

ИП Засухина Л.Н.

ИП

Сезон: Весенний

Категория: инд.меню 7-11 лет

УТВЕРЖДАЮ



Засухина Л.Н.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

СОГЛАСОВАНО

БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32

Лылова О.В.

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
377	Завтрак	200/15	0,13	0,02	15,2	62					21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
		17																
		20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
		30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
		150	5,2	4,18	28,22	171	10	0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236			
309	Макаронные изделия отварные	90	16,99	4,88	9,25	149		0,06	0,08	0,01	256,583	28,0875	25,8062	144,527	1,4818	0,0058	0,0077	0,092
032	Биточки куринные	35	1,7	7,49	11,25	119	40				2,0125	1,575	0,035	2,275	0,0088			
1	Бутерброд с маслом(батон)	547	28,42	17,34	82,44	600	50	0,21	2,91	0,01	50,5889	75,0592	72,3775	10,0807	4,9667	0,0075	0,044	0,1
260	Обед	100	10,64	28,19	2,89	309		0,28	0,92		267,7	20	22,39	128,62	2,21			
		200	2,17	2,07	15,54	89		0,06	5,72		392,652	16,6447	18,4809	46,8409	0,7288	0,0038	0,0002	0,0281
		20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
		40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
		150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763			
304	Рис отварной	200	0,06		20,8	83					0,6	0,352			0,0522			
349	Компот из смеси сухофруктов	710	21,67	36,28	96,27	799	20	0,5	6,64		74,4545	66,4635	07,9279	96,7498	6,2948	0,0059	0,0431	0,0376
Всего в Обед			50,09	53,62	178,71	1 399	70	0,71	9,55	0,01	25,0434	41,5227	80,3053	06,8305	11,2615	0,0134	0,0871	0,1376
Всего в день																		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
378	Завтрак	150/50	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	1,33		154,6	126,6	15,4	92,8	0,41			
		/15																
		30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
447	Гуляш куриный	100	17,22	5,68	3,53	134		0,05	1,14		285,19	13,3408	23,0724	124,679	1,1327	0,0053		0,1065
2	Бутерброд с джемом @	50	1,68	0,52	21,85	99			0,18		27,6366	1,92	1,4237	2,8473	0,1582			
128	Картофельное пюре @	150	3	8,89	19,67	171	30	0,12	10,17	0,01	620,814	35,501	27,805	82,7984	1,0055	0,0072	0,0007	0,037
	Всего в Завтрак	545	25,82	16,86	71,05	539	40	0,27	12,82	0,01	61,1408	88,7138	87,7981	72,0294	4,0114	0,0135	0,0205	0,1479
388	Обед	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1213	86,13	1,6313	0,0012	0,0248	0,0056
		40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
		200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022			
		200	5,6	8,86	7,57	132	20	0,04	11,32	0,01	263,363	42,9431	20,6872	70,8072	0,9083	0,0042	0,0002	0,0422
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	10	0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236			
281	Биточки паровые	90	12,99	9,12	6,33	159	10	0,07	0,1	0,01	282,222	32,8838	28,3415	147,971	1,3555	0,0071	0,0111	0,0482
	Всего в Обед	710	30,63	27,03	86,38	711	40	0,32	99,42	0,02	81,5529	26,4496	11,1957	32,2925	10,7608	0,0138	0,0625	0,1018
	Всего в день		56,45	43,89	157,43	1 250	80	0,59	112,24	0,03	42,6937	15,1634	98,9938	04,3219	14,7722	0,0273	0,083	0,2496

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
182	Завтрак																	
	Каша жидкая молочная (пшениная)	210	7,51	11,72	37,05	285	60	0,19	1,17		231,35	138,1	47,6	184,37	1,23			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
	Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	10	0,02	0,24		150	109,12	13,05	82,65	0,087			
	Сыр (порциями)	15	3,52	4,2		52	20	0,01	0,09	0,15	21	132	7,1775	76,995	0,1436			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	10	0,03	0,52	0,05	146,6	105,952	12,18	78,3	0,1044	0,009	0,002	0,02
	Всего в Завтрак	555	21,42	21,11	78,01	590	100	0,31	2,02	0,2	621,85	496,524	00,1045	491,219	2,87	0,01	0,0218	0,0244
342	Обед																	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115		0,01	0,9		112,44	14,18	5,14	4,4	0,952			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763			
034	Горбуша под сырной корочкой	100	15,54	11,55	5,07	186		0,02	1,06		61,9197	16,0547	10,0276	19,0269	0,2638	0,0015		0,0159
102	Суп картофельный с горохом и курой	200/15	7,98	7,67	14,54	159	10	0,16	4,88		448,067	33,0183	31,5796	108,342	1,7157	0,0043	0,0023	0,0535
	Всего в Обед	710	32,48	25,4	104,53	778	30	0,35	6,84		35,9294	92,7198	13,8042	53,0586	6,2353	0,0079	0,0452	0,0789
	Всего в день		53,9	46,51	182,54	1368	130	0,66	8,86	0,2	57,7794	89,2438	13,9087	44,2776	9,1053	0,0179	0,067	0,1033

