

УТВЕРЖДЕНО:

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
"Щёлкинская средняя общеобразовательная
Школа №1" Ленинского района Республики Крым

Посмитный С.А.
приказ от 03.11.2022г. №320

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗАЦИОННОЕ МЕНЮ

(на зимний период)
(завтрак 60,13 рублей, обед 50,00 рублей)
на 2022-2023 учебный год
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Ленинского района Республики Крым
Возрастные категории: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день															
Завтрак															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291,00	0,08	0,17	1,17	58,00	0,52	134,07	118,19	20,30	0,50
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
386	Ряженка	125	3,63	3,30	5,25	63,75	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
ПР	Хлебобулочные изделия	40	1,43	2,16	11,51	71,18	0,08	1,76	10,50	-	0,10	7,32	39,87	14,67	0,58
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		647	14,46	16,60	93,64	581,45	0,25	2,26	15,40	83,00	1,15	314,79	309,76	68,07	2,01
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	-	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98
259	Жаркое по-домашнему	150	13,88	15,50	14,21	252,86	0,11	0,14	5,80	-	-	34,86	235,14	48,55	4,41
342	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,01	0,01	0,68	-	0,06	10,64	3,30	3,86	0,71
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за обед:		540	18,60	19,96	63,19	515,33	0,20	0,31	15,02	0,00	2,50	94,48	316,92	86,51	6,54
ВСЕГО за день:		1187	33,06	36,56	156,83	1096,78	0,45	2,57	30,42	83,00	3,65	409,27	626,68	154,58	8,55
2 день															
Завтрак															
45	Салат из белокочанной капусты	40	0,53	1,30	2,58	24,16	0,01	0,02	6,84	-	3,36	10,00	11,32	6,03	0,18
282	Оладьи из печени	105	16,98	21,53	7,29	313,10	0,25	1,87	90,93	7565,73	6,20	22,93	260,61	17,60	13,38
312	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09	14,53	-	0,14	29,58	69,28	22,20	0,81
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
386	Кефир	125	3,63	3,30	5,25	63,75	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
15	Сыр (порциями)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0,11	-	-	0,46	8,05	30,45	11,55	0,39
ИТОГО за завтрак:		625	26,56	30,32	52,42	609,60	0,46	2,32	114,00	7590,73	10,20	223,36	486,96	76,48	15,45
Обед															
29	Салат из сырых овощей	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108	Суп картофельный с клецками	180	2,57	3,30	13,53	103,86	0,07	0,05	4,14	15,16	1,17	24,05	52,00	18,25	0,85
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	5,85	2,97	2,28	63,00	1,51	0,07	2,24	3,50	0,04	23,44	97,31	29,12	0,51
304	Рис отварной	144	3,50	5,16	35,21	201,31	0,02	0,02	-	-	0,26	1,32	58,51	15,68	0,50

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ПР	Хлебобулочные изделия	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,50	0,07	24,01	99,60	0,02	0,02	0,55	-	0,38	24,36	17,58	13,10	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за обед:		574	15,58	11,90	94,35	561,29	1,66	0,28	6,93	18,66	2,37	82,37	260,20	89,35	2,83
ВСЕГО за день:		1199	42,14	42,22	146,77	1170,89	2,12	2,60	120,93	7609,39	12,57	305,73	747,16	165,83	18,28
3 день															
Завтрак															
62	Салат из моркови с сахаром или медом	30	0,37	0,03	3,45	24,51	0,02	0,02	1,00	-	4,02	7,73	15,83	10,92	0,20
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	21,92	16,59	42,00	405,00	0,17	0,47	0,71	97,50	0,62	293,38	322,74	39,84	0,96
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
338	Фрукты свежие (яблоко)	75	0,30	0,30	7,35	35,25	0,02	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
ИТОГО за завтрак:		455	25,76	19,60	68,75	565,36	0,25	0,67	10,51	117,50	4,79	438,89	436,82	71,51	2,94
Обед															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
102	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,80	11,91	106,74	0,16	0,05	4,19	-	1,75	30,73	63,43	25,61	1,48
294	Котлеты рубленные из птицы	70	12,25	11,73	11,40	200,20	0,14	0,01	0,06	37,66	47,88	41,87	56,00	15,54	2,53
321	Капуста тушеная	144	2,98	4,67	13,57	108,14	0,04	0,06	20,59	-	2,50	79,85	57,80	29,74	1,16
389	Сок плодовый натуральный	180	0,18	-	3,64	15,26	0,00	0,02	0,72	-	0,04	2,52	2,52	1,44	0,50
ПР	Печенье	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за обед:		614	22,52	20,60	59,84	523,86	0,38	0,26	25,56	37,66	52,69	164,17	214,55	85,53	6,11
ВСЕГО за день:		1069	48,28	40,20	128,59	1089,22	0,63	0,93	36,07	155,16	57,48	603,06	651,37	157,04	9,05
4 день															
Завтрак															
306	Горошек консервированный	40	0,83	1,20	3,92	29,44	0,01	0,01	1,87	5,60	0,01	3,75	19,92	0,08	0,16
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,10	0,52	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48
386	Ряженка	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
ПР	Хлеб пшеничный	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за завтрак:		440	24,71	37,87	38,97	594,70	0,21	0,69	3,83	413,57	1,23	398,26	466,26	47,01	3,77

