Согласовано :
Директор
_____
«_____»_____2024 год

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
_____Г.А. Базиев
«_____»_____2024 год

ПРИМЕРНОЕ
цикличное меню на горячее питание учащихся льготных категорий в общеобразовательных учреждениях

г.Феодосия

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11 – 18 ЛЕТ
(Завтрак, Обед)

ДЕНЬ: 1- понедельник; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	З А В Т Р А К													
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

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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
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
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			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
	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 (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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 фруктоый	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		B1	C	A	E	Ca	P	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
412	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
512	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

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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
119	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

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
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
	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
227	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
119	Хлеб пшеничный	48	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
119	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			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
338	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
304	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			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
	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
87	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
119	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			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
'09	Яйцо отварное	**40**	5,08	4,6	0,28	**63**	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
'01	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
11	Масло сливочное	**10**	0,08	7,25	0,13	**66**	0	0	0,04	0,2	2,4	3	0	0,02
110	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			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
	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
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
'89	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
110	Хлеб пшеничный	**35**	5,32	0,63	34,79	**158,2**	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
	Яблоко	**100**	1,5	0,5	21	**96**	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
119	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			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	З А В Т Р А К													
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
1	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			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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
119	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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
[illegible]	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
179	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
[illegible]	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	**90,4**	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
[illegible]	Кондитерское 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			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
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
109	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
[illegible]	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,36	25	**117,5**	0	0	0	0	6,9	32	8	0,8
[illegible]	Хлеб ржаной	20	2,13	0,25	13,9	**63,28**	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
[illegible]	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			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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
171	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
1	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
1ПР	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
1ПР	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

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
104	Суп карт. с рисом	250	4,99	4,78	15,39	106	0,12	11,08	0	1,28	29,7	72,2	29,7	1,15
	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
1ПР	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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
290/331	Цып.-бройлер, тушенный 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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,26	0,95	13,92	**64,95**	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	24	0,48	26,34	**119,78**	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86	0,61
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	**96**	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
377	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			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
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
ПР	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**