



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 от 7 до 11 лет

2021г

День: понедельник Неделя: первая

№ 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 7 до 11 лет завтрак														
117	Омлет натуральный Яйцо - 2 шт. - 80г Молоко - 59,5 Масло слив - 5,95 Масло слив - 2,5	150	13,85	21,46	3,61	263,08	0,09	0,78	0,30	0,69	126,61	239,90	19,82	2,47
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	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,5
	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:		20,79	24,74	54,23	523,72	0,21	18,34	0,35	1,29	515,68	365,51	55,23	14,26
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 - 54 Масло сливочное - 6,8	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0	0,03	0,29	5,51	74,93	24,33	0,5

412	Биточки из курицы Курица мясо – 166,0 Яйцо – 5 Вода или молоко – 13 Масло растительное – 3	70	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,6	0,03	0,3	26	13	66	0,8
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	30/30	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,5
	ИТОГО:		20,26	23,96	109,38	731,16	0,22	9,4	0,09	6,0	76,92	186,09	135,37	3,68
	ВСЕГО:		41,05	48,7	163,61	1254,88	0,43	27,74	0,44	7,29	592,60	551,60	190,60	17,94

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	Ca	P	Mg	Fe
с 7 до 11 лет 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 маком 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-169,5 Молоко-24 Масло слив-6,75 Соль-2	150	3,20	6,06	23,30	160,50	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,50	18,35	0,67
143	Котлеты или биточки рыбные Минтай -104,88 Хлеб пшеничщш-14,82 Молоко или вода-11,4 Яйца-1/10- 4,5 Масло слив-1,6 Масло слив-5 Мука пшеничная-2,5	80/5	10,98	2,04	7,19	91,08	0,08	0,42	0,053	0,8	34,69	156,38	24,38	0,7
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:		21,21	21,94	101,74	631,23	0,32	13,68	1,223	5,53	421,06	447,29	105,93	4,7
	ВСЕГО:		34,64	33,95	199,73	1170,58	0,65	31,93	1,313	6,62	887,74	737,46	211,33	8,74

День: среда Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Вi	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
с 7 до 11 лег 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 капусты 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-51 Масло слив-6,75 Соль-1	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,1	0	0,036	1,18	15,71	66,33	24,82	1,38	
181	Тефтели из говядины паровые Говядина 1 кат-56 Хлеб пшеничный-10,7 Масло сл.-2,6 Лук-30,8 Соль-1 Масло слив-5	80/5	13,70	15,78	9,32	232,35	0,06	1,60	0,04	0,46	16,02	123,25	18,24	1,82	
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	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	
	ИТОГО:		26,29	29,29	86,49	796,55	0,29	13,85	0,346	4,79	107,18	307,28	83,54	8,01	
	ВСЕГО:		38,46	39,63	170,1	1271,78	0,47	16,28	0,456	5,76	381,27	581,37	135,54	9,39	

День: четверг Неделя: первая

№ 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 7 до 11 лег 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 Сметана-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-17,64 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-22,8 Лук-10,8 Масло раст-6	60	0,75	6,08	4,99	77,55	0,02	3,2	0,12	2,72	12,84	23,94	10,82	0,45

33	Рассольник домашний Картофель-80 Капуста свежая-20 Морковь-10,0 Лук-10,0 Огурцы соленые-14,0 Масло слив или раст-4 Сметана-8 Соль-1	200	4,02	9,04	25,82	119,68
196	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая - 69 Масло слив - 6,7	150	8,73	5,43	45,0	263,81
183	Фрикадельки из гов. паровые Говядина 1 кат - 59,28 Хлеб пшеничный -11,97 Масло слив - 2,28 Соль-1 Масло слив - 5	80/5	11,39	10,62	5,68	163,94
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0
	Хлеб пш и рж	30/30	4,44	1,36	30,84	150,00
	ИТОГО:		26,31	23,69	86,71	
	ВСЕГО:		63,74	54,18	172,6	

