

УТВЕРЖДАЮ
директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Ловозерская средняя общеобразовательная школа»

Куроптева Н.И. Куроптева
«*01*» *сентября* 2023 г.

A blue circular official stamp of the school. The outer ring contains the text "Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Ловозерская средняя общеобразовательная школа»" and "Л.О. РАЙОН". The inner circle contains "МБОУ «ЛСОШ»".

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для учащихся 7 – 11 лет

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Ловозерская средняя общеобразовательная школа»

	Неделя: первая													
	Сезон: осенне-зимний													
	Возрастная категория: 7 - 11 лет													
	1 ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК													
№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
№ 102	Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
№54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
№ 365	масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,28	0,00	0,10	2,20	1,90	0,30	0,02
	хлеб пшеничный	63	4,347	0,63	30,429	148,05	0,1008	0	0	0,819	14,49	54,81	20,79	1,26
№ 89	яблоко	200	0,8	0,8	20,8	90	0,06	32	0,06	0,4	32	22	18	1,2
	итого за завтрак		12,00	16,96	92,92	571,96	0,22	32,61	0,37	1,46	162,08	190,39	63,48	4,09
	ОБЕД													
№ 63	щи из св. капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,50	48,71	28,64	0,90
№ 227	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,08	0,03	0	0,99	11,39	47,15	11,57	0,61
№54-36м	биточек из оленины	80	15,15	9,39	13,23	197,55	0,17	0,10	21,87	0,52	33,07	150,40	20,27	2,07
№ 247	овощи натурал. солен. (огурцы)	80	0,64	0,08	1,84	10,4	0,02	5	0	0,1	25	20	10	1,2
№54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	1,68	50,00	4,30	2,10	0,09
	хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	хлеб ржаной	55	2,64	0,55	23,32	110	0,03	0	0	0,08	11,22	46,2	9,02	0,05
	итого за обед		28,88	20,78	121,34	790,31	0,40	16,63	36,99	4,06	201,37	351,56	94,80	5,72
	ПОЛДНИК													
	конфеты шоколадные	27	0,03	0,03	19,55	95,69	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	3,80	2,60	0,08
№321	слойка с повидлом	55	4,12	10,41	34,39	132,22	0,07	0,18	0,02	0,57	13,14	42,74	15,17	0,83
№ 288	молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17
	итого за полдник		9,73	16,82	63,32	345,22	0,11	0,68	0,04	0,57	221,00	188,50	38,77	1,08
	всего при 3х разовом питании		50,61	54,56	277,58	1707,48	0,74	49,93	37,40	6,09	584,44	730,44	197,05	10,89
	2 ДЕНЬ - ВТОРНИК													
№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													

№ 124	макароны запеченные с сыром	170	5,78	9,01	31,79	248,20	0,085	0,39	0,00	1,28	173,25	124,15	28,65	1,156
№54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	0,03	0,52	13,30	0,05	111,00	107,00	31,00	1,07
	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
№ 365	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
№ 139	яйцо вареное	1 шт	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	0,00	0,02	0,24	7,30	23,96	1,44	0,34
	итого за завтрак		18,21	24,21	67,62	580,50	0,21	1,19	13,32	2,32	305,25	300,51	77,89	3,59
	ОБЕД													
№ 45	суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,60	1,74
№ 161	котлета рыбная	120	11,88	8,04	7,68	157,08	0,144	0,384	0,024	0,912	63,3	283,908	44,676	1,32
№ 224	рис отварной	160	4,14	5,42	42,96	240,19	0,03	0,21	0,00	0,30	3,54	42,35	10,78	0,56
№ 23	салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	2,37	0,00	5,04	29,17	31,86	30,64	1,13
№ 282	компот из св. плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
	хлеб пшеничн.	40	2,76	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	хлеб ржаной	50	2,4	0,5	21,2	100	0,03	0	0	0,07	10,2	42	8,2	0,05
	итого за обед		25,11	23,34	129,26	826,05	0,47	9,81	0,17	7,06	156,42	502,20	113,54	6,15
	ПОЛДНИК													
№ 308	булочка "Нежная"	49	4,05	5,81	29,51	316,54	0,07	0,18	0	0,74	13,13	43,77	17,13	0,82
№ 293	сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	итого за полдник		6,05	6,01	35,31	352,54	0,11	8,18	0,01	0,94	53,13	79,77	37,13	1,22
	всего при 3х разовом питании		49,37	53,57	232,19	1759,09	0,79	19,18	13,50	10,32	514,80	882,48	228,56	10,96

