



*Утверждаю
директор школы:
Н.В. Курманова*

Приложение 1

10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ Образовательных учреждений Уинского муниципального округа

Перечень блюд согласно сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ, интернатов, детских оздоровительных учреждений.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: дети с 11 лет и старше

2021г

День: понедельник Педеля: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
с 11 лет и старше завтрак														
117	Омлет натуральный Яйцо - 3 шт.- 120г Молоко – 79,3 Масло слив – 7,9 Масло слив - 2,5	200	17,90	27,75	4,67	340,12	0,12	1,01	0,4	0,89	163,32	309,45	25,57	3,19
268	Чай с молоком Чай -0,8 Сахар-13 Молоко-80	200	2,10	1,92	9,98	65,60	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
	Хлеб пшеничный	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	ИТОГО:		25,35	31,47	65,47	650,26	0,26	18,57	0,46	1,69	556,39	448,82	63,22	15,14
Обед														
6	Салат морковный Морковь-110 Масло раст-10 Сахар-3	100	1,1	10,01	9,1	132	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
37	Суп картофельный с боб. Горох-21,25 или консерв. горошек-38,75 Картофель-67,5 Морковь-12,5 Лук-12,5 Масло слив-5 Соль-1	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,50	0,80
201	Рис отварной Крупа рисовая – 64,8 Масло сливочное - 8,1	180	4,6	6,1	48,33	270,22	0,04	0	0,04	0,34	6,61	89,91	29,2	0,59

412	Биточки, котлеты Говядина – 68,5 Хлеб пшеничный – 14,85 Сухари – 8,5 Вода или молоко – 18,3 Масло сливочное – 5,7 Соус - 30	80/5	12,17	13,36	6,54	201,5	0,04	2,12	0,04	0,39	10,94	107,63	13,96	1,59
253	Компот из кураги Курага-20 Сахар-15	200	0,33	-	22,66	91,98	0,02	5,60	0,0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	Хлеб пшен и рж.	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		25,49	35,16	141,26	993,99	0,32	19,33	0,36	6,55	85,39	368,58	112,94	5,52
	ВСЕГО:		50,84	66,63	206,73	1644,25	0,58	37,9	0,82	8,24	641,78	817,4	176,16	20,66

День: вторник Неделя: первая

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
с 11 лет и старше завтрак														
95	Каша гречневая на молоке Крупа гречневая-40 Масло слив-5 Сахар-5 Молоко-133	220	7,94	8,21	35,13	246,17	0,22	1,73	0,05	0,29	168,95	222,40	78,65	2,12
271	Чай с сахаром Чай-1 Сахар-15	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,50	0,25
	Хлеб	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	1,01
	ИТОГО:	560	13,41	10,01	97,99	539,35	0,33	18,25	0,09	1,09	466,68	290,17	105,4	4,04
Обед														
20	Салат из свеклы с чесноком Свекла - 116 Масло раст - 10 Чеснок - 0,6	100	1,4	10,08	9,22	133,28	0,04	8,45	0,92	2,12	140,68	131,12	21,93	1,65
147	Суп картофельный с мак изделиями Картофель - 100 Морковь-12,5 Лук репчатый -12 Масло раст -2,5 Мак изд.-10 Мясо-16	250	2,7	2,85	18,8	111,25	0,1	8,25	0	1,37	15,25	63,5	24	0,95

216	Пюре картофельное Картофель-203,4 Молоко-29 Масло слив-8,1 Соль-1	180	3,83	7,27	28	192,54	0,08	3,23	0,03	0,11	23,97	52,65	16,51	0,6
143	Котлеты или биточки рыбные Минтай -131,3 Хлеб пшенич-18,46 Молоко или вода-14,2 Яйца-1/7-5,6 Масло слив-2 Масло слив-5 Мука пшеничная-2,5	100/5	13,77	2,56	9,03	114,28	0,10	0,53	0,06	1,01	43,53	196,21	30,59	0,87
261	Напиток из шиповника Шиповник - 20 Сахар-15	200	0,68	0	21,01	46,87	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пш и рж.	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		27,33	24,56	127,08	797,72	0,43	21,68	1,23	7,09	228,93	544,47	134,3	5,75
	ВСЕГО:		40,74	34,57	225,07	1337,07	0,76	39,93	1,32	8,18	755,61	834,94	239,70	9,79

