

1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер. вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg
ЗАВТРАК														
161	Суп молочный с крупой манной с маслом сливочным	250	1.60	4.50	25.00	182.00	25.00	0.10	0.07	1.39	160.00	138.00	5.00	30.00
693	Какао с молоком	200	1.60	2.60	17.30	87.00	0.00	0.02	0.60	0.60	66.00	50.00	0.80	12.00
	Фрукты по сезону	180	0.40	0.40	108.00	47.00	0.00	0.03	0.40	10.00	16.00	11.00	2.20	9.00
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40	4.30	0.70	0.20	114.00	0.00	0.11	1.00	0.00	17.00	100.00	1.60	28.00
Итого			7.90	8.20	150.50	430.00	25.00	0.16	2.07	11.99	259.00	299.00	9.60	79.00
ОБЕД														
137	суп картофельный с зеленью	250	1.60	4.00	11.40	110.00	2.00	0.93	0.79	11.50	32.10	48.15	2.00	34.45
518	Картофель отварной с маслом сливочным с зеленью	150	2.00	2.40	15.80	75.00	0.00	0.10	0.10	14.50	12.00	54.00	0.80	22.00
374	Горбуша,хек,треска тушенная в томате с овощами	80	1.23	0.39	0.00	140.00	0.00	0.03	0.10	10.00	230.00	120.00	0.60	30.00
	огурец свежий грунтовой	60	0.48	0.06	1.50	8.40	0.02	6.00	0.00	0.04	23.00	42.00	0.60	14.00
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	5.16	84.00	0.24	136.80	0.08	0.01	1.00	0.00	20.40	120.00	1.92	33.60
	Хлеб ржаной	60	3.40	0.60	19.90	100.00	0.00	0.09	0.70	0.00	24.00	78.00	2.00	25.00
	сок витаминизированный	200	0.60	0.00	24.60	104.00	0.00	0.02	0.20	4.00	14.00	14.00	2.80	8.00
Итого			14.47	91.45	73.44	674.20	2.10	7.18	2.89	40.04	355.50	476.15	10.72	167.05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			22.37	99.65	223.94	1104.20	27.10	7.34	4.96	52.03	614.50	775.15	20.32	246.05

2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер. вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg
ЗАВТРАК														
161	суп молчный рисовый	250	6.3	5.59	6.3	93.15	0.06	0.3	0.02	0	241	274.5	46	0.5
	Булочка	60	1.5	0.04	58.6	51.80	0	0.03	0	1	63.4	45.8	0.2	6.8
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190.00	0.08	0	0	0	17	67.2	8.2	0.09
	Фрукты по сезону	180	0.4	0.14	98	47	0.03	0.41	16	11	2.2	9	10	9
Итого			13.1	10.77	195.4	381.95	0.17	0.74	16.02	12	323.6	396.5	64.4	16.39
ОБЕД														
147	Суп с макаронными изделиями	150	1.74	1.50	12.60	72.00	0.00	0.80	0.80	12.00	35.00	123.00	1.20	38.00
	Жаркое по домашнему	150	13.35	8.35	16.20	211.80	12.00	2.00	5.00	17.00	5.00	3.00	2.00	1.50
	Помидор свежий	60	0.48	0.06	1.50	8.40	0.02	6.00	0.00	0.04	13.80	25.20	8.40	0.36
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	60	5.16	84.00	24.00	136.80	0.08	0.01	1.00	0.00	20.00	120.00	2.00	33.60
	(Доп.) Кисломолочный продукт	150	5.80	5.00	8.40	108.00	40.00	4.00	0.00	0.60	24.00	18.40	28.00	0.20
	Хлеб ржаной	50	3.40	0.60	19.90	72.40	0.00	0.09	0.70	0.00	24.00	78.00	2.00	25.00
634	Компот из свежих фруктов витаминизированный С	200/1	0.60	0.00	24.60	104.00	0.00	0.02	0.20	4.00	14.00	14.00	2.80	8.00
Итого			30.53	98.91	107.20	713.40	52.10	12.92	7.70	33.64	135.80	381.60	46.40	106.66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			43.63	109.68	302.60	1095.35	52.27	13.66	23.72	45.64	459.40	778.10	110.80	123.05

3 ДЕНЬ (СРЕДА)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер. вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Mg	F
ЗАВТРАК														
340	Омлет натуральный	100	10.3	17	1.6	200	210	0.05	0.47	0	54	193	11	2.1
	Нарезка помидор,огурец свежий	50/50	1.4	4.1	3.3	57	30	0.04	0.3	12.9	39	38	16	0.7
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40	3.8	0.4	246	118	0	0.06	0.6	0	10	7	18.4	0.6
686	Чай с лимоном с витамином С	200	0.20	0.00	13.60	56.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	8.00	6.00	0.80
Итого			15.7	21.5	264.5	431	240	0.15	1.37	12.9	119	246	51.4	4.2
ОБЕД														
139	Суп гороховый	250	4.56	3.42	12.00	97.80	0.20	0.16	20.00	26.50	20.00	39.75	1.40	36.00
432	Плов с мясом птицы (филе)	150	8.60	5.20	21.40	162.00	0.20	0.00	0.02	0.08	38.25	201.50	8.38	0.15
	Помидор свежий	100	0.75	0.10	1.90	12.00	0.00	0.06	25.00	14.00	26.00	26.00	20.00	0.90
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	55	5.16	8.40	20.90	136.80	0.08	0.01	1.00	0.00	20.00	120.00	2.00	33.60
	(доп.) Молоко в Т/П	200	5.80	5.00	9.60	108.00	20.00	0.04	0.00	1.20	24.00	18.00	0.20	28.00
	Хлеб ржаной	40	3.40	0.60	19.90	72.40	0.00	0.09	0.70	0.00	24.00	78.00	2.00	25.00
	сок (фруктовый) яблочный , персиковый и т.д.	200	1	0.2	22.2	92	0	0.02	0.2	4	14	14	8	2.8
Итого			1.00	22.32	107.90	681.00	20.48	0.38	46.92	45.78	166.25	497.25	41.98	126.45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			16.70	43.82	372.40	1112.00	260.48	0.53	48.29	58.68	285.25	743.25	93.38	130.65