3 ДЕНЬ - СРЕДА

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
№ 109	каша овсянная из "Геркулеса"	205	6,33	8,90	25,49	207,38	0,11	0,30	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
	хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
№54-3гн	чай с лимоном с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0	1,16	0,38	0,01	6,9	8,5	4,6	0,77
№ 366	сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,24	0,04	0,06	150,00	81,00	7,50	0,17
	вафли	33	1,70	10,05	23,08	174,01	0,01	0,00	0,00	0,00	3,30	10,89	0,66	0,20
№ 365	масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	52,8	0	0,224	0	0,08	1,76	1,52	0,24	0,016
	итого за завтрак		14,65	29,53	74,67	610,69	0,19	1,92	0,43	1,23	291,58	289,46	66,47	2,98
	ОБЕД													
№ 43	свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	0,04	3,65	0,01	1,92	31,15	45,94	31,53	1,06
№ 241	картофельное пюре	150	3,20	6,1	23,30	160,46	0,11	3,20	0,02	0,20	34,29	73,97	24,24	0,99

№ 180	гуляш из говядины	100	18,07	20,18	5,62	276,28	0,08	1,68	0	0,49	13,22	192,00	26,61	1,97
№54-21з	кукуруза сахарная	80	1,60	0,27	8,13	41,73	0,01	1,53	0,96	0,00	29,33	28,00	9,07	0,25
№ 282	компот из св. плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
	хлеб пшеничн.	35	2,42	0,35	16,91	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
	хлеб ржаной	60	2,88	0,6	25,44	120	0,04	0	0	0,08	12,24	50,4	9,84	0,05
	итого за обед		29,86	32,52	102,42	824,68	0,36	13,66	1,12	11,02	220,60	506,36	144,51	5,67
	ПОЛДНИК													
№ 274	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
№ 307	булочка "Веснушка"	50	3,84	3,68	29,42	166,08	0,075	0,04	0,00	0,59	11,25	41,73	15,48	0,80
	йогурт	100	3,4	2,5	14,4	85	0,03	0,6	0	0	124	95	8	0,1
	итого за полдник		8,60	6,18	72,84	367,98	0,11	0,64	0,00	0,59	135,93	136,73	23,48	1,00
	всего при 3х разовом питании		53,11	68,23	249,93	1803,35	0,65	16,22	1,55	12,84	648,11	932,55	234,46	9,65
4 ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ														
№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
№ 141	запеканка из творога	200	30,76	12,74	30,63	360,24	0,08	0,64	0,09	0,63	281,83	344,40	46,43	0,96
№54-4гн	чай с молоком с сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	0,01	0,30	6,90	0,00	57,00	46,00	9,90	0,77
	хлеб пшеничный	46	3,17	0,46	22,22	108,10	0,07	0,00	0,00	0,60	10,58	40,02	15,18	0,92
	мандарин	200	1,6	0,4	15	66,2	0,12	16	0,12	0,4	70	34	10	0,2
	итого за завтрак		37,13	14,70	76,55	585,44	0,29	16,94	7,11	1,63	419,41	464,42	81,51	2,85
	ОБЕД													
№ 42	рассольник "Ленинградский"	200	4,02	9,04	25,82	119,68	0,08	13,42	0,02	1,94	22,16	52,60	26,04	0,82
№ 212	птица отварная с соусом	120	18,22	18,22	0,97	242,68	0,05	1,6	0,04	0,56	20,23	161,78	15,98	1,42
№ 219	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81	0,21	0,20	0,00	0,48	38,64	202,76	52,94	2,00
№ 18	салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,784	4,104	3,632	52,648	0,04	14,616	0,208	3,704	24,392	29,808	14,672	0,688
№54-13хн	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	80	98	0,34	11	3	3	0,54
	хлеб пшеничн.	20	1,38	0,2	9,66	47	0,032	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	хлеб ржаной	35	1,68	0,35	14,84	70	0,02	0	0	0,05	7,14	29,4	5,74	0,05
	итого за обед		35,42	37,54	115,13	861,11	0,44	57,73	98,26	5,89	336,06	556,82	124,81	6,06
	ПОЛДНИК													
№ 288	молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17
	вафли	43	2,21	13,09	30,08	226,74	0,02	0,00	0,00	0,00	4,30	14,19	0,86	0,26