День: среда Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
с 11 лет и старше завтрак														
105	Каша рисовая мол. Крупа рисовая-30,8 Молоко-106,7 Масло слив-5 Сахар -5 Соль-1	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
268	Чай с молоком Чай - 0,8 Сахар -13 Молоко - 80	200	2,10	1,92	9,98	65,60	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
	Хлеб	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:	445	12,17	10,34	83,61	475,23	0,18	2,43	0,11	0,97	246,64	274,09	52,0	1,38
Обед														
27	Борщ с капустой и картофелем Свекла -50 Капуста свежая-25 Картофель-28,1 Морковь-13Л Лук-6,27 Масло раст-3 Лимонная к-та-0,25 Сахар-2,5	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	2,55	49,45	74,70	33,48	1,51

	Сметана-10 Соль-1 Петрушка -3,75													
204	Макаронны отв. Макаронные изд-61,2 Масло слив-8,1 Соль-1	180	6,6	6,35	42,39	253,31	0,1	0	0,036	1,18	15,71	66,33	24,82	1,38
181	Тефтели из говядины паровые Говядина 1 кат-70 Хлеб пшеничный-13,4 Масло сл.-3,28 Лук-38,5 Соль-1 Масло слив-5	100/5	17,13	19,73	11,65	290,44	0,08	2,0	0,05	0,58	20,02	154,06	22,8	2,28
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	Хлеб пш и рж	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		31,58	34,74	106,07	946,36	0,33	14,25	0,366	5,11	115,18	351,85	90,33	8,63
	ВСЕГО:		43,75	45,08	189,68	1421,59	0,51	16,68	0,476	6,8	361,82	625,94	142,33	10,01

День: четверг Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
с 11 лет старше завтрак														
124	Запеканка из творога Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 Или мука пшеничная-12 Яйцо-1/10 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Смегана-5,2 Сухари-5,2 Масло слив-5,2 Соус -50 или Варенье-40	200	29,22	25,2	29,10	342,23	0,09	0,70	0,09	0,6	244,93	338,98	40,11	1,35
242	Какао с молоком Какао-порошок-3 Молоко-100 Сахар-20	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Хлеб пш	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	2,00	43,00	7,00	0,50
	ИТОГО:	460	37,43	30,49	85,89	646,12	0,18	1,01	0,13	1,25	373,2	495,2	77,03	2,6
Обед														
1	Винегрет овощной Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Лук-18 Масло раст-10	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75

33	Рассольник домашний Картофель-100 Капуста свежая-25 Морковь-12,5 Лук-12,5 Огурцы соленые-17,5 Масло слив или раст-5 Сметана-10 Соль-1	250	5,03	11,30	32,28	149,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16
196	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая – 82,8 Масло слив - 8,1	180	10,47	6,52	54,0	316,57	0,29	0	0,04	0,58	18,0	197,24	118,03	3,96
183	Фрикадельки из гов. паровые Говядина 1 кат – 74,25 Хлеб пшеничный -14,99 Масло слив - 2,85 Соль-1 Масло слив - 5	100/5	14,20	13,26	7,8	204,54	0,08	1,99	0,05	0,58	19,97	153,68	22,74	2,27
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	Хлеб пш и рж	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		36,91	43,22	143,62	1091,47	0,65	21,14	0,54	8,92	119,47	533,39	201,44	11,
	ВСЕГО:		74,31	73,71	229,51	1737,59	0,83	22,15	0,67	10,17	492,67	1028,59	278,47	14,2

День: пятница Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
с 11 лет и старше завтрак														
93	Капша «Дружба» на молоке Крупа рисовая-15 Пшено -11 Молоке - 102 Сахар - 5 Масло слив - 5	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,07	0,30	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52
271	Чай с сахаром Чай-1 Сахар-15	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,50	0,25
	Хлеб пш.	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	ИТОГО:		11,51	9,69	87,77	484,79	0,16	16,82	0,06	0,74	358,95	148,42	48,13	12,28
Обед														
40	Суп карт, с мясн. фрикад. Картофель -113,75 Морковь-12,5 Лук-6,25 Масло слив-2,5 Фарш для фрикаделек: Говядина-28,4 Лук-3,2 Яйцо-1/16-2,4	250/25	9,76	6,82	19,01	175,10	0,16	10,67	0,22	0,36	21,19	150,14	37,16	2,20
216	Картофельное пюре Картофель-203 Молоко-29 Масло слив-8	180	3,83	7,27	28,0	192,55	0,08	3,23	0,03	0,12	23,98	52,65	16,52	0,60

146	Рыба жареная Скумбрия-135 Мингай неразделанный -193 Мука пшеничная-7,14 Масло слив-5 Масло раст-7,14	100/5	13,57	11,67	3,49	157	0,25	0,40	0,04	5,08	52,64	326,49	58,61	2,58
255	Компот из с/фруктов Смесь сухофруктов-25 Сахар-15	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пш и рж	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		32,67	27,56	119,41	837,94	0,6	15,52	0,51	7,68	163,31	630,57	153,56	7,06
	ВСЕГО:		44,18	37,25	207,18	1322,73	0,76	32,34	0,57	8,42	522,26	778,99	201,69	19,34