4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер. вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Mg	F
ЗАВТРАК														
366	Запеканка из творога	60	0.56	4.02	8.52	100.8	12	0.05	0.06	0.3	67.8	82.8	13.8	0.5
	соус сметанный	30	1.5	1.04	56.6	51.80	0	0.03	0	1	63.4	45.8	0.2	6.8
	Фрукты по сезону	180	0.4	0.14	98	47	0.03	0.41	16	11	22	9	10	9
	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5.80	5.00	8.40	108.00	40.00	4.00	0.00	0.60	248.00	184.00	28.00	0.20
Итого			8.26	10.2	171.52	307.6	52.03	4.49	16.06	12.9	401.2	321.6	52	16.5
ОБЕД														
132	Рассольник "Ленинградский"	250	1.50	2.50	8.70	54.00	0.00	0.10	0.40	7.08	45.00	115.80	19.80	1.00
451	Котлета из говядины	80	6.80	8.40	6.50	120.00	0.00	0.04	0.40	0.00	11.00	61.00	12.00	1.40
332	Макароны отварные с маслом сливочным	80	3.40	5.00	19.00	135.00	0.00	0.04	1.30	0.00	8.00	23.00	5.00	0.50
	овощи по сезону (огурец, помидор)	80	0.40	0.05	1.25	8.00	0.00	0.03	0.05	5.00	11.50	21.00	7.00	0.30
	Хлеб ржаной	50	3.40	0.00	9.90	72.40	0.00	0.09	0.70	0.00	24.00	78.00	2.00	25.00
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	60	5.16	8.40	24.00	136.80	0.08	0.01	0.00	1.00	0.00	20.00	120.00	33.60
633	Компот из кураги и чернослива витаминизированный С	200	168.40	0.00	25.80	108.00	0.00	0.02	1.00	0.40	32.00	26.00	16.00	0.60
Итого			189.06	24.35	95.15	634.20	0.08	0.33	3.85	13.48	131.50	344.80	181.80	62.40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			197.32	34.55	266.67	941.80	52.11	4.82	19.91	26.38	532.70	666.40	233.80	78.90

5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер. вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Mg	F
ЗАВТРАК														
508	Каша гречневая с маслом	80	3	3.4	14.6	101	0	0.08	0.9	0	2	72	49	1.6
487	Куры отварные	80	11.4	9.3	0	114	11	0.02	0.2	0	21	77	11	1
	Сыр твердых сортов	15	5.1	5.75	0.6	3	следы	0.05	1	0	17.5	17.5	2	1.5
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40	5.16	7.9	24	136.8	0.08	0.01	10	20	120	49.2	2	33.6
	Овощи по сезону (огурец, помидор)	80	0.40	0.05	1.25	8.00	0.00	0.03	0.05	5.00	11.50	2.00	7.00	0.30
	молоко кипяченое	200	0.20	0.00	13.60	56.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	8.00	6.00	0.80
Итого			25.26	26.4	54.05	418.8	11.08	0.19	12.15	25	188	225.7	77	38.8
ОБЕД														
116	Борщ с картофелем со сметаной	250	1.50	1.60	8.16	54.00	0.00	0.05	0.40	6.48	34.80	120.00	18.00	0.78
411	Говядина отварная	50	12.90	8.40	0.00	127.00	0.00	0.05	0.30	0.00	15.00	92.00	16.00	0.80
78	Икра свекольная	80	1.15	3.40	6.85	59.50	0.00	0.01	1.65	3.30	19.50	29.50	9.00	3.30
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	5.16	8.40	24.00	136.80	0.08	0.01	1.00	0.00	20.00	120.00	2.00	33.60
	Хлеб ржаной	60	3.40	0.00	19.90	72.40	0.00	0.09	0.70	0.00	24.00	78.00	2.00	25.00
	Фрукты по сезону	180	0.4	0.14	98	47	0.03	0.41	16	11.2	2	9	10	9
	Сок фруктовый	200	1	0.2	22.2	92	0	0.02	0.2	4	14	8	2	8
Итого			25.51	22.14	179.11	588.70	0.11	0.64	20.25	24.98	129.30	456.50	59.00	80.48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			50.77	48.54	233.16	1007.50	11.19	0.83	32.40	49.98	317.30	682.20	136.00	119.28

6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер. вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg
ЗАВТРАК														
332	Макароны отварные с маслом сливочным	80	3.4	5	19	135	0	0.04	1.3	0	8	23	0.5	5
	Фрукты	108	0.4	0.4	9.8	47	0	0.03	0.4	10	16	11	2.2	9
99	соусная говядина	45	5.2	10	0.4	112	0	0.02	0.2	0	12	70	0.9	8
77	Икра кабачковая	100	0.95	4.45	4.85	59.5	следы	1.5	1.6	10.5	2.5	9.5	1.14	2.5