	<i>итого за полдник</i>		7,80	19,47	39,46	344,05	0,06	0,50	0,02	0,00	205,16	156,15	21,86	0,43
	всего при 3х разовом питании		80,35	71,71	231,13	1790,60	0,79	75,17	105,40	7,52	960,63	1177,39	228,18	9,34
5 ДЕНЬ - ПЯТНИЦА														
№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
№ 104	каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
№ 365	масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	52,80	0,00	0,22	0,00	0,08	1,76	1,52	0,24	0,02
	хлеб пшеничный	50	3,45	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
№54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
№ 139	яйцо вареное	1 шт	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	0,00	0,02	0,24	7,30	23,96	1,44	0,34
	йогурт	100	3,40	2,50	14,40	85,00	0,03	0,60	0,00	0,00	124,00	95,00	8,00	0,10
	<i>итого за завтрак</i>		20,15	21,57	80,54	591,07	0,26	1,23	0,34	1,26	301,89	359,30	67,46	2,60
	ОБЕД													
№ 47	суп картоф. с макар. изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,06	4,07	0,01	0,32	16,62	43,35	17,50	0,74
№ 164	рыба жареная	100	18,09	15,56	4,65	231,67	0,13	0,71	0,01	6,77	43,45	286,61	50,60	1,88
№ 239	картофель отварной	150	3,14	7,0	27,21	182,46	0,15	20,79	0,03	0,21	13,37	77,52	29,03	1,14
№ 246	овощи натуральные (огурец)	100	0,8	0,1	3,3	14	0,08	25	0,06	0,7	37	68	34	1,5
№ 282	компот из свеж. плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
	хлеб пшеничн.	44	3,04	0,44	21,25	103,40	0,07	0,00	0,00	0,57	10,12	38,28	14,52	0,88
	хлеб ржаной	60	2,88	0,6	25,44	120	0,04	0	0	0,08	12,24	50,4	9,84	0,05
	<i>итого за обед</i>		30,37	26,02	114,25	811,44	0,56	54,17	0,25	8,86	154,30	586,63	168,09	4,98
	ПОЛДНИК													
№ 313	булочка дорожная	55	3,79	7,33	31,28	316,25	0,07	0,13	0,00	0,64	11,21	39,66	15,02	0,76
№ 293	сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	<i>итого за полдник</i>		5,79	7,53	37,08	352,25	0,11	8,13	0,01	0,84	51,21	75,66	35,02	1,16
	всего при 3х разовом питании		56,30	55,13	231,87	1754,76	0,94	63,53	0,60	10,96	507,40	1021,58	270,57	8,74
	Итого за первую неделю		57,95	60,64	244,54	1763,06	0,78	44,81	31,69	9,55	643,08	948,89	231,76	9,91
	Неделя: вторая													
	Сезон: осенне-зимний													
	Возрастная категория: 7 - 11 лет													
6 ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК														

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
№ 112	каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	141,22	145	35,59	2,49
№ 139	яйцо варёное	1 шт	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	0,00	0,02	0,24	7,30	23,96	1,44	0,34
№ 365	масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	52,80	0,00	0,22	0,00	0,08	1,76	1,52	0,24	0,02
	хлеб пшеничный	50	3,45	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
№54-3гн	чай с лимоном с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0	1,16	0,38	0,01	6,9	8,5	4,6	0,77
№89	груша	200	0,8	0,6	19	84	0,06	32	0,06	0,4	32	22	18	1,2
	итого за завтрак		15,75	18,73	84,50	572,16	0,28	33,67	0,48	1,55	200,68	244,48	76,37	5,82
	ОБЕД													
№ 43	свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	0,04	3,65	0,01	1,92	31,15	45,94	31,53	1,06
№ 193	плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,28	0,26	0,00	0,64	51,52	270,34	70,58	2,00
№ 247	овощи натурал. солен. (огурцы)	80	0,64	0,08	1,84	10,4	0,02	5	0	0,1	25	20	10	1,2
№54-2хн	компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	1,68	28	25	18	0,58
	хлеб пшеничн.	50	3,45	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	хлеб ржаной	60	2,88	0,60	25,44	120,00	0,04	0,00	0,00	0,08	12,24	50,40	9,84	0,05
	итого за обед		33,84	27,04	108,88	816,50	0,47	9,23	70,01	5,07	159,41	455,18	156,45	5,89
	ПОЛДНИК													
№ 308	булочка "Нежная"	50	4,13	5,93	30,12	323,00	0,07	0,18	0	0,74	13,13	43,77	17,13	0,82
№ 293	сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	итого за полдник		6,13	6,13	35,92	359,00	0,11	8,18	0,01	0,94	53,13	79,77	37,13	1,22
	всего при 3х разовом питании		55,73	51,91	229,30	1747,66	0,86	51,08	70,50	7,56	413,22	779,43	269,95	12,92
7 ДЕНЬ - ВТОРНИК														
№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
№ 124	макароны запеченные с сыром	150	5,10	7,95	28,05	219,00	0,08	0,35	0,00	1,13	7,28	109,55	25,28	1,02
№ 365	масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	52,80	0,00	0,22	0,00	0,08	1,76	1,52	0,24	0,02
	хлеб пшеничный	40	2,76	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	печенье	35	2,625	4,13	27,83	145,99	0,03	0,00	0,00	0,00	4,00	24,15	4,55	0,35
№54-21гн	какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	0,04	0,68	17,30	0,02	143,00	130,00	34,00	1,09
	итого за завтрак		15,17	21,84	87,88	612,19	0,21	1,25	17,30	1,75	165,24	300,02	77,27	3,28