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	160	8,85	9,55	39,86	280	40	0,21			267,54	26,39	140,52	210,35	4,73				
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36				
		17																	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044	
447	Тефтели мясные с рисом @	120	9,85	7,66	6,46	134		0,04	0,77		185,129	19,9654	18,4649	101,334	0,7004	0,0047	0,0011	0,0392	
											8			1					
	Всего в Завтрак	552	23,23	18	80,04	575	40	0,36	3,6		07,6198	81,3674	98,2294	42,4081	8,1829	0,0065	0,0374	0,0473	
	Обед																		
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058	
82	Борщ с капустой и картофелем @	200	1,72	5,39	9,85	95	10	0,02	7,76	0,01	249,498	37,3296	17,3478	42,7518	0,863	0,0047		0,0186	
345	Компот из черной смородины	200	0,28	0,05	23,62	96		0,01	24		87,7476	1,3728	8,091	8,613	0,4019	0,0003		0,0045	
263	Рагу из свинины	250	16,65	39,8	22,44	515	312,5	0,21	11,09		886,961	32,9749	53,9152	226,535	2,8001	0,013	0,0003	0,1073	
											8			6					
	Всего в Обед	710	23,85	46,15	77,8	823	322,5	0,37	42,85	0,01	82,1574	96,2733	22,8976	27,1924	6,8925	0,0201	0,0432	0,1399	
	Всего в день		47,08	64,15	157,84	1 398	362,5	0,73	46,45	0,01	89,7772	77,6407	321,127	69,6005	15,0754	0,0266	0,0806	0,1871	

Сезон: Весенний		1-ая неделя/Пятница																	
Категория: инд.меню 7-11 лет																			
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
378	Завтрак																		
	Чай с молоком	180	1,27	1,13	13,31	68	8,37	0,03	1,11		129,432 ⁶	105,990 ⁷	12,893	77,693	0,3433				
	Яблоко свежее	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914	0,002	0,0003	0,008	
	Бутерброд с джемом @	50	1,68	0,52	21,85	99			0,18		27,6366	1,92	1,4237	2,8473	0,1582				
	Плов из курицы	250	24,98	30,21	41,41	537	50	0,11	1,59		327,064 ³	31,6364	49,9964	265,727 ⁸	2,4854	0,0023	0,0077	0,0353	
Всего в Завтрак		580	28,31	32,21	85,49	744	58,37	0,16	68,88		62,1335	53,6271	72,1431	55,8381	4,9009	0,0043	0,008	0,0433	
96	Обед																		
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058	
	Рассольник ленинградский	200	6,13	8,89	13,03	157	16	0,07	5,69	0,01	369,750 ⁶	26,1363	23,3941	88,2798	1,0305	0,0046	0,0002	0,0508	
	Рагу из овощей &	150	2,39	12,03	12,79	169		0,06	9,72		396,765 ⁷	40,8948	24,0667	57,5678	0,8094	0,0046	0,0002	0,0328	
143	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035		0,0141	
	Шницель из свинины	100	19,19	23,81	12,57	341	20	0,08	0,12	0,01	230,945	44,8864	31,4993	224,054 ²	2,1061	0,0024	0,0114	0,0065	
	Всего в Обед	710	33,66	45,64	80,85	869	56	0,35	17,13	0,02	61,2513	57,6335	32,9436	38,3338	9,3835	0,0172	0,0547	0,1137	
Всего в день			61,97	77,85	166,34	1 613	114,37	0,52	86,01	0,02	23,3847	11,2606	05,0867	94,1719	14,2843	0,0215	0,0627	0,157	