	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	5.16	8.4	24	136.8	0.08	0.01	1	0	20	120	2	33.6
	какао с молоком	200	1.76	2	23	115	0	1	0	0	60	4.5	7	0
Итого			16.87	30.25	81.05	605.3	0.08	2.6	4.5	20.5	118.5	238	13.74	58.1
ОБЕД														
110	Борщ со сметаной и зеленью	250	1.50	1.60	8.00	16.00	54.00	0.00	0.05	0.40	6.48	34.80	18.00	0.78
423	Беф-строганов с томатно-сметанном соусе	80	8.35	6.65	2.95	96.50	15.00	0.04	2.00	0.40	19.00	90.00	1.90	12.00
508	каша пшеничная	80	3.00	3.40	14.60	101.00	8.00	0.90	0.00	0.00	2.00	72.00	49.00	1.60
	Помидор свежий	80	0.04	0.05	1.25	8.00	0.00	0.03	0.05	5.00	11.50	2.00	7.00	0.30
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	55	5.16	8.90	24.00	136.80	0.08	0.01	1.00	0.00	20.00	120.00	2.00	33.60
	Хлеб ржаной	50	3.40	0.00	19.90	72.40	0.00	0.09	0.70	0.00	24.00	78.00	2.00	25.00
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	22.20	92.00	0.00	0.00	0.02	0.20	4.00	14.00	8.00	2.80
Итого			22.45	20.80	92.90	522.70	77.08	1.07	3.82	6.00	86.98	410.80	87.90	76.08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			39.32	51.05	173.95	1128.00	77.16	3.67	8.32	26.50	205.48	648.80	101.64	134.18

7 ДЕНЬ (ВТОРНИК)														
№ порц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетичность (ккал)	Витамины (мг)				Минер. вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg
ЗАВТРАК														
161	Суп молочный с вермишелью	250	3.6	3.8	14.6	108.00	20	0.02	0.1	0.6	116	104	0.1	18
	Йогурт 3,2%	200	10.00	6.40	17.00	174.00	40.00	0.06	0.00	1.20	238.00	182.00	0.20	28.00
	Сок в ТУ II (дополнительно)	200	1.00	0.20	2.20	92.00	0.00	0.00	0.02	0.20	4.00	14.00	8.00	2.80
	Фрукты по сезону	180	0.4	0.14	108	47	0.03	0.41	16	11.2	2	9	10	9
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	51	5.16	8.40	24.00	136.80	0.08	0.01	1.00	0.00	20.00	120.00	2.00	33.60
	Фрукты по сезону	150	0	0	13.6	67.5	0.05	10.6	0	0.05	24	16.5	13.5	1
Итого			20.16	18.94	179.4	625.30	60.16	11.1	17.12	13.25	404	445.5	33.8	92.4
ОБЕД														
134	Суп картофельный с зеленью	250	1.65	1.8	11.7	67.5	0	0.005	0.45	7.2	21	123	0.75	22.5
534	Капуста тушеная	80	2.1	0.8	14.7	75	3	0.1	0.1	3.7	27	56	0.7	20
462	Тефтели в томатном соусе	80	4.44	6.46	5.76	90.00	0.00	0.04	31.20	0.54	13.20	64.20	0.48	11.40
	Огурец свежий	80	0.40	0.05	1.25	8.00	0.00	0.03	0.05	5.00	11.50	2.00	7.00	0.30
	Хлеб ржаной	45	3.40	0.00	19.90	72.40	0.00	0.09	0.70	0.00	24.00	78.00	2.00	25.00
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	60	5.16	9.20	24.00	136.80	0.08	0.01	1.00	0.00	20.00	120.00	2.00	33.60
639	Компот из сухофруктов Витаминизированный С	200	0.20	0.00	13.60	56.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	8.00	6.00	0.80
Итого			17.35	18.31	90.91	505.7	3.08	0.275	33.5	16.44	132.7	451.2	18.93	113.6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			37.51	37.25	270.31	1131	63.24	11.375	50.62	29.69	536.7	896.7	52.73	206

8 день (среда)

№ порц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетичность (ккал)	Витамины (мг)				Минер. вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg
ЗАВТРАК														
161	Суп с крупой манной	250	10.3	17	1.6	200.00	210	0.05	следа	0	54	193	2.1	11
	Сыр (Российский)	15	0.04	0.05	1.25	8.00	0.00	0.03	0.05	5.00	11.50	2.00	7.00	0.30
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	5.16	8.40	24.00	136.80	0.08	0.01	1.00	0.00	20.00	120.00	2.00	33.60
	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	108.00	20.00	0.04	0.00	1.20	240.00	180.00	0.20	28.00
Итого			21.3	30.45	36.45	452.80	230.08	0.13	1.05	6.2	325.5	495	11.3	72.9
ОБЕД														
139	Суп гороховый	250	4.56	3.42	12.00	97.80	0.20	0.16	20.00	26.50	20.00	39.75	1.40	36.00
489	Рагу из птицы	150	9.3	11.65	13.35	187.5	15	0.105	1.35	6.9	27	117	1.35	30
	Огурец свежий	80	0.40	0.05	1.25	8.00	0.00	0.03	0.05	5.00	11.50	2.00	7.00	0.30
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	60	5.16	9.20	24.00	136.80	0.08	0.01	1.00	0.00	20.00	120.00	2.00	33.60
	Хлеб ржаной	40	3.40	0.00	19.90	72.40	0.00	0.09	0.70	0.00	24.00	78.00	2.00	25.00
633	Компот из кураги и чернослива	200	0.60	0.00	29.00	116.00	0.00	0.02	0.00	3.00	80.00	83.00	3.00	102.00
Итого			23.42	24.32	99.5	618.5	15.28	0.415	23.1	41.4	182.5	439.75	16.75	226.9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44.72	54.77	135.95	1071.3	245.36	0.545	24.15	47.6	508	934.75	28.05	299.8