	0,11	7,85	0,17	1,94	24,08	58,64	26,72	0,93	
	0,24	0	0,03	0,48	15,0	164,37	98,36	3,3	
	0,06	1,60	0,04	0,47	16,01	123,17	18,22	1,82	
	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80	
	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50	
	747,3	0,4	8,8	0,22	4,27	69,85	354,48	134,4	8,8
	1393,42	0,58	9,81	0,35	5,52	443,05	849,68	211,43	11,5

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 7 до 11 лег завтрак														
93	Каша «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	2000	12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,50	0,25
	Хлеб пш.	604	44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50
	Фрукты свежие	1000	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 -91,0 Морковь-10,0 Лук-5,0 Масло слив-2,0 Фарш для фрикаделек: Годадина-28,4 Лук-3,2 Яйцо-1/16-2,4	200/25	7,8	5,45	15,20	140,08	0,12	8,53	0,17	0,28	16,95	120,11	29,72	1,76
216	Картофельное пюре Картофель-169,5 Молоко-24 Масло слив-6,75	150	3,20	6,06	23,30	160,50	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,50	1835	0,67

146	Рыба жареная Скумбрия-108 Минтай неразделанный -154,4 Мука пшеничная-5,6 Масло слив-5 Масло раст-5,6	80/5	14,56	7,6	3,68	125,6	0,11	0,64	0,01	3,52	39,2	157,6	29,6	0,64
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	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
	ИТОГО:		30,56	20,47	97,23	564,37	0,3	13,34	0,41	2,69	144,29	423,74	116,7	4,59
	ВСЕГО:		42,07	30,16	185,0	1049,16	0,46	30,16	0,47	3,43	503,24	572,16	164,83	16,87

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 7 до 11 лет 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 - 63,6 Морковь -7,8 Сахар - 3 Лимон к-та - 0,06 Масло раст - 6	60	0,50	3,03	3,19	42,01	0,02	16,68	0	2,7	26,4	19,2	10,2	0,36
40	Суп карт. с мясн. фрикад. Картофель -91,0 Морковь-10,0 Лук-5,0 Масло слив-2,0 Фарш для фрикаделек: Годядина-28,4 Лук-3,2	200/25	7,8	5,45	15,20	140,08	0,12	8,53	0,17	0,28	16,95	120,11	29,72	1,76

	Яйцо-1/16-2,4													
201	Рис отварной Крупа рисовая-54 Масло сливочное – 6,8	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0	0,03	0,29	5,51	74,93	24,33	0,5
181	Тефтели из говядины паровые Говядина 1 кат-56 Хлеб пшеничный-10,7 Масло сл.-2,6 Лук-30,8 Соль-1 Масло слив-5	80/5	13,70	15,78	9,32	232,35	0,06	1,60	0,04	0,46	16,02	123,25	18,24	1,82
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 рж.	50	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	ИТОГО:		23,09	25,26	111,52	763,33	0,2	19,5	0,28	5,73	109,43	304,91	91,8	4,2
	ВСЕГО:		38,98	39,71	208,25	1376,1	0,44	39,09	0,39	6,87	697,61	629,92	174,71	17,46

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	Мg	Fe	
с 7 до 11 лег завтрак															
122	Омлет с сыром Яйцо-85,0 Молоко-53,5 Масло слив-5,36 Масло слив-5 Сыр голландский-33,2	150	15,69	22,68	2,46	279,10	0,11	8,56	0,41	0,86	423,61	432,92	32,76	2,48	
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;		22,23	25,96	43,28	494,7	0,2	9,6	0,46	1,46	534,4	549,52	52,16	2,76	
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-196,95 Масло слив-6,75 или масло раст- 6,75 Морковь-7,5 Лук-10,65 Томат пюре-12 Мука-1,8 Сахар-4,5 Соль-1	150	3,93	4,84	20,17	130,74
171	Котлеты, биточки Говядина-68,5 Хлеб пш-14,85 Сухари -8,5 Молоко или вода-18,3 Масло слив -5,7 Соус-30	80/5	12,17	13,36	6,54	201,5
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0
	Хлеб пш и рж	40/40	25,7	1,8	41,02	199,50
	ИТОГО:		47,83	31,5	100,31	
	ВСЕГО:		70,06	57,46	143,59	