День: понедельник Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
с 11 лет и старше завтрак														
98	Каша манная молочная жидкая Крупа манная-31 Молоко-106 Сахар-5 Масло слив-5	205	6,2	8,05	31,09	222,02	0,09	1,38	0,05	0,52	134,75	123,25	20,45	0,44
243	Какао с молоком Какао-порошок-3 Молоко-130 Сахар-25	200	4,85	5,04	25,0	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31
	Хлеб	30/30	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	Итого:		15,89	14,45	96,73	612,77	0,24	19,59	0,11	1,14	588,18	325,01	82,91	13,26
Обед														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью Капуста - 106 Морковь -13 Сахар - 5 Лимон к-та - 0,1 Масло раст - 10	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	27,8	0	4,5	44	32	17	0,6
40	Суп карт, с мясн. фрикад. Картофель -113,75 Морковь-12,5 Лук-6,25 Масло слив-2,5 Фарш для фрикаделек: Говядина-28,4 Лук-3,2	250/25	9,76	6,82	19,01	175,10	0,16	10,67	0,22	0,36	21,19	150,14	37,16	2,20

	Яйцо-1/16-2,4													
201	Рис отварной Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное – 8,1	180	4,6	6,1	48,33	270,22	0,04	0	0,04	0,34	6,61	89,91	29,2	0,59
181	Тефтели из говядины паровые Говядина 1 кат-70 Хлеб пшеничный-13,4 Масло сл.-3,28 Лук-38,5 Соль-1 Масло слив-5	100/5	17,13	19,73	11,65	290,44	0,08	2	0,05	0,58	20,02	154,06	22,08	2,28
255	Компот из с/фруктов Смесь сухофруктов-25 Сахар-15	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пш и рж	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		37,84	40,05	153,22	1119,07	0,43	39,69	0,53	8,26	157,32	527,4	146,71	7,35
	ВСЕГО:		53,73	54,5	249,95	1731,84	0,67	59,28	0,64	9,4	745,50	852,41	229,62	20,61

День: вторник Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
с 11 лет и старше завтрак														
122	Омлет с сыром Яйцо-3 шт. Молоко-75 Масло слив-7,5 Масло слив-5 Сыр голландский-46,5	210	21,99	31,8	3,45	391,26	0,15	12,0	0,57	1,23	593,85	606,90	45,93	3,48
268	Чай с молоком Чай-0,8 Сахар-13 Молоко-80	200	2,10	1,92	9,98	65,60	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
	Хлеб пш	30/30	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,0
	ИТОГО;		28,53	35,8	44,27	606,86	0,24	13,04	0,62	1,83	704,64	723,5	65,33	3,76
Обед														
37	Рассольник ленинградский Крупа рисовая, овсяная, пшеничная -5 Огурцы соленые-17,5 Картофель- 100 Морковь-12,5 Лук-6,25 Масло слив или раст-5 Сметана- 10	250	5,03	11,30	32,38	121,25	0,09	7,67	0	2,35	15,5	63	26,25	0,92

210	Капуста тушеная Капуста свеж-236 Масло слив-8,1 или масло раст- 8,1 Морковь-9 Лук-13 Томат пюре-14,4 Мука-2,2 Сахар-5,4 Соль-1	180	4,72	5,81	24,21	156,89	0,09	61,40	0,18	0,36	103,45	85,81	35,68	1,64
171	Котлеты, биточки Говядина-86 Хлеб пш-19 Сухари -11 Молоко или вода-23 Масло слив -7 Соус-30	100/5/30	17,8	15,4	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	Хлеб пш и рж	40/40	25,7	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,80	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		54,25	34,51	112,11	855,64	0,37	73,07	0,26	4,01	187,95	390,57	97,17	8,82
	ВСЕГО:		82,78	70,31	156,38	1462,50	0,61	86,47	0,88	5,84	892,59	1114,12	163,07	12,58

День: среда Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
с 11 лет и старше завтрак														
133	Пудинг творожный паровой Творог-114 Крупа манная-11 Яйцо-1/3 Сахар-15 Ванилин-0,01 Масло слив-4 Изюм-15,4 Соус.50	200	20,9	16,3	33,0	362	0,09	0,3	0,1	0,6	183	284	32	1,4
501	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток -5 Молоко- 100 Сахар-10	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	Хлеб рж.	60	2,97	0,91	20,66	100,5	0,04	0	0,02	0,40	8,04	28,81	4,69	0,33
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	ИТОГО:		27,47	19,91	79,36	586,54	0,2	18,12	0,14	1,0	595,32	411,82	66,7	12,84
Обед														
48	Суп - лапша домашняя Лапша: Мука пшеничная-17,5 Мука на подпыл-7,5 Соль-0,5 Яйцо-1/8-4г Лук-12,5 Морковь-12,5 Масло слив-5 Петрушка-3,25	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,10	9,95	0,58
369	Жаркое по – домашнему Мясо говядины – 126	250	25,61	19,69	25,15	379,64	0,005	0,18	8,6	0,9	39,8	63,6	302,3	3,9