9 день (четверг)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер. вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg
ЗАВТРАК														
	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63.00	100	0.03	0.2	0	22	77	1	5
	Сосиска говяжья	45	5.2	10.5	0.4	112	0	0.02	0.2	0	12	70	0.9	8
	Рис припущенный	80	2.4	3.5	25.8	144	0	0.02	0	0	10	51	0.4	18
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	5.16	8.40	24.00	136.80	0.08	0.01	1.00	0.00	20.00	120.00	2.00	33.60
693	какао с молоком	200	1.4	2	22.4	116	0	0.02	0	0.4	34	50	0	0
Итого			19.26	29	72.9	571.8	100.08	0.1	1.4	0.4	98	368	4.3	64.6
ОБЕД														
116	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной и зеленью	250	2.5	2.65	8.1	54	0	0.02	0	6.45	34.5	120	0.75	18
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	2.1	1.8	14.7	75	3	0.1	0.1	3.7	27	56	0.7	20
371	Рыба припущенная (филе)	100	5.82	3.06	2.34	60.60	6.00	0.07	2.80	2.34	31.80	88.80	0.42	15.60
	Нарезка помидор,огурец свежий	50/50	0.40	0.05	1.25	8.00	0.00	0.03	0.05	5.00	11.50	2.00	7.00	0.30
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	80	5.16	8.40	24.00	136.80	0.08	0.01	1.00	0.00	20.00	120.00	2.00	33.60
	Кисломолочный продукт(дополнительно)	200	5.80	5.00	8.40	108.00	40.00	4.00	0.00	0.60	24.80	18.40	28.00	0.20
	Хлеб ржаной	60	3.40	0.00	19.90	72.40	0.00	0.09	0.70	0.00	24.00	78.00	2.00	25.00
633	Компот из свежих яблок	200	0.20	0.20	27.20	110.00	0.00	0.02	4.00	5.40	12.00	4.00	0.80	4.00
Итого			25.38	21.16	105.89	624.8	49.08	4.34	8.65	23.49	185.6	487.2	41.67	116.7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44.64	50.16	178.79	1196.6	149.16	4.44	10.05	23.89	283.6	855.2	45.97	181.3

10 день (пятница)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер. вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg
ЗАВТРАК														
366	Запеканка из творога	150	17.6	4.2	14.2	168.00	20	0.05	0	0.3	113	183	0.5	23
	Соус сметанный	30	1.5	0.04	56.6	51.80	0	0.03	0	1	63.4	45.8	0.2	6.8
	Кисломолочный продукт (ряженка,кефир)	200	5.8	5	8.4	108	40	0.04	0	0.6	248	184	0.2	28
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40	5.16	8.40	24.00	136.80	0.08	0.01	1.00	0.00	20.00	120.00	2.00	33.60
	Сыр твердых сортов	30	3.48	4.44	0	54.6	39	0.02	0	0.12	132	87	0.15	5.4
Итого			33.54	22.08	103.2	519.2	99.08	0.15	1	2.02	576.4	619.8	3.05	96.8
ОБЕД														
181	Уха с картофелем (Горбуша,хек,треска)	250	17.9	0.8	0	79	10	0.07	0	0.6	233	181	0.7	24
508	Каша гречневая с маслом	80	3.00	3.90	14.60	101.00	8.00	0.90	0.00	0.00	2.00	72.00	49.00	1.60
424	Поджарка из говядины	80	9.75	18.55	1.95	204.50	0.00	0.06	0.00	1.05	15.50	102.50	1.55	16.00
	Помидор свежий	100	0.04	0.05	1.25	8.00	0.00	0.03	0.05	5.00	11.50	2.00	7.00	0.30
	Хлеб ржаной	40	3.40	0.00	19.90	72.40	0.00	0.09	0.70	0.00	24.00	78.00	2.00	25.00
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	60	5.16	9.20	24.00	136.80	0.08	0.01	1.00	0.00	20.00	120.00	2.00	33.60
	Фрукты по сезону	160	0.4	0.14	102	47	0.03	0.41	16	11.2	2	9	10	9
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	22.20	92.00	0.00	0.00	0.02	0.20	4.00	14.00	8.00	2.80
Итого			40.65	32.84	185.90	740.70	18.11	1.57	17.77	18.05	312.00	578.50	80.25	112.30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			74.19	54.92	289.10	1259.90	117.19	1.72	18.77	20.07	888.40	1198.30	83.30	209.10

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ

Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер. вещ-ва (мг)			
Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
571.17	584.39	2446.87	11047.65	1055.26	48.93	241.19	380.46	4631.33	8178.85	905.99	1728.31
57.117	58.439	244.687	1104.765	105.526	4.8933	24.119	38.046	463.133	817.885	90.599	172.831

в среднем за день=

При приготовлении блюд используется йодированная соль и проводится витаминизация третьих блюд витамином "С" по

Источник информации

- 1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
- 2.Таблица минералов и витаминов. Сборник диетологии.
- 3.Новый СанПиН 2.4.5.2409-13

С - витаминизация третьих блюд

все овощи, используемые в приготовлении ,урожая 2015 года.

