

Согласовано:
Директор
« 30 » августа 2024 год
приказ № 317

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Г.А. Базиев
« 30 » августа 2024 год
Индивидуальный предприниматель
Г.А. Базиев
ОГРН 31821300039480
Чувашская Республика

ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню на горячее питание

учащихся льготных категорий в общеобразовательных учреждениях



Г.Феодосия

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11 – 18 ЛЕТ
(Завтрак, Обед)

ДЕНЬ: 1- понедельник; НЕДЕЛЯ: первая

№ рецеп.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
181	Каша жид. мол. из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	520	14,15	19,38	74,73	528,5	0,17	3,48	0,117	1,01	297,97	259,1	49,55	2,45

ДЕНЬ: 1- понедельник; НЕДЕЛЯ: первая

№ рецеп.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
О Б Е Д														
96	Овощи (по сезону)	100	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
268	Котлета руб. из птицы	100	12,66	8,76	3,81	159	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,3	14,8	4,72
309	Макаронные изд. отварные	180	6,6	5,42	31,7	202,1	0,07	0	0	1,16	5,83	44,6	25,3	1,33
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	ИТОГО:	970	24,69	20,83	85,21	644,45	0,46	42,64	5,54	9,44	94,56	385,77	90,19	10,6

ДЕНЬ: 2- вторник; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Овощи (по сезону)	100	0,37	1,2	3,6	26,8	0,008	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
288	Птица отварная	100	6,5	4,6	7,9	99	0,02	0,18	0,021	2,98	32,7	119,88	26,9	1,02
309	Макаронные изд.отварные	180	2,04	3,2	13,6	91,5	0,09	12,11	0	0,12	24,65	57,73	18,5	0,67
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48
377	Чай с сахаром и	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	615	11,39	9,27	53,6	341,1	0,168	15,89	0,021	5,88	92,11	220,75	66,01	3,11

ДЕНЬ: 2- вторник; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
О Б Е Д														
	Овощи (по сезону)	100	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
102	Суп карт с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05
260	Гуляш из говядины	100	8,03	7,6	7,4	130	0,1	0,45	0,03	34,2	29,29	39,3	11,1	2,1
303	Каша вязкая пшеничная	180	2,89	2,6	15,23	91,44	0,04	0	0	0,28	6,52	42,7	9	0,71
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	ИТОГО:	870	19,48	16,67	88,69	593,79	0,47	8,4	0,03	40,2	130,92	240,68	91,05	4,34

ДЕНЬ: 3 - среда; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
З А В Т Р А К														
223	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150	20	13,01	29,1	296	0,08	0,62	0,014	0,03	30	8,4	12,6	0,18
	Йогурт фруктовый	150	4,36	3,96	6,3	76,5	0,05	0,9	25	0	150	112,5	21,3	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
	Печенье	30	1,2	6,8	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	ИТОГО:	550	32,4	31,21	85,66	653,5	0,26	3,12	25,04	0,67	342,25	278,7	69,2	1,78

ДЕНЬ: 3 - среда; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
О Б Е Д														
101	Суп картоф. с рисом	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	1,23	26,7	56	22,8	0
	Овощи (по сезону)	100	0,93	3,02	9,03	67	0,02	3,5	0	6,95	27,4	25,6	10,28	0,36
312	Пюре картофельное	180	2,04	3,2	13,6	91,5	0,09	12,11	0	0,12	24,65	57,73	18,5	0,67
268	Котлета мясная	100	11,86	15,09	9,89	225	0,045	0	0	2,77	8,34	157,14	24,45	2,14
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	10	10	1,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
	ИТОГО:	780	9,49	6,74	97,41	517,05	0,302	21,26	0	8,38	83,73	181,83	75,8	3,59

ДЕНЬ: 4 - четверг; НЕДЕЛЯ: первая

Дельц: 4-е червер, шведцел, первар

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
182	Каша молочная рисовая	210	11,74	12,91	0,24	164	0,02	1,18	0,049	0,51	28	83,5	10,14	0,95
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	600	19,78	21,57	42,59	441,5	0,11	3,49	0,108	1	192,2	224,4	39,39	2,93

ДЕНЬ: 4 - четверг; НЕДЕЛЯ: первая

№ п.п.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
О Б Е Д														
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13	117	0,055	0,95	0	2,63	27,3	36,78	15,23	0,73
227	Овощи по сезону	100	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
	Рыба припущенная с овощами	100	10,12	4,75	0,43	81	0,03	1,47	0,023	1,73	22,16	92,67	11,17	0,3
303	Картофель отварной	180	2,76	5,17	23,44	127,98	0,25	0	0	0,16	3,19	47,18	15,23	0,16
ПР	Хлеб пшеничный	48	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО:	878	21,62	16,92	107,27	643,78	0,505	4,55	0,023	7,81	114,29	268,41	87,7	3,15

ДЕНЬ: 5 - пятница; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
З А В Т Р А К														
558	Овощи по сезону	100	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
268	Котлета руб.из птицы	100	12,66	8,76	3,81	225	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,3	14,8	4,72
303	Каша вязкая пшеничная	180	3,7	2,76	19,76	182,88	0,031	0	0	0,27	7,05	51,3	11,01	0,98
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	24	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	604	19,97	13,08	60,65	645,58	0,321	32,46	5,54	6	69,67	326,04	49,92	7,28

ДЕНЬ: 5 - пятница; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
О Б Е Д														
	Овощи по сезону	100	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,86	8,56	91,25	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4
291	Плов из курицы	300	14,51	13,42	27,34	224	0,11	4,9	0,021	0,56	37,47	149,1	40,45	1,64
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО:	885	20,18	19,93	91,39	483,85	0,26	17,95	0,021	6,23	101,88	262,08	99,12	7,52