	0,07	51,16	0,15	0,3	86,20	71,50	29,73	1,36	
	0,04	2,12	0,04	0,39	10,94	107,63	13,96	1,59	
	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80	
	0,08	0	0,04	0,80	16,00	56,76	9,24	0,66	
	744,99	0,3	64,95	0,23	3,84	142,64	198,89	79,18	7,33
	1239,69	0,5	74,55	0,69	5,3	677,04	848,41	131,34	10,09

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 7 до 11 лет 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.	40	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-14 Мука на подпыл-6 Соль-0,5 Яйцо-1/10-4г Лук-5,0 Морковь-12,5 Масло слив-4 Петрушка-2,7	200	1,96	3,91	11,12	87,50	0,048	0,04	0,19	0,42	12,33	34,48	7,96	0,46
369	Жаркое по – домашнему Мясо говядина – 111	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,004	0,16	7,6	0,8	35,0	56	266	3,4

	Картофель – 114 Лук репчатый – 15 Масло сливочное – 7 Масса тушеного мяса– 70 масса готовых овощей - 150														
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:		29,78	23,04	96,93	713,06	0,584	5,8	7,83	2,13	72,74	153,4	288,24	5,8	
	ВСЕГО:		57,25	42,95	176,29	1299,6	0,784	23,92	7,97	3,13	668,06	565,22	354,94	18,64	

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 7 до 11 лет 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-53 Капуста бел-20 Морковь-10 Лук-9,6 Горошек зеленый консерв.-9,2 Масло слив или раст-2 Сметана- 10 Соль-1 Мясо-16	200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,07	11,93	0,19	0,18	6,23	48,22	18,1	0,65
216	Картофельное пюре Картофель- 169,5 Молоко-24 Масло слив-6,75 Соль 2	150	3,2	6,06	23,30	160,50	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,50	18,35	0,67

143	Котлеты или биточки рыбные Мингай-104,88 Хлеб пшеничный-14,82 Молоко или вода-11,4 Яйца-1/10- 4,5 Масло слив-1,6 Масло слив-5 Мука пшеничная-2,5	80/5	10,98	2,04	7,19	91,08	0,08	0,42	0,053	0,8	34,69	156,38	24,38	0,7
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	30/30	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	ИТОГО:		20,72	14,15	99,29	607,56	0,33	17,16	0,433	3,39	129,06	350,63	99,86	3,54
	ВСЕГО:		33,99	26,33	175,4	1075,58	0,66	36,02	0,583	4,16	650,28	660,94	182,5	15,05

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 7 до 11 лег завтрак														
103	Каша молочная пшениная жидкая Молоко-100 Масло слив-5 Сахар-5 Крупа пшениная-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 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	1000	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	Макароны отв. Макаронные изд-51 Масло слив-6,75 Соль-1	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,1	0	0,036	1,18	15,71	66,33	24,82	1,38

183	Фрикадельки из гов. паровые Говядина 1 кат-59,28 Хлеб пшеничный-11,97 Масло слив-2,28 Соль-1 Масло слив -5	80/5	11,39	10,62	5,68	157,6	0,06	1,60	0,04	0,47	16,01	123,17	18,22	1,82
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	30/30	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	2,00	43,00	7,00	0,50
	ИТОГО:		24,44	23,8	82,68	618,52	0,31	23,64	0,346	2,47	81,95	286,13	71,62	7,27
	ВСЕГО:		39,09	38,55	183,56	1194,64	0,64	41,77	0,436	3,29	630,65	636,06	171,78	11,02