	Картофель – 130 Лук репчатый – 17 Масло сливочное – 8 Масса тушеного мяса – 80 масса готовых овощей - 170													
253	Компот из кураги Курага-20 Сахар-15	200	0,33		22,66	91,98	0,02	5,60	0,0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	Хлеб пш и рж	40/40	4,95	1,80	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		33,34	26,38	102,74	780,50	0,165	5,83	8,88	0,81	40,83	169,62	326,53	6,42
	ВСЕГО:		60,81	46,29	182,10	1367,04	0,365	23,95	9,02	1,81	636,15	581,44	393,23	19,26

День: четверг Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
с 11 лет и старше завтрак														
	Каша овсяная из «Геркулеса» Крупа «Геркулес»-30 Молоко- 106,7 Сахар-5 Масло слив-5	205	6,33	8,90	25,49	207,38	0,21	1,3	0,05	0,17	132,15	184,70	47,23	1,21
268	Чай с молоком Чай-0,8 Сахар-13 Молоко-80	200	2,10	1,92	9,98	65,60	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
	Хлеб пш	30/30	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	ИТОГО:		13,27	12,18	76,11	468,02	0,33	18,86	0,1	0,77	521,22	310,31	82,64	11,51
Обед														
36	Суп из овощей с мясом Картофель-66,25 Капуста бел-25 Морковь-12,5 Лук-12 Горошек зеленый консерв.-11,5 Масло слив или раст-5 Сметана-12,5 Соль-1 Мясо-16	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	0,81
216	Картофельное пюре Картофель-203 Молоко-29 Масло слив-8	180	3,83	7,27	28,0	192,55	0,08	3,23	0,03	0,12	23,98	52,65	16,52	0,60

143	Котлеты или биточки рыбные	100/5	13,77	2,56	9,03	114,28	0,10	0,53	0,06	1,01	43,53	196,21	30,59	0,87
	Минтай -131,3													
	Хлеб пшенич-18,46													
	Молоко или вода-14,2													
	Яйца-1/7-5,6													
	Масло слив-2													
	Масло слив-5													
	Мука пшеничная-2,5													
255	Компот из с/фруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Смесь сухофруктов-25													
	Сахар-15													
	Хлеб пш и рж	40/40	4,95	1,80	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		25,04	17,49	118,53	735,36	0,38	19,89	0,55	3,84	140,8	410,43	111,01	3,96
	ВСЕГО:		42,31	29,67	194,64	1203,38	0,71	38,75	0,65	4,61	662,02	720,74	193,65	15,47

День: пятница Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
с 11 лет и старше завтрак														
103	Каша молочная пшеничная жидкая Молоко-100 Масло слив-5 Сахар-5 Крупа пшеничная-40	205	6,04	9,46	34,29	227,16	0,21	1,30	0,05	0,17	132,15	184,70	47,23	1,21
242	Какао с молоком Какао-порошок-3 Молоко-100 Сахар-20	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Хлеб иш	30/30	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,80	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	1,01
	ИТОГО:		14,65	14,75	100,88	576,12	0,33	18,13	0,09	0,82	548,7	349,93	100,16	3,75
Обед														
55	Щи из св. капусты с карт. Капуста белокач-68,75 Картофель-40 Морковь-12,5 Лук-12,5 Масло слив или масло рап-5 Сметана-10	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77
204	Макаронны отв. Макаронные изд-61,2 Масло слив-8,1 Соль-1	180	6,6	6,35	42,39	253,31	0,1	0	0,036	1,18	15,71	66,33	24,82	1,38

183	Фрикадельки из гов. паровые	100/5	14,20	13,26	7,8	204,54	0,08	1,99	0,05	0,58	19,97	153,68	22,74	2,27
	Говядина 1 кат – 74,25													
	Хлеб пшеничный -14,99													
	Масло слив - 2,85													
	Соль-1													
	Масло слив - 5													
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	4,0	0	0	2,80
	Хлеб пш и рж	40/40	4,95	1,80	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		28,84	27,94	102,05	857,18	0,35	24,03	0,366	2,78	99,91	330,4	78,38	7,88
	ВСЕГО:		43,49	42,69	202,93	1433,3	0,68	42,16	0,456	3,6	648,61	680,33	178,54	11,63