	ОБЕД													
№ 42	рассольник "Ленинградский"	200	4,02	9,04	25,82	119,68	0,08	13,42	0,02	1,94	22,16	52,60	26,04	0,82
№ 161	биточек рыбный	100	9,9	6,7	6,4	130,9	0,12	0,32	0,02	0,76	52,75	236,59	37,23	1,10
№ 241	картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,14	4,27	0,02	0,26	45,72	98,62	32,32	1,32
№4	салат из капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	18,72	0	4,52	45,52	31,54	17,24	0,58
№ 282	компот из св. плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,03	3,60	0,14	0,20	21,50	22,46	12,60	0,65
	хлеб пшеничн.	55	3,80	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	хлеб ржаной	55	2,64	0,55	23,32	110,00	0,03	0,00	0,00	0,08	11,22	46,20	9,02	0,05
	итого за обед		25,62	29,98	133,48	834,43	0,53	40,33	0,20	8,47	211,52	535,86	152,60	5,62
	ПОЛДНИК													
№ 288	молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17
№321	слойка с повидлом	50	3,74	9,47	31,27	120,20	0,08	0,20	0,02	0,62	14,33	46,62	16,55	0,91
	конфеты шоколадные	32	0,03	0,03	23,17	113,41	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	3,80	2,60	0,08
	итого за полдник		9,36	15,88	63,81	351,92	0,12	0,70	0,04	0,62	222,19	192,38	40,15	1,16
	всего при 3х разовом питании		50,15	67,70	285,17	1798,54	0,86	42,28	17,54	10,83	598,95	1028,26	270,02	10,06

8 ДЕНЬ - СРЕДА

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
№ 107	каша манная молочная жидкая	205	6,20	8,05	31,09	222,02	0,05	0,30	0,01	0,52	112,60	96,53	15,43	0,37
№54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
№ 365	масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	52,80	0,00	0,22	0,00	0,08	1,76	1,52	0,24	0,02
№ 366	сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,24	0,04	0,06	150,00	81,00	7,50	0,17
	вафли	27	1,39	8,22	18,89	142,37	0,01	0,00	0,00	0,00	2,70	8,91	0,54	0,16
	хлеб пшеничный	40	2,76	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	итого за завтрак		14,11	26,85	75,88	592,59	0,13	0,80	0,35	1,18	383,23	229,96	40,71	2,24
	ОБЕД													
№ 37	борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
№ 178	голубцы ленивые	250	16,40	16,73	12,33	265,53	0,05	14,63	0,00	0,63	61,80	154,40	36,85	1,50
№ 23	салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	2,37	0,00	5,04	29,17	31,86	30,64	1,13
№ 278	компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,02	7,2	0,02	0,14	15,6	9,75	5,92	0,31
	хлеб пшеничн.	50	3,45	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	хлеб ржаной	70	3,36	0,7	29,68	140	0,04	0	0	0,10	14,28	58,8	11,48	0,05

	<i>итого за обед</i>		27,02	29,93	113,28	820,45	0,47	36,70	0,03	4,28	207,87	457,59	104,67	5,04
	ПОЛДНИК													
№ 274	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	116,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
	печенье	38	2,85	4,484	30,21	158,50	0,03	0,00	0,00	0,00	4,00	26,22	4,94	0,38
	йогурт	100	3,4	2,5	14,4	85	0,03	0,6	0	0	124	95	8	0,1
	<i>итого за полдник</i>		7,61	6,98	73,63	360,40	0,06	0,60	0,00	0,00	128,68	121,22	12,94	0,58
	всего при 3х разовом питании		48,74	63,76	262,78	1773,43	0,66	38,10	0,38	5,46	719,78	808,77	158,32	7,86

