

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Чернышевская средняя общеобразовательная школа»
Раздольненского района Республики Крым
(для обучающихся с 11 лет и старше)**

ЗАВТРАК

1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
128	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/10	3,91	12,27	22,68	224,40	0,18	22,44	67,00	0,31	52,73	109,96	34,52	1,30
315.	Голубцы ленивые	135	10,87	7,56	16,09	176,02	0,06	15,23	27,07	0,48	49,59	137,51	34,47	1,29
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Плоды или ягоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано- пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,05	0	0	0	8,05	37,10	8,75	1,09
	Итого		22,17	21,2	112,17	738,99	0,4	53,67	94,07	1,23	155,07	355,27	113,04	9,67

ОБЕД

1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной - 15%	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	0,05	10,7	5	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/10	6,87	8,05	38,43	253,56	0,07	0	40,00	1,03	15,83	47,60	10,34	1,04
260	Гуляш	120	17,46	20,15	3,47	265,20	0,04	1,10	0	3,13	26,17	184,98	26,44	3,67
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	0,07	0	0	0	14,95	56,55	21,45	0,72
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		34,41	35,07	137,17	1011,94	0,31	12,5 3	45	7,09	153,22	414,74	112,77	8,67

ЗАВТРАК

2 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,00	0,52	133,77	118,19	20,30	0,47
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		16,28	21,92	86,05	607,58	0,2	2,68	137	0,99	406,15	327,19	50,15	1,97

ОБЕД

2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
96	Рассольник ленинградский со сметаной-15%	250/5	2,23	5,87	16,77	128,85	0,10	7,56	5,00	2,41	30,85	75,00	26,35	0,98
321	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,18	0,05	30,89	0	3,11	99,81	72,25	37,17	1,45
325.	Фрикадельки из птицы	100	17,94	1,46	8,60	118,75	0,06	0	0	0,25	11,75	108,50	21,38	1,11
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		30,75	14,33	117,54	722,53	0,34	39,35	5	5,85	178,9	352,52	118,6 9	6,4

ЗАВТРАК

3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из птицы	200	20,74	7,26	33,45	211,88	0,06	0,38	22,50	0,25	14,53	154,69	35,91	1,25
52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
378	Чай с молоком	150/50/15	2,97	2,60	15,90	98,89	0,04	1,33	20,00	0	126,56	92,78	15,44	0,41
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано- пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,05	0	0	0	8,05	37,10	8,75	1,09
	Итого		31,03	16,76	99,05	600,94	0,22	8,36	42,5	2,95	196,1	368,7	97,3	4,62

ОБЕД

3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
223	Запеканка из творога	230	40,85	27,83	42,25	581,90	0,14	0,55	170,20	1,10	340,40	492,66	56,12	1,84
	Молоко сгущенное	45	3,24	3,83	24,98	147,60	0,03	0,45	18,90	0,09	138,15	98,55	15,30	0,09
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0	152,22	124,56	21,34	0,48
338	Фрукты или ягоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90	0,05	17,00	0	0,34	27,20	18,70	15,30	3,74
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		59,42	39,88	173,49	1306,47	0,52	27,84	213,5	2,96	712,93	907,47	168,94	9,35

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества(мг)
--------	--------------------	--------------	------------------	-------------------------	---------------	--------------------------

			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	20,19	22,57	3,62	298,11	0,15	0,38	398,11	0,91	145,89	323,77	23,55	3,81
57	Икра кабачковая	100	1,20	4,70	7,70	78,33	0,03	7,50	0	3,10	40,00	38,33	15,00	0,70
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Плоды или ягоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано- пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,05	0	0	0	8,05	37,10	8,75	1,09
	Итого		31,1	31,59	84,72	751,01	0,34	23,95	424,11	4,5	326,64	519,9	86,1	11,69

ЗАВТРАК

4 день

ОБЕД

4 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,31	0	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
128	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/10	4,34	12,83	25,19	242,00	0,20	28,92	70,00	0,34	58,32	121,84	38,36	1,44
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	190	20,44	10,93	7,22	220,40	0,19	12,26	10,91	10,22	70,21	252,45	70,83	1,46
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	0	2,83	0	0,01	14,20	4,4	2,4	0,36
14	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,0	0,002	0	80,0	0,20	4,80	6,00	0	0,04
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		38,44	44,71	118,97	1064,87	0,752	49,32	160,91	13,2	215,97	578,21	180,77	7,42