Меню разработано на основе меню МБОУСОШ №14.; зав производством столовой Е.А. Марковской _____

Согласовано: _____

1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер. вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg
ЗАВТРАК														
161	Суп молочный с крупой манной с маслом сливочным	250	5.00	5.50	13.50	125.00	25.00	0.10	0.07	1.39	160.00	138.00	5.00	30.00
680	какао с молоком	200	1.60	2.60	17.30	87.00	0.00	0.02	0.60	0.60	66.00	50.00	0.80	12.00
	Фрукты по сезону	180	0.40	0.40	108.00	47.00	0.00	0.03	0.40	10.00	16.00	11.00	2.20	9.00
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40	4.30	0.70	0.20	114.00	0.00	0.11	1.00	0.00	17.00	100.00	1.60	28.00
Итого			11.30	9.20	139.00	373.00	25.00	0.16	2.07	11.99	259.00	299.00	9.60	79.00
ОБЕД														
137	Суп картофельный с зеленью	250	2.80	3.00	19.50	110.00	2.00	0.93	0.79	11.50	32.10	48.15	2.00	34.45
518	Картофель отварной с маслом сливочным с зеленью	150	2.00	2.40	15.80	75.00	0.00	0.10	0.10	14.50	12.00	54.00	0.80	22.00
374	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша,хек,треска)	80	16.40	5.20	0.00	340.00	0.00	0.03	0.10	10.00	230.00	120.00	0.60	30.00
	огурец свежий	65	0.48	0.06	1.50	8.40	0.02	6.00	0.00	0.04	23.00	42.00	0.60	14.00
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	5.16	84.00	0.24	136.80	0.08	0.01	1.00	0.00	20.40	120.00	1.92	33.60
	Хлеб ржаной	60	3.40	0.60	19.90	100.00	0.00	0.09	0.70	0.00	24.00	78.00	2.00	25.00
702	Напиток фруктовый с аскорбиновой кислотой	200	1.00	0.20	20.20	104.00	0.00	0.02	0.20	4.00	14.00	14.00	2.80	8.00
Итого			31.24	95.46	77.14	874.20	2.10	7.18	2.89	40.04	355.50	476.15	10.72	167.05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			42.54	104.66	216.14	1247.20	27.10	7.34	4.96	52.03	614.50	775.15	20.32	246.05

2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер. вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Mg	F
ЗАВТРАК														
340	Омлет натуральный	150	15.5	25.5	2.3	300	210	0.05	0.47	0	54	193	11	2.1
	Нарезка помидор,огурец свежий	50/50	1.4	0.12	3.3	16	30	0.04	0.3	12.9	39	38	16	0.7
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40	3.8	0.4	246	118	0	0.06	0.6	0	10	7	18.4	0.6
693	Чай с лимоном	200	0.20	0.00	13.60	56.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	8.00	6.00	0.80
Итого			20.9	26.02	265.2	490	240	0.15	1.37	12.9	119	246	51.4	4.2
ОБЕД														
147	Суп с макаронными изделиями	250	1.74	1.50	12.60	72.00	0.00	0.80	0.80	12.00	35.00	123.00	1.20	38.00
272	Жаркое по- домашнему (говядина)	150	9.75	6.00	16.20	362.00	12.00	2.00	5.00	17.00	5.00	3.00	2.00	1.50
	Помидор свежий	65	0.48	0.06	1.50	0.86	0.35	1.06	0.00	0.055	13.80	2.10	8.40	0.32
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	60	5.16	84.00	24.00	136.80	0.08	0.01	1.00	0.00	20.00	120.00	2.00	33.60
	Хлеб ржаной	50	3.40	0.00	19.90	72.40	0.00	0.09	0.70	0.00	24.00	78.00	2.00	25.00
634	Компот из свежих фруктов с аскорбиновой кислотой	200	0.20	0.20	27.20	110.00	0.00	0.02	0.20	4.00	14.00	14.00	2.80	8.00
Итого			20.73	91.76	101.40	754.06	12.43	3.98	7.70	33.06	111.80	340.10	18.40	106.42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			41.63	117.78	366.60	1244.06	252.43	4.13	9.07	45.96	230.80	586.10	69.80	110.62

3 ДЕНЬ (СРЕДА)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер. вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg
ЗАВТРАК														
161	суп молочный рисовый	250	4.5	4.7	18.25	135.00	0.06	0.3	0.02	0	241	274.5	46	0.5
	Булочка	60	1.5	0.04	58.6	51.80	0	0.03	0	1	63.4	45.8	0.2	6.8
693	Чай с лимоном	200	4.9	5	32.5	190.00	0.08	0	0	0	17	67.2	8.2	0.09
	Фрукты по сезону	180	0.40	0.40	108.00	47.00	0.00	0.03	0.40	10.00	16.00	11.00	2.20	9.00
Итого			11.3	10.14	217.35	423.8	0.14	0.36	0.42	11	337.4	398.5	56.6	16.39
ОБЕД														
139	Суп гороховый	250	4.56	3.42	12.00	197.80	0.20	0.16	20.00	26.50	20.00	39.75	1.40	36.00
432	Плов с мясом птицы (филе)	150	8.60	5.20	21.40	362.00	0.20	0.00	0.02	0.08	38.25	201.50	8.38	0.15
	Помидор свежий	60	0.40	0.05	1.75	0.80	0.00	0.03	0.05	5.00	11.50	2.00	7.00	0.30
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	55	5.16	8.40	20.90	136.80	0.08	0.01	1.00	0.00	20.00	120.00	2.00	33.60
	Хлеб ржаной	40	3.40	0.00	19.90	72.40	0.00	0.09	0.70	0.00	24.00	78.00	2.00	25.00
702	Напиток фруктовый с аскорбиновой кислотой	200	1	0.2	20	104	0	0.02	0.2	4	14	14	8	2.8
Итого			23.12	17.27	95.95	873.80	0.48	0.31	21.97	35.58	127.75	455.25	28.78	97.85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			34.42	27.41	313.30	1297.60	0.62	0.67	22.39	46.58	465.15	853.75	85.38	114.24