Сезон: Весенний
Категория: инд.меню 7-11 лет

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19		
	Завтрак																	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			9,46	60,75	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			11,352	72,9	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171		10	0,04		10,3847	37,0427	7,2918	32,554	0,7236			
350	Кисель из вишни	200	0,16	0,09	26,55	108			0,01	1,2	10,032	44,1145	4,524	11,2491	0,1392	0,0004		
255	Печень по-строгановски	100	13,21	10,28	3,21	158		3 657,14	0,16	10,03	19,998	204,155	15,2381	216,351	4,6093	0,0041	0,0259	
	Всего в Завтрак	500	22,97	15,32	76,5	536		3 667,14	0,32	11,23	61,2267	18,9623	63,8984	86,4787	7,8646	0,0063	0,0622	
	Обед																	
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	160	8,85	9,55	39,86	280		40	0,21		26,39	267,54	140,52	210,35	4,73			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,17	2,07	15,54	89			0,06	5,72	16,6447	392,652	18,4809	46,8409	0,7288	0,0038	0,0002	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45			0,05		9,46	60,75	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72			0,08	1,14	15,136	97,2	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	
447	Гуляш куриный	100	17,22	5,68	3,53	134			0,05		13,3408	285,19	23,0724	124,679	1,1327	0,0053		
349	Компот из смеси сухофруктов	222	0,07		23,09	92					0,3907	0,666			0,0579			
	Всего в Обед	742	33,51	18,21	103,91	712		40	0,45	6,86	81,3622	103,998	25,6168	31,1626	9,4769	0,0112	0,0431	
	Всего в день		56,48	33,53	180,41	1 248		3 707,14	0,77	18,09		22,9603	42,5889	89,5152	17,6413	0,0175	0,1053	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
377	Завтрак																	
	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763			
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,34	1,95	22	6	0,01	0,32	0,01	25,7466	6,5604	0,8352	7,4255	0,0887	0,0008		0,0014
230	Шницель рыбный натуральный	90	10,72	8,47	3,18	132	10		0,35		27,6444	12,2128	2,6203	18,3298	0,197	0,0014	0,0012	0,0051
	Всего в Завтрак	542	19,37	15,71	74	516	36	0,15	3,5	0,01	63,8935	58,656	66,2135	28,4762	3,5145	0,0039	0,0375	0,0145
256	Обед																	
	Мясо тушеное (свинина)	90	9,52	25,35	2,3	275		0,25	0,16		233,1	17,172	20,34	114,084	1,341			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0007	0,0132	0,0029
	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	20	2,52	0,44	10,61	56		0,06			76,545	11,9196	21,1019	72,3492	1,3703	0,001	0,0208	0,0046
	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763			
	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022			
	Суп-пюре из развных овощей	200	2,29	3,76	10,4	85	20	0,05	6	0,02	238,708	49,9136	17,3965	56,6196	0,5081	0,0049	0,0006	0,0234
	Всего в Обед	700	22,17	39,07	91,78	807	40	0,49	94,16	0,02	23,8555	111,816	15,4554	21,3637	10,0554	0,0074	0,0511	0,0346
	Всего в день		41,54	54,78	165,78	1 322	76	0,64	97,66	0,03	987,749	170,472	81,6689	49,8399	13,5699	0,0113	0,0886	0,0491

Сезон: Весенний
Категория: инд.меню 7-11 лет

2-ая неделя/Среда

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
182	Завтрак Каша жидкая молочная (пшениная) Хлеб ржаной Батон подмосковный Какао с молоком Ватрушка с творогом @	210	7,51	11,72	37,05	285												
		20	2	0,35	8,42	45	60	0,19	1,17		231,35	138,1	47,6	184,37		1,23		
		30	2,12	0,68	13,81	70		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42		1,0875	0,0008	0,0165
		200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52		214,16	107,888	18,8268	101,094		0,6194		
		75	9,64	4,92	30,2	204	40	0,09	0,02		119,094	55,1252	22,3758	108,245		1,0105	0,0002	0,0014
	Всего в Завтрак	535	24,81	21,1	113,3	744	110	0,36	1,71		25,3541	10,5732	05,5501	451,129	3,9474	0,001	0,0165	0,0051
388 103 128	Обед Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Напиток шиповник+яблоко Огурец в нарезке Картофельное пюре Уха ростовская из горбуши @ Шницель из курицы	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1213	86,13	1,6313	0,0012	0,0248	0,0056
		40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
		180	0,76	4,3	17,35	112		0,01	106,43		43,065	13,7808	4,2087	4,4044	5,1561	0,0003		0,0009
		60	0,45	0,05	1,42	8		0,01	2,4		84,6	12,144	7,308	21,924	0,3132	0,0018	0,0002	0,0102
		150	3,01	8,88	19,67	171		0,12	10,16	0,01	747,970	35,5014	27,8052	82,7989	1,0054	0,0081	0,0008	0,0419
		200	6,96	4,83	9,8	111		0,05	5,6		362,606	11,8993	13,9235	37,0359	0,5669	0,0033	0,0001	0,0211
		100	18,89	5,44	10,31	166		0,08	0,09	0,01	236,846	31,1179	28,6903	160,731	1,6474	0,0056	0,0075	0,09
	Всего в Обед	760	36,28	24,58	84,65	707	53,33	0,43	124,68	0,02	63,4128	33,7694	33,8529	84,8971	12,0603	0,0216	0,0598	0,1754
	Всего в день		61,09	45,69	197,95	1 450	163,33	0,79	126,39	0,02	88,7669	44,3426	239,403	36,0261	16,0077	0,0226	0,0763	0,1805

