завтрак:	470	19,63	12,73	81,18	507	0,7	0,35	14,58	45,5	312,7	502	246,5	47,1	238,4	4,08
Обед																
170	Борщ из свежей капусты с картофелем с ф/кур	255	1,83	4,90	11,75	98,40	26,2	0,06	10,7	----	606,1	385,3	49,73	26,13	54,6	14,9
510/759	Котлета рыбная/соус	75/30	12,19	6,19	4,75	131,25	0,16	0,06	4,66	7,28	915,71	406,96	48,84	60,66	202,75	1,11
Таб.32	Овощи порц свеж	20	0,22	0,04	0,76	2,4	0,1	0,02	3,5	---	0,6	58	2,8	4	5,2	0,18
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	131,66	1,36	0,3	21,79	----	703,44	778,2	44,28	33,36	103,92	1,21
	Сок фруктовый	180	1	-----	25,4	105,6	-----	0,12	8	-----	20	500	34	12	36	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	----	----	-----	----	6,9	7,5	31,8	0,93

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	-----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	790	22,17	17,42	77,31	585,04	28,09	0,62	48,65	7,28	2245,85	2128,46	191,15	150,25	451,67	19,15
	Итого за день:	1260	41,8	30,15	158,49	1092,04	28,79	0,97	63,23	52,78	2558,55	2630,46	437,65	197,35	690,12	23,23

День: пятница. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11лет и старше

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса Порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак																	
637/759	Птица тушеная в соусе	45/45	10,38	9	2,34	128,7	2,2	0,17	2,36	22,5	154,5	108,8	31,68	4,77	60,49	0,91	
682	Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252,13	0,67	0,8	0,04	-----	32,4	700,5	48,3	3,13	22,8	73,8	0,64
Таб.32	Овощи свежие порц	10	0,11	0,02	0,38	1,2	0,05	0,01	1,75	---	0,3	29	1,4	2	2,6	0,09	
943	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,0	62	0,02	----	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Итого за завтрак:	522	16,6	15,74	71,38	490,79	3,07	0,24	4,14	54,9	855,6	194,7	51,91	37,57	154,57	2,14	
Обед																	
197	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	12	82,3	1,15	0,99	0,15	8,4	-----	753,4	476,5	279,5	242	56,73	0,92

618	Тефтели мясные с соусом	60/50	6,96	16,11	11,61	223	1,13	0,26	0,92	16,22	113,13	169,0	21,62	17,32	85,51	79
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	180	6,12	9	34,2	242,28	0,94	0,07	---	---	696	36,45	5,83	9	41,4	0,9
1008	Напиток из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,2	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	----	---	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	-----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	790	18,8	30,83	101,97	804,51	3,09	0,54	12,15	16,22	1563,73	703,25	332,65	284,82	237,24	82,33
	Итого за день:	1312	35,4	46,57	173,35	1295,3	6,16	0,78	16,29	71,12	2419,33	897,95	384,56	322,39	391,81	84,47

День: понедельник. Неделя:2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11лет и старше

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
Таб.8	Каша вязкая молочная с м/сл	150/5	4,42	15,24	24,03	84,6	0,41	0,18	0,7	50,6	258,9	144,9	96,2	26,6	112,8	0,62
424	Яйцо вареное	1шт/50	5,08	4,6	0,28	63	0,08		0,21	---	100	53,6	56	22	4,8	76,8
958/ССЖ/10	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	---	0,03	1,47	----	----	-----	158,67	29,33	132	2,4
	Кондитерское изделие	23	1,96	2,6	16	95,3	----	0,031	----	----	----	----	7,04	10,1	26,6	0,34
	Фрукт	70	0,3	0,23	7,73	34,13	0,28	0,02	3,75	----	24	39	14,25	9	12	1,73
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,2
	Итого за завтрак	518	16,94	25,54	86,9	478,99	0,77	0,28	6,13	50,6	382,9	237,5	336,76	103,63	305,6	82,09
Обед																
187	Щи из св.капуст. с картофелем с ф/кур	255	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,1	15,8	-----	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83
591	Гуляш из говядины	70	11,64	13,43	2,31	176,8	2,88	0,13	0,74	-----	893,6	249,2	17,45	17,62	123,32	2,45
679	Греча рассыпч. с м/сл	180	10,62	4,92	47,81	278,16	0,4	0,24	---	---	700,14	311,54	17,78	168	252	6,01
Таб.32	Овощи свежие порц	10	0,11	0,02	0,38	1,2	0,05	0,01	1,75	---	0,3	29	1,4	2	2,6	0,09
	Напиток из суш.ягод	200	0,4	0,27	17,2	72,8	----	0,01	100	----	20	500	7,73	2,67	2,13	0,53
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	----	0,04	----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,2
	Итого за обед:	765	27,83	24,12	84,25	734,44	4,14	0,55	118,29	0	2205,64	1473,04	105,16	226,49	478,25	11,04
	Итого за день:	1283	44,77	49,66	171,15	1213,43	4,91	0,83	124,42	50,6	2588,54	1710,54	441,92	330,12	783,85	93,13