9 ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
№ 153	пудинг творожный запеченный	200	24,26	8,31	39,75	330,81	0,08	4,10	0,08	0,61	191,90	251,17	42,27	1,38
	хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
№54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	0,03	0,52	13,30	0,05	111,00	107,00	31,00	1,07
№89	банан	100	1,5	0,1	21	89	0,03	16	0,03	0,2	16	11	9	0,6
	<i>итого за завтрак</i>		32,32	11,71	91,37	599,81	0,20	20,62	13,41	1,38	328,10	403,97	95,47	3,85
	ОБЕД													
№ 47	суп картоф. с макар. изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,08	5,09	0,01	0,40	20,78	54,19	21,88	0,93
№ 181	жаркое по-домашнему	230	23,56	18,12	23,14	349,27	0,21	24,57	0,01	0,69	27,68	305,25	60,48	3,51
№ 17	салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,72	10,06	2,48	103,46	0,02	9,07	0,35	4,49	32,48	35,82	13,34	0,61
№54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	1,68	50,00	4,30	2,10	0,09
	хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	хлеб ржаной	40	1,92	0,4	16,96	80	0,02	0	0	0,06	8,16	33,6	6,56	0,05
	<i>итого за обед</i>		32,29	31,84	103,46	831,82	0,61	70,00	15,37	7,84	148,30	467,96	117,56	5,99

ПОЛДНИК

№ 313	булочка дорожная	55	3,79	7,33	31,28	316,25	0,07	0,13	0,00	0,64	11,21	39,66	15,02	0,76
№ 293	сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	<i>итого за полдник</i>		5,79	7,53	37,08	352,25	0,11	8,13	0,01	0,84	51,21	75,66	35,02	1,16
	всего при 3х разовом питании		70,40	51,08	231,90	1783,88	0,93	98,75	28,79	10,06	527,61	947,59	248,05	11,00

10 ДЕНЬ - ПЯТНИЦА

№ рец-ры	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
----------	--------------------------	-------	----------------------	--	--	---------	---------------	--	--	--	--------------------	--	--	--

№ рецеп- ры	прием пищи, наименование блюда	порци и	Б	Ж	У	ценност ь (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
№108	каша кукурузная молочная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
№ 365	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
	хлеб пшеничный	69	4,761	0,69	33,327	162,15	0,1104	0	0	0,897	15,87	60,03	22,77	1,38
№ 139	яйцо вареное	1 шт	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	0,00	0,02	0,24	7,30	23,96	1,44	0,34
№54-3гн	чай с лимоном с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0	1,16	0,38	0,01	6,9	8,5	4,6	0,77
	итого за завтрак		17,68	20,56	75,69	562,77	0,13	1,72	0,41	1,42	146,98	247,54	57,72	4,79
	ОБЕД													
№ 48	суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,81	5,46	15,21	140,08	0,09	4,28	0,01	0,29	14,70	95,34	23,16	1,27
№170	рыба, запеченная с яйцом	90	14,13	9,39	5,21	161,88	0,09	4,37	0,02	5,21	43,41	193,18	34,66	1,26
№ 227	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,08	0,03	0	0,99	11,39	47,15	11,57	0,61
№ 246	овощи натуральные (помидор)	100	1,1	0,2	4,6	23	0,08	25	0,06	0,7	37	68	34	1,5
№ 293	сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	хлеб пшеничн.	50	3,45	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
	хлеб ржаной	60	2,88	0,6	25,44	120	0,04	0	0	0,08	12,24	50,4	9,84	0,05
	итого за обед		36,89	21,64	115,73	809,55	0,50	40,63	0,10	8,48	221,88	456,52	108,99	4,74
	ПОЛДНИК													
	вафли	42	2,16	12,78	29,38	221,47	0,02	0,00	0,00	0,00	4,20	13,86	0,84	0,25
№ 288	молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17
	итого за полдник		7,75	19,16	38,76	338,78	0,06	0,50	0,02	0,00	205,06	155,82	21,84	0,42
	всего при 3х разовом питании		62,32	61,36	230,18	1711,10	0,69	42,85	0,53	9,90	573,92	859,88	188,55	9,95
	итого за 10 дней		577,08	599,00	2462,04	17629,89	9,30	450,80	5,30	74,22	8389,90	12470,60	1880,57	91,08
	итого среднесуточная норма		57,71	59,90	246,20	1762,99	0,93	45,08	0,53	7,42	838,99	1247,06	188,06	9,11