0.10

72.00

7.2

4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер. вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Mg	F
ЗАВТРАК														
366	Запеканка из творога	150	26.4	6.3	21.3	252	10	0.02	0	0.15	60.3	90	12	0.25
600	Сгущеное молоко	20	0.6	1.5	1.6	234.00	0	0.03	0	1	63.4	45.8	0.2	6.8
	Фрукты по сезону	180	0.40	0.40	108.00	47.00	0.00	0.03	0.40	10.00	16.00	11.00	2.20	9.00
	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5.80	5.00	8.40	108.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	8.00	6.00	0.80
Итого			33.2	13.2	139.3	641	10	0.08	0.4	11.15	155.7	154.8	20.4	16.85
ОБЕД														
132	Рассольник "Ленинградский"	250	1.50	2.50	8.70	104.00	0.00	0.10	0.40	7.08	45.00	115.80	19.80	1.00
451	Котлета из говядины	80	6.80	8.40	6.50	220.00	0.00	0.04	0.40	0.00	11.00	61.00	12.00	1.40
332	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5.40	0.60	28.50	203.00	0.00	0.04	1.30	0.00	8.00	23.00	5.00	0.50
	овощи по сезону (огурец помидор)	60	0.80	0.00	0.80	0.80	0.00	0.03	0.05	5.00	11.50	3.20	7.00	0.30
	Хлеб ржаной	50	3.40	0.00	9.90	72.40	0.00	0.09	0.70	0.00	24.00	78.00	2.00	25.00
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	60	5.16	8.40	24.00	136.80	0.08	0.01	0.00	1.00	0.00	20.00	120.00	33.60
693	Чай с лимоном	200	4.9	5	32.5	190.00	0.08	0	0	0	17	67.2	8.2	0.09
Итого			27.96	24.90	110.90	927.00	0.16	0.31	2.85	13.08	116.50	368.20	174.00	61.89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			61.16	38.10	250.20	1568.00	10.16	0.39	3.25	24.23	272.20	523.00	194.40	78.74

0.02	72	1.44
	72	0
	72	0
0.2	72	14.4

0.08	72	5.76
------	----	------

5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер. вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Mg	F
ЗАВТРАК														
332	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5.40	0.60	28.50	203.00	0.00	0.04	1.30	0.00	8.00	23.00	5.00	0.50
487	Куры отварные	80	11.4	9.3	0	194	11	0.02	0.2	0	21	77	11	1
17	Сыр твердых сортов	30	5.1	5.75	0.6	470	следы	0.05	1	0	17.5	17.5	2	1.5
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40	5.16	7.9	24	136.8	0.08	0.01	10	20	120	49.2	2	33.6
	Овощи по сезону (огурец, помидор)	60	0.40	0.05	1.25	8.00	0.00	0.03	0.05	5.00	11.50	3.20	7.00	0.30
639	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0.20	0.00	25.80	116.00	0.00	0.02	1.00	0.40	32.00	26.00	16.00	0.60
Итого			27.66	23.6	80.15	1127.8	11.08	0.17	13.55	25.4	210	195.9	43	37.5
ОБЕД														
116	Борщ с картофелем и сметаной	250	1.50	1.60	8.16	104.00	0.00	0.05	0.40	6.48	34.80	120.00	18.00	0.78
508	Каша гречневая с маслом	150	3.00	3.40	14.60	101.00	8.00	0.90	0.00	0.00	2.00	72.00	49.00	1.60
411	Говядина отварная	50	12.90	8.40	0.00	127.00	0.00	0.05	0.30	0.00	15.00	92.00	16.00	0.80
78	Икра свекольная	80	1.80	5.40	9.30	95.20	0.00	0.01	1.65	3.30	19.50	29.50	9.00	3.30
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	5.16	8.40	24.00	136.80	0.08	0.01	1.00	0.00	20.00	120.00	2.00	33.60
	Хлеб ржаной	60	3.40	0.00	19.90	72.40	0.00	0.09	0.70	0.00	24.00	78.00	2.00	25.00
	Фрукты по сезону	180	0.40	0.40	108.00	47.00	0.00	0.03	0.40	10.00	16.00	11.00	2.20	9.00
634	Компот из свежих фруктов с аскорбиновой кислотой	200	0.2	0.2	27.7	110	0	0.02	0.2	4	14	8	2	8
Итого			28.36	27.80	211.66	793.40	8.08	1.16	4.65	23.78	145.30	530.50	100.20	82.08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56.02	51.40	291.81	1921.20	19.16	1.33	18.20	49.18	355.30	726.40	143.20	119.58