День: вторник Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11лет и старше

№ ре- сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масс а пор- ции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	180	6,12	9	34,2	242,28	0,94	0,07	---	---	696	36,45	5,83	9	41,4	0,9
608/759	Котлета из птицы/соус	60/30	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,02	---	0,03	----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,24	0,03	7,5	----	-----	20,8	6	31,5	21	0,45
	Итого за завтрак:	580	16,85	17,98	82,75	562,92	3,92	0,21	7,98	26,9	1875,6	169,07	57,42	59,6	120,08	227,3
Обед																
206	Суп картофельный с горохом с кур.ф	250/5	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3	-----	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2
682	Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252,13	0,8	0,04	---	32,4	700,56	48,3	3,13	22,8	73,8	0,64
486	Рыба тушёная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	105		0,13	0,05	3,73	5,82	732,57	325,57	39,07	48,53	162,2
таб.32	Овощи свежие порц	20	0,22	0,04	0,76	2,4	0,1	0,02	3,5	---	0,6	58	2,8	4	5,2	0,18
859	Напиток из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,04	0,01	1,8	----	4,18	258	6,4	3,6	4,4	0,18
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	805	23,28	64,88	99,17	721,16	2,09	0,33	63,65	36,13	3077,46	2988,17	520,1	225,87	533,53	172,5
	Итого за день:	1325	40,13	82,86	181,92	1284,08	6,01	0,54	71,63	63,03	4953,06	3157,24	577,52	285,47	653,61	399,85

День: среда. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11лет и старше

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
637/759	Филе куриное тушеное в соусе (филе)	45/45	10,36	7,71	2,61	121,24	-----	0,03	0,09	19,8	----	464,37	28,2	11,4	74,7	6,6
679	Греча рассыпч. с м/сл	180	10,62	4,92	47,81	278,16	0,4	0,24	---	---	700,14	311,54	17,78	168	252	6,01
944	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,13	0,02	15,2	62	----	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Фрукт	50	0,45	0,05	4,5	20,25	---	0,01	5	---	---	---	14	4	3	0,35
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,1	58,45	-----	0,03	-----	-----	-----	-----	5,75	8,25	21,75	0,28
	Итого за завтрак	567	23,54	12,95	82,22	540,1	0,4	0,34	5,09	22,63	700,14	777,11	87,03	205,85	353,85	17,63
Обед																
216	Суп с макар.изделиями	250	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,4	0,09	0,5	----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5
637/759	Птица отварная с соусом	85/30	18,43	11,34	---	175,7	---	0,03	---	17	---	---	34,01	17	121,88	1,7
715	Рагу из овощей	180	3,04	18,84	14,75	243,42	1,092	0,2	21,44	78,85	757,33	453,68	63,7	27,88	77,14	1,03
859/ССЖ/10	Напиток из сока фрукт.	200	0,16	0,16	27,9	114,6	-----	0,1	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	795	29,89	36,77	74,48	765,25	1,49	0,79	21,55	97,25	757,33	1247,75	453,71	101,78	264,06	46,07
	Итого за день:	1362	53,43	49,72	156,7	1305,35	1,89	1,13	26,64	119,88	1457,47	2024,86	540,74	307,63	617,91	425,08

День: четверг. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11лет и старше

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
1044	Запеканка творожная со сгущ молоком	85	16,43	12,42	31,46	286,2	0,36	0,26	0,26	0,35	----	260,9	145	145,1	19,72	159,6
		10	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	-----	26,0	76,0	63,4	6,8	45,8	0,04
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,02	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Фрукт	140	0,05	0,05	13,7	62,04	0,28	0,04	14	---	25,5	272,4	22,3	12,58	15,37	3,06
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за завтрак	470	19,63	12,73	81,18	507	0,7	0,35	14,49	0,35	51,8	617,9	246,4	172,48	100,77	163,6
Обед																
170	Борщ из свежей капусты с картоф с ф/кур	255	1,83	4,90	11,75	114,4		26,2	0,06	10,7	----	606,1	385,3	49,73	26,13	54,6
608/759	Биточки из говядины с соусом	60/30	7,4	7,2	2,34	103	3,6	0,05	2,91	-----	-----	-----	12,03	11	36,2	1,2
688	Макаронные изделия отварные	180	6,12	9	34,2	242,28	0,94	0,07	---	---	696	36,45	5,83	9	41,4	0,9
859	Компот из св.ягод ассорти	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,04	0,03	0,6	---	4,18	258	32,32	17,52	21,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	775	19,39	21,68	86,15	690,21	4,58	26,41	3,57	10,7	700,18	900,55	446,98	101,35	174,83	57,62
	Итого за день:	1245	39,02	34,41	167,33	1197,21	5,28	26,76	18,06	11,05	751,98	1518,45	693,38	273,83	275,6	221,22

День: пятница. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11лет и старше

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
	Блины п/ф с начинкой	120	4,17	14,65	36,22	261	0,6	----	0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34
424	Яйцо вареное	1шт/50	5,08	4,6	0,28	63	0,08		0,21	---	100	53,6	56	22	4,8	76,8
958/ССЖ/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	---	0,03	1,47	----	----	-----	158,67	29,33	132	2,4
	Фрукт	90	0,77	0,13	7,33	33,55	0,17	0,036	54	----	10,1	131,1	30,85	11,57	20,57	0,25
	Итого за завтрак	460	13,62	22,05	73,03	512,75	0,85	0,07	55,84	0,65	187,5	334	379,22	154,6	182,22	189,79
Обед																
235	Суп молочный	250	5,5	4,75	179,6	150	0,51	0,27	0,82	33	353,9	218,8	163	26,7	136,9	14,9
590	Жаркое по-домашн с ф/куриным	200	14,32	13,36	17,33	247,38	5,18	0,25	12,92	16,64	1285,92	749	41,95	44,1	123,35	2,19
Таб 32	Овощи порц конс	15	0,165	0,03	0,57	1,8	0,08	0,15	2,63	---	0,45	43,5	2,1	3	3,9	0,14
944	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,2	60	----	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	730	23,31	18,69	222,93	574,91	5,77	0,76	16,37	52,47	1640,27	1012,5	239,85	102,1	315,75	22,78
	Итого за день:	1190	36,94	40,74	295,96	1087,66	6,61	0,83	72,21	53,12	1827,77	1346,5	619,07	256,7	497,97	212,57