ЗАВТРАК

5 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
125	Картофель отварной с маслом сливочным	180/15	3,68	11,47	25,25	228,60	0,20	25,96	60,00	0,33	26,03	102,22	36,58	1,49
234	Котлета рыбная	110	14,21	9,04	17,45	209,00	0,09	0,73	10,34	5,52	79,07	204,01	45,64	1,61
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано- пшеничнй	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,05	0	0	0	8,05	37,10	8,75	1,09
	Итого		26,97	24,08	100,09	735,57	0,43	27,99	90,34	5,85	250,43	476,83	121,47	4,87

ОБЕД

5 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
95	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,41	14,33	167,25	0,10	9,11	15,00	0,88	45,30	176,53	47,35	1,27
171	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	180/10	10,60	10,01	47,81	322,80	0,25	0	40,00	0,58	31,19	251,82	168,62	5,67
278	Тефтели	110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88
47	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0	15,4 0	52,24	33,95	16,01	0,67
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Плоды или ягоды свежие	165	0,66	0,66	16,17	77,55	0,05	16,50	0	0,33	26,40	18,15	14,85	3,63
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	0,07	0	0	0	14,95	56,55	21,45	0,72
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		38,19	34,2	169,84	1143,63	0,63	50,2	90,75	17,9 4	233,98	693,32	306,58	16,94

ЗАВТРАК

6 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150,20	0,05	34,32	0	3,46	110,90	80,28	41,30	1,62
325	Фрикадельки из птицы	100	17,94	1,46	8,60	118,75	0,06	0	0	0,25	11,75	108,50	21,38	1,11
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0	152,22	124,56	21,34	0,48
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,80	8,30	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,05	0	0	0	8,05	37,10	8,75	1,09
	Итого		37,47	20,61	98,89	730,23	0,31	36,02	83,4	4,18	432,47	485,59	117,07	5,29

ОБЕД

6 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной -15%	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	0,05	10,7	5	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/10	6,87	8,05	38,43	253,56	0,07	0	40,00	1,03	15,83	47,60	10,34	1,04
260	Гуляш	120	17,46	20,15	3,47	265,20	0,04	1,10	0	3,13	26,17	184,98	26,44	3,67
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Фрукты или ягоды свежие	165	0,66	0,66	16,17	77,55	0,05	16,50	0	0,33	26,40	18,15	14,85	3,63
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	0,07	0	0	0	14,95	56,55	21,45	0,72
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		35,41	35,64	141,53	1041,49	0,36	32,3	45	7,11	161,14	423,45	118,16	14,4

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога	200	35,52	24,20	36,74	506,00	0,12	0,48	148,00	0,96	296,00	428,40	48,80	1,60
	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	131,20	0,02	0,40	16,80	0,08	122,80	87,60	13,60	0,08
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
	Итого		41,57	30,28	74,89	737,8	0,18	2,18	184,8	1,04	544,58	606	76,4	1,81

ОБЕД

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
171	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	180/15	4,56	11,50	47,17	310,20	0,04	0	60,00	0,33	21,17	99,76	33,47	0,71
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	190	20,44	10,93	7,22	220,40	0,19	12,26	10,91	10,22	70,21	252,45	70,83	1,46
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		38,55	32,12	135,68	1004,67	0,49	24,23	95,31	12,88	304,21	631,47	179,99	5,5

ЗАВТРАК

8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
171	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	180/10	10,60	10,01	47,81	322,80	0,25	0	40,00	0,58	31,19	251,82	168,62	5,67
278	Тефтели	165	12,20	13,52	16,08	235,50	0,09	1,17	53,63	0,83	60,36	146,70	29,70	1,32
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленые)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,90	0	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
338	Плоды или ягоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,05	0	0	0	8,05	37,10	8,75	1,09
	Итого		30,55	25,09	151	956,87	0,54	18,8	93,63	2,26	179,78	545,76	265,83	12,47

ОБЕД

8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,31	0	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
292	Птица, тушенная в соусе с овощами (соус сметанный с томатом №331)	200	10,83	2,63	18,51	140,87	0,12	8,21	12,17	0,38	36,96	139,13	44,17	1,62
324	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		24,36	9,22	117,49	663,94	0,49	14,42	12,17	2,89	119,58	337,05	118,49	6,69

ЗАВТРАК

9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/10	6,87	8,05	38,43	253,56	0,07	0	40,0 0	1,03	15,83	47,60	10,34	1,04
260	Гуляш	120	17,46	20,15	3,47	265,20	0,04	1,10	0	3,13	26,17	184,98	26,44	3,67
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,4 4	0	152,22	124,56	21,33	0,48
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,05	0	0	0	8,05	37,10	8,75	1,09
	Итого		33,93	32,58	98,51	823,04	0,27	2,69	64,4 4	4,16	212,62	433,39	81,71	6,78