6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер. вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg
ЗАВТРАК														
487	Куры отварные	80	11.4	9.3	0	194	11	0.02	0.2	0	21	7	11	1
77	Икра овощная (кабачковая, баклажанная)	100	1.2	4.7	7.7	78	следы	1.5	1.6	10.5	2.5	9.5	1.14	2.5
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	5.16	8.4	24	136.8	0.08	0.01	1	0	20	120	2	33.6
693	Чай с лимоном и аскорбиновой кислотой	200	0.2	0	13.6	56	0	0	0	0	16	8	6	0.8
	Фрукты	108	0.40	0.40	108.00	47.00	0.00	0.03	0.40	10.00	16.00	11.00	2.20	9.00
Итого			18.36	22.8	153.3	511.8	11.08	1.56	3.2	20.5	75.5	155.5	22.34	46.9
ОБЕД														
110	Борщ со сметаной и зеленью	250	2.50	2.80	13.60	240.00	54.00	0.00	0.05	0.40	6.48	34.80	18.00	0.78
423	Беф-строганов с томатно-сметанном соусе	80	8.35	6.65	2.95	296.50	15.00	0.04	2.00	0.40	19.00	90.00	1.90	12.00
508	каша гречневая	150	3.00	3.40	14.60	101.00	8.00	0.90	0.00	0.00	2.00	72.00	49.00	1.60
	Помидор свежий	65	0.48	0.06	1.50	0.86	0.35	1.06	0.00	0.055	13.80	2.10	8.40	0.32
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	55	5.16	8.90	24.00	136.80	0.08	0.01	1.00	0.00	20.00	120.00	2.00	33.60
	Хлеб ржаной	50	3.40	0.00	19.90	72.40	0.00	0.09	0.70	0.00	24.00	78.00	2.00	25.00
	Сок ягодно-фруктовый	200	1.00	0.20	22.20	92.00	0.00	0.00	0.02	0.20	4.00	14.00	8.00	2.80
Итого			23.89	22.01	98.75	939.56	77.43	2.10	3.77	1.06	89.28	410.90	89.30	76.10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			42.25	44.81	252.05	1451.36	88.51	3.66	6.97	21.56	164.78	566.40	111.64	123.00

7 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер. вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg
ЗАВТРАК														
366	Запеканка из творога	150	26.4	6.3	21.3	252.00	10	0.02	0	0.15	60.3	90	12	0.25
	молоко сгущённое	30	2.19	1.5	16.6	88.50	0	0.03	0	1	63.4	45.8	0.2	6.8
680	какао с молоком	200	1.4	2	22.4	116	0	0.02	0	0.4	34	50	0	0
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40	5.16	8.40	24.00	136.80	0.08	0.01	1.00	0.00	20.00	120.00	2.00	33.60
Итого			35.15	18.2	84.3	593.3	10.08	0.08	1	1.55	177.7	305.8	14.2	40.65
ОБЕД														
134	Суп картофельный с зеленью	250	1.65	1.8	11.7	117.5	0	0.005	0.45	7.2	21	123	0.75	22.5
534	Капуста тушеная	150	2.1	0.8	14.7	75	3	0.1	0.1	3.7	27	56	0.7	20
462	Тефтели в томатном соусе	80	4.44	6.46	5.76	190.00	0.00	0.04	31.20	0.54	13.20	64.20	0.48	11.40
	Огурец свежий	60	0.80	0.00	0.80	0.80	0.00	0.03	0.05	5.00	11.50	3.20	7.00	0.30
	Хлеб ржаной	45	3.40	0.00	19.90	72.40	0.00	0.09	0.70	0.00	24.00	78.00	2.00	25.00
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	60	5.16	9.20	24.00	136.80	0.08	0.01	1.00	0.00	20.00	120.00	2.00	33.60
639	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0.20	0.00	25.80	116.00	0.00	0.02	1.00	0.40	32.00	26.00	16.00	0.60
Итого			17.75	18.26	102.66	708.5	3.08	0.295	34.5	16.84	148.7	470.4	28.93	113.4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52.9	36.46	186.96	1301.8	13.16	0.375	35.5	18.39	326.4	776.2	43.13	154.05

8 день (среда)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер. вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg
ЗАВТРАК														
161	Суп с крупой манной	250	5	5.5	13.5	125.00	210	0.05	следы	0	54	193	2.1	11
	Сыр (Российский)	30	5.1	5.75	0.6	470	следы	0.05	1	0	17.5	17.5	2	1.5
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	5.16	8.40	24.00	136.80	0.08	0.01	1.00	0.00	20.00	120.00	2.00	33.60
	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	108.00	20.00	0.04	0.00	1.20	240.00	180.00	0.20	28.00
Итого			21.06	24.65	47.7	839.80	230.08	0.15	2	1.2	331.5	510.5	6.3	74.1
ОБЕД														
139	Суп гороховый	250	4.56	3.42	12.00	97.80	0.20	0.16	20.00	26.50	20.00	39.75	1.40	36.00
489	Рагу из птицы	150	9.3	11.65	13.35	387.5	15	0.105	1.35	6.9	27	117	1.35	30
	Огурец свежий	60	0.80	0.00	0.80	0.80	0.00	0.03	0.05	5.00	11.50	3.20	7.00	0.30
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	60	5.16	9.20	24.00	136.80	0.08	0.01	1.00	0.00	20.00	120.00	2.00	33.60
	Хлеб ржаной	40	3.40	0.00	19.90	72.40	0.00	0.09	0.70	0.00	24.00	78.00	2.00	25.00
633	Компот из свежих фруктов с аскорбиновой кислотой	200	0.20	0.20	27.70	110.00	0.00	0.02	0.20	4.00	14.00	8.00	2.00	8.00
Итого			23.42	24.47	97.75	805.3	15.28	0.415	23.3	42.4	116.5	365.95	15.75	132.9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44.48	49.12	145.45	1645.1	245.36	0.565	25.3	43.6	448	876.45	22.05	207