ДЕНЬ: 6 - понедельник; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
З А В Т Р А К														
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
204	Макар. изд. отв. с сыром	180	9,38	10,7	25,72	237,1	0,059	0,14	0,072	0,83	185,31	132,5	16,22	0,95
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,2	2,4	3	0	0,02
ПР	Хлеб ржано- пшенич.	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	550	11,7	18,31	53,37	519,6	0,109	2,34	0,112	1,03	212,71	180,4	36,02	2,46

ДЕНЬ: 6 - понедельник; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
О Б Е Д														
99	Овощи по сезону	100	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
	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
	Рагу из птицы	300	13,8	12,21	15,6	227	0,08	4,52	0,015	0,37	34,76	131,5	40,53	1,48
ПР	Хлеб пшеничный	35	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
349	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО:	985	21,74	19,12	95,15	640,05	0,32	17,03	0,015	5,99	131,25	272,56	107,35	4,22

ДЕНЬ: 7 - вторник; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
181	Каша жид. мол. из	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49
	Зефир	55	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21	0	0,2	14,64	79,73	29,33	1,16
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
ПР	Хлеб ржано-	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	ИТОГО:	535	17,01	23,7	97,74	670,85	0,32	24,48	0,117	1,21	312,61	338,83	78,88	3,61

ДЕНЬ: 7 - вторник; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
О Б Е Д														
	Овощи по сезону	100	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
102	Суп карт с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05
268	Котлета руб из птицы	100	11,86	15,09	9,89	225	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,14
303	Каша вяз пшенич	180	4,81	5,1	29,46	182,88	0,07	0	0	0,56	13,04	84,13	18	1,42
ПР	Хлеб пшеничный	30	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО:	980	30,55	27,74	140,2	938,43	0,73	13,77	0	8,71	169,02	389,01	149,03	8,26

ДЕНЬ: 8 - среда; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
222	Пудинг из творога со сгущ.молоком	150	17,67	11,74	34,37	274	0,1	0,58	0,086	0,51	172,62	239,74	19,98	0,94
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	0,02	0	125,8	90	14	0,134
ПР	Хлеб пшеничный кондитерское	30	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
ПР	изделие	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	500	22,34	14,92	71,32	470,6	0,184	11,88	0,106	0,91	306,42	357,74	75,98	1,674

ДЕНЬ: 8 - среда; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
О Б Е Д														
96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
	Овощи (по сезону)	100	0,93	3,02	9,03	67	0,02	3,5	0	6,95	27,4	25,6	10,28	0,36
268	Котлета мясная	100	11,86	15,09	9,89	225	0,045	0	0	2,77	8,34	157,14	24,45	2,14
309	Макароны отварные	180	5,52	4,92	26,4	168,45	0,06	0	0	0,97	4,86	37,2	21,12	1,11
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,36	25	117,5	0	0	0	0	6,9	32	8	0,8
ПР	Хлеб ржаной	20	2,13	0,25	13,9	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
342	Компот из свеж плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	10	10	1,8
	ИТОГО:	880	24,89	25,91	115,05	796,08	0,249	9,28	0	6,17	70,71	316,31	97,55	7,22

ДЕНЬ: 9 -четверг; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
121	Суп молочный с крупой	250	3,71	4,47	7,68	89	0,045	0,83	0,033	0,025	159,5	113,68	17,68	0,15
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
ПР	Кондитерское изделие	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	580	11,75	13,13	50,03	429,78	0,127	3,14	0,092	0,515	321,98	240,92	42,93	1,88

ДЕНЬ: 9 - четверг; НЕДЕЛЯ: вторая

№ реп.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества		Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
104		250	4,99	4,78	15,39	106	0,12	11,08	0	1,28	29,7	72,2	29,7	1,15
	Суп карт. с рисом													
	Овощи (по сезону)	100	0,93	3,02	9,03	67	0,02	3,5	0	6,95	27,4	25,6	10,28	0,36
288	Птица отварная	100	13,87	16,14	0,21	212,64	0,01	1,87	0,063	0,59	41,5	142,3	17,78	1,49
309	Макаронные изд. отварные	180	6,6	5,42	31,7	202,1	0,07	0	0	1,16	5,83	44,6	25,3	1,33
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	35	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
	ИТОГО:	965	30,15	26,91	105,65	840,32	0,3	13,68	0,063	3,54	123,29	318,07	108,79	5,53

ДЕНЬ: 10 - пятница; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
90/331	Цып.-бройлер, тушеный в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	0,038	0,98	39,87	93,53	15,1	37,5
303	Каша вязкая гречневая	180	3,05	3,34	13,68	97	0,77	0	0	0,23	5,63	72,58	48	1,62
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,26	0,95	13,92	64,95	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
ГР	Хлеб пшеничный	24	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86	0,61
377	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	624	17,45	14,41	44,71	370,95	0,87	4,29	0,038	1,21	70,5	211,01	82,9	40,61

ДЕНЬ: 10 - пятница; НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
О Б Е Д														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,86	29	91,25	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4
29	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,74	9,93	5,7	174	0,15	9,68	0,009	8,07	55,43	49,3	55,92	1,16
303	Пюре картофельное	180	1,7	3,63	17,71	102,7	0,015	0	0	0,13	2,65	38,95	12,73	0,13
ГР	Хлеб пшеничный	30	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86	0,61
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО:	760	4,44	44,85	204,2	500,83	0,215	21,33	0,009	24,87	137,02	176,34	110,07	7