ОБЕД

9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,18	5,71	15,58	155,03	0,14	11,20	5,0	1,44	35,08	124,14	37,73	1,54
128	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/10	4,34	12,83	25,19	242,00	0,20	28,92	70,00	0,34	58,32	121,84	38,36	1,44
315.	Голубцы ленивые	135	10,87	7,56	16,09	176,02	0,06	15,23	27,07	0,48	49,59	137,51	34,47	1,29
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		31,27	27,26	131,62	918,07	0,55	59,35	102,07	2,46	182,75	502,91	152,16	9,14

ЗАВТРАК

10 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
125	Картофель отварной с маслом сливочным	180/15	8,23	11,77	48,10	331,80	0,16	0	60,00	1,06	44,03	188,66	43,99	3,19
229	Рыба тушеная в томате с овощами	200	21,52	11,50	7,60	232,00	0,20	12,90	11,48	10,76	73,90	265,74	74,56	1,54
52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Плоды или ягоды свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	0	0,22	17,60	12,10	9,90	2,42
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано- пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,05	0	0	0	8,05	37,10	8,75	1,09
	Итого		38,51	30,61	136,38	990,47	0,53	34,55	71,48	14,94	204,54	601,73	182,4	12,91

ОБЕД

10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 15%	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	0,05	10,7	5	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	20,19	22,57	3,62	298,11	0,15	0,38	398,11	0,91	145,89	323,77	23,55	3,81
325.	Фрикадельки из птицы	100	17,94	1,46	8,60	118,75	0,06	0	0	0,25	11,75	108,50	21,38	1,11
57	Икра кабачковая	100	1,20	4,70	7,70	78,33	0,03	7,50	0	3,10	40,00	38,33	15,00	0,70
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
14	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,0	0,002	0	80	0,20	4,80	6,0	0	0,04
338	Плоды или ягоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90	0,05	17,00	0	0,34	27,20	18,70	15,30	3,74
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		51,97	53,27	111,22	1144,69	0,502	36,88	503,11	7,22	431,86	735,32	144,46	12,68

Ведомость наполняемости завтрак (с 11 лет и старше)

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта													
		Суточная норма (нетто)	Норма 60% (нетто)	Десятидневная норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Итого за 10 дней по меню
1	Хлеб ржаной	120	72	720	77	62	77	77	77	77	42	77	77	77	720
2	Хлеб пшеничный	200	120	1200	115	104	120	120	143	159	70	132	115	124	1202
3	Мука пшеничная	20	12	120	3	2	27	0	19	4	24	16,6	3	0	98,6
4	Крупы, бобовые	50	30	300	17	36	47	20	80	0	72	102	17	0	391
5	Макаронные изделия	20	12	120	63	0	10	0	0	63	0	0	63	0	199
6	Картофель	187	112,2	1122	178	75	75	226	255	20	50	117	276	205	1477
7	Овощи свежие, зелень	320	192	1920	184,6	251	138	180	137	348	97	204,7	121,1	341	2002,4
8	Фрукты (плоды) свежие	185	111	1110	120	24	170	127	165	165	0	144	0	280	1195
9	Фрукты (плоды) сухие	20	12	120	50	0	0	0	0	0	0	50	0	0	100
10	Соки плодовоовощные	200	120	1200	200	0	0	200	200	200	0	0	200	200	1200
11	Мясо жилованное	78	46,8	468	140	0	0	0	38	95	0	57	169	0	499
12	Куры	53	31,8	318	0	74	97	0	0	74	0	92	0	74	411
13	Рыба-филе	77	46,2	462	0	0	0	115	112	0	115	0	0	122	464

14	Молоко	350	210	2100	27	200	268	87	140,6	100	300	18	130	157	1427,6
15	Творог	60	36	360	0	0	212	0	0	0	184	0	0	0	396
16	Сыр	15	9	90	0	15	0	10	0	15	0	0	0	0	40
17	Сметана	10	6	60	9	5	9	0	13	5	8	36	4	5	94
18	Масло сливочное	35	21	210	28	15	0	36	29	15	15	10	29	35	212
19	Масло растительное	18	10,8	108	11	10	27	23	22	17	23	22	9	29	193
20	Яйцо диетическое	40	24	240	4	0	9	151	0	0	8	0	6	151	329
21	Сахар	35	21	210	23	55	53	19	25	29	60	44	20	27	355
22	Кондитерские	15	9	90	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	20
23	Чай	2	1,2	12	0	0	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	1
24	Какао	1,2	0,72	7,2	0	0	4	0	0	4	4	0	4	0	16
25	Кофейный напиток	2	1,2	12	0	5	0	0	5	0	5	0	0	5	20
26	Соль пищевая поваренная йодированная	5	3	30	3,06	2,86	2,91	2,96	3,06	3,06	2,96	3,01	3,06	3,06	30