9 день (четверг)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер. вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg
ЗАВТРАК														
70	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63.00	100	0.03	0.2	0	22	77	1	5
45	Сосиска говяжья	80	5.2	10.5	0.4	112	0	0.02	0.2	0	12	70	0.9	8
508	Рис припущенный	150	2.4	3.5	25.8	144	0	0.02	0	0	10	51	0.4	18
	Огурец свежий	60	0.80	0.00	0.80	0.80	0.00	0.03	0.05	5.00	11.50	3.20	7.00	0.30
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	5.16	8.40	24.00	136.80	0.08	0.01	1.00	0.00	20.00	120.00	2.00	33.60
680	какао с молоком	200	1.4	2	22.4	116	0	0.02	0	0.4	34	50	0	0
Итого			20.06	29	73.7	572.6	100.08	0.13	1.45	5.4	109.5	371.2	11.3	64.9
ОБЕД														
116	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной и зеленью	250	2.5	2.65	8.1	304	0	0.02	0	6.45	34.5	120	0.75	18
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	2.1	1.8	14.7	75	3	0.1	0.1	3.7	27	56	0.7	20
371	Котлета рыбная	80	5.82	3.06	2.34	186.60	6.00	0.07	2.80	2.34	31.80	88.80	0.42	15.60
	Помидор свежий	60	0.40	0.05	1.75	0.80	0.00	0.03	0.05	5.00	11.50	2.00	7.00	0.30
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	80	5.16	8.40	24.00	136.80	0.08	0.01	1.00	0.00	20.00	120.00	2.00	33.60
	Хлеб ржаной	60	3.40	0.00	19.90	72.40	0.00	0.09	0.70	0.00	24.00	78.00	2.00	25.00
633	Компот из свежих яблок с аскорбиновой кислотой	200	0.20	0.20	27.20	110.00	0.00	0.02	4.00	5.40	12.00	4.00	0.80	4.00
Итого			19.58	16.16	97.99	885.6	9.08	0.34	8.65	22.89	160.8	468.8	13.67	116.5
всего			39.64	45.16	171.69	1458.2	109.16	0.47	10.1	28.29	270.3	840	24.97	181.4

10 день (пятница)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер. вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg
ЗАВТРАК														
161	Суп молочный с вермишелью	250	3.6	3.8	14.6	108.00	20	0.02	0.1	0.6	116	104	0.1	18
	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5.80	5.00	8.40	108.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	8.00	6.00	0.80
	Фрукты по сезону	180	0.40	0.40	108.00	47.00	0.00	0.03	0.40	10.00	16.00	11.00	2.20	9.00
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	51	5.16	8.40	24.00	136.80	0.08	0.01	1.00	0.00	20.00	120.00	2.00	33.60
Итого			14.96	17.6	155	399.80	20.08	0.06	1.5	10.6	168	243	10.3	61.4
ОБЕД														
181	Уха с картофелем (Горбуша, хек, треска)	250	17.9	0.8	0	109	10	0.07	0	0.6	233	181	0.7	24
508	Каша гречневая	150	3.00	3.90	14.60	101.00	8.00	0.90	0.00	0.00	2.00	72.00	49.00	1.60
424	Поджарка из говядины	80	9.75	18.55	1.95	204.50	0.00	0.06	0.00	1.05	15.50	102.50	1.55	16.00
	Помидор свежий	60	0.40	0.05	1.75	0.80	0.00	0.03	0.05	5.00	11.50	2.00	7.00	0.30
	Хлеб ржаной	40	3.40	0.00	19.90	72.40	0.00	0.09	0.70	0.00	24.00	78.00	2.00	25.00
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	60	5.16	9.20	24.00	136.80	0.08	0.01	1.00	0.00	20.00	120.00	2.00	33.60
639	Фрукты по сезону	160	0.40	0.40	108.00	47.00	0.00	0.03	0.40	10.00	16.00	11.00	2.20	9.00
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0.20	0.00	25.80	116.00	0.00	0.02	1.00	0.40	32.00	26.00	16.00	0.60
Итого			40.21	32.90	196.00	787.50	18.08	1.21	3.15	17.05	354.00	592.50	80.45	110.10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			55.17	50.50	351.00	1187.30	38.16	1.27	4.65	27.65	522.00	835.50	90.75	171.50

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ

Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер. вещ-ва (мг)				
Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F	
621.10	567.67	2365.59	13750.70	1055.26	48.93	241.19	380.46	4631.33	8178.85	905.99	1728.31	
в среднем за день=	62.11	56.767	236.559	1375.07	105.526	4.893	24.119	38.046	463.133	817.885	90.599	172.831

При приготовлении блюд используется йодированная соль и проводится витаминизация третьих блюд витамином

"С" по норме 20 мг. в день

Источник информации

1.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 года под редакцией В.Т.Лапшиной

2.Таблица минералов и витаминов. Сборник Лапшиной В.Т., Скурихиной.

3.Новый СанПиН 2.4.4.2599-10

овоци, используемые в приготовлении , урожая 2016г., подвергаются термической обработке

Меню разработано на основе меню МБОУСОШ №14: зав производством столовой Е.А. Марковская_____

Мед.работник_____Т.И. Фисун