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035		0,0141
128	Картофельное пюре	150	3,01	8,88	19,67	171		0,12	10,16	0,01	747,970	35,5014	27,8052	82,7989	1,0054	0,0081	0,0008	0,0419
292	Курица тушеная с морковью	100	14,15	3,7	4,9	109		0,04	1,39		231,147	23,8638	23,0132	111,782	1,0746	0,0051		0,083
1	Бутерброд с сыром (батон)	35	4,21	2,99	11,6	90			0,11			92,4		46,98				
	Всего в Завтрак	535	26,52	16,34	75,26	554	60	0,28	13,26	0,01	18,6077	93,6972	98,1029	87,0257	7,0825	0,0185	0,0371	0,1471
	Обед																	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
102	Суп картофельный с горохом и курой	200/15	7,98	7,67	14,54	159	10	0,16	4,88		448,067	33,0183	31,5796	108,342	1,7157	0,0043	0,0023	0,0535
036	Печенье	50	1,06	1,56	3,22	31		0,01			16,5	3,828	2,61	11,745	0,2741			
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	10	0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236			
447	Тефтели мясные с рисом @	120	9,85	7,66	6,46	134		0,04	0,77		185,129	19,9654	18,4649	101,334	0,7004	0,0047	0,0011	0,0392
350	Кисель из вишни	200	0,16	0,09	26,55	108		0,01	1,2		44,1145	10,032	4,524	11,2491	0,1392	0,0004		0,0023
	Всего в Обед	780	29,45	22,07	100,88	720	20	0,39	6,85		88,8042	01,8244	08,0138	414,517	6,3805	0,0115	0,0463	0,1045
	Всего в день		55,97	38,41	176,14	1 274	80	0,67	20,11	0,01	07,4119	95,5216	06,1167	01,5427	13,463	0,03	0,0834	0,2516

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
379 173 219	Завтрак																	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	10	0,03	0,52	0,05	146,6	105,952	12,18	78,3	0,1044	0,009	0,002	0,02
	Каша вязкая молочная ячневая	210	7,42	12,41	40,01	301	60	0,12	0,52	0,05	251,697 ¹	142,983 ⁸	33,9754 ⁵	230,472 ⁵	0,8623	0,0091	0,002	0,065
	Сырники из творога @	65	10,4	12,17	6,32	177	41,36	0,02	0,12	0,34	67,1825	88,6704	13,243	124,574 ⁵	0,3486	0,0005	0,0163	0,0194
	Всего в Завтрак	525	25,51	28,8	87,98	714	111,36	0,28	1,16	0,44	99,1296	58,4182	96,2429	559,671	3,7078	0,0204	0,0566	0,1124
349 82 67 291	Обед																	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
	Борщ с капустой и картофелем @	200	1,72	5,39	9,85	95	10	0,02	7,76	0,01	249,498	37,3296	17,3478	42,7518	0,863	0,0047		0,0186
	Винегрет овощной	60	0,64	5,34	3,97	67		0,01	2,07		116,990 ²	11,1313	8,5582	19,3244	0,3603	0,0017		0,0104
	Плов из курицы@	240	30,34	12,36	44,62	411		0,11	1,54		414,321 ²	22,8236	59,4942	271,551 ⁶	2,255	0,0084	0,0085	0,1692
	Всего в Обед	760	38,56	24,09	112,34	823	10	0,28	12,09	0,01	68,5594	28,3605	46,4037	66,3598	7,0038	0,0169	0,0514	0,2077
	Всего в день		64,07	52,88	200,32	1536	121,36	0,57	13,25	0,45	767,689	86,7787	42,6466	66,0309	10,7116	0,0373	0,1081	0,3201
	Итого		548,64	511,31	763,48	13857	4904,71	6,64	538,61	0,78	13,2554	074,535	78,7719	90,2831	35,5925	0,2253	0,8419	1,9401
	Среднее за период		54,86	51,13	176,35	1386	490,47	0,66	53,86	0,08	61,3255	07,4535	27,8772	49,0283	13,5592	0,0225	0,0842	0,194
	Минимальные нормативные значения		77	79	335	2350	0,7	0,2	60	0,01	1100	1100	250	1100	12	0,1	0,03	3
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,84	33,21	50,9													