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
21	Салат из соленых огурцов с луком	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,27	3,56	5,69	64,62	0,05	0,04	11,36	-	1,69	35,46	35,28	15,93	0,59
234	Котлеты рыбные	60	7,09	8,43	8,72	139,64	0,04	0,08	0,36	26,95	2,79	40,52	102,80	22,64	0,81
310	Картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	113,88	0,12	0,07	16,80	-	0,16	11,71	63,78	23,46	0,93
338	Фрукты свежие (банан)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,07	24,01	99,6	0,02	0,02	0,55	-	0,38	24,36	17,58	13,1	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за обед:		550	14,31	15,92	76,15	511,26	0,27	0,33	29,07	26,95	5,54	121,25	254,24	88,33	3,30
ВСЕГО за день:		990	39,02	53,79	115,12	1105,96	0,48	1,02	32,90	440,52	6,77	519,51	720,50	135,34	7,07
5 день															
Завтрак															
ПР	Икра кабачковая	40	0,80	3,13	5,13	52,00	0,87	1,87	5,20	11,33	14,00	2,73	3,07	2,53	2,60
204	Макароны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,40	0,08	0,01	0,22	115,20	1,07	295,20	202,08	20,32	1,22
209	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,02	0,09	-	50,00	0,12	11,00	38,40	2,40	0,50
378	Чай с молоком	215	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,06	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		515	21,55	23,11	74,60	592,42	1,05	2,15	6,75	186,53	15,71	444,73	371,15	53,85	5,17
Обед															
45	Салат из белокачанной капусты	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	-	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74
246	Гуляш из отварной говядины	80	10,69	11,27	2,61	131,20	0,01	0,04	0,96	-	-	18,88	93,63	16,21	1,60
302	Каша гречневая рассыпчатая	125	7,17	5,08	32,20	203,13	0,18	0,09	-	-	0,51	12,35	169,94	113,19	3,80
342	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,01	0,01	0,68	-	0,06	10,64	3,30	3,86	0,71
ПР	Пряник	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за обед:		595	22,75	20,94	84,62	599,60	0,31	0,31	8,34	0,00	2,97	74,39	347,05	165,80	7,29
ВСЕГО за день:		1110	44,30	44,05	159,22	1192,02	1,36	2,46	15,09	186,53	18,68	519,12	718,20	219,65	12,46
6 день															
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная пшеничная	220	7,51	11,72	47,03	3,25,00	0,19	0,17	1,17	58,00	0,21	138,4	184,37	47,6	1,26

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	87,68	0,04	0,11	-	-	0,49	8,63	32,63	12,38	0,41
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлебобулочные изделия	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие (яблоко)	75	0,30	0,30	7,35	35,25	0,02	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
ИТОГО за завтрак:		540	10,84	12,42	87,49	182,93	0,25	0,30	8,70	58,00	0,85	170,13	228,05	68,13	3,60
Обед															
23	Салат из свежих помидоров	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,85	2,00	11,30	78,48	0,06	3,60	4,37	-	1,04	21,24	41,56	17,14	0,72
291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	5,30	6,03	19,47	0,50	46,35	175,33	54,04	1,97
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,50	0,07	24,01	99,60	0,02	0,02	0,55	-	0,38	24,36	17,58	13,10	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
14	Масло порциями	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
15	Сыр (порциями)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие (яблоко)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за обед:		570	22,46	12,94	90,36	576,93	0,23	9,04	10,95	19,47	2,44	101,15	269,27	97,48	3,66
ВСЕГО за день:		1110	33,30	25,36	177,85	759,86	0,48	9,34	19,65	77,47	3,29	271,28	497,32	165,61	7,26
7 день															
Завтрак															
43	Овощи натуральные (соленые огурцы)	40	0,43	0,05	0,91	5,33	0,01	0,01	1,87	-	0,05	12,27	12,80	7,47	0,32
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	1,45	8,45	5782,00	3,44	33,24	239,32	17,47	5,00
310	Картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	113,88	0,12	0,07	16,80	-	0,16	11,71	63,78	23,46	0,93
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
386	Кефир	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Пряник, печенье	25	4,80	2,80	77,70	140,80	0,02	0,22	0,03	11,00	2,35	9,60	18,70	5,60	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за завтрак:		485	23,95	20,22	116,49	545,61	0,39	1,91	28,45	5813,00	6,00	192,60	424,60	68,00	7,04
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,09	11,33	102,20	0,08	0,05	5,36	-	1,94	43,34	79,60	27,56	1,38
256	Мясо тушеное	60	9,12	10,43	1,54	135,00	0,02	0,06	0,11	-	1,57	12,74	95,61	13,84	1,47
309	Макаронные изделия отварные	120	4,42	3,62	21,16	134,76	0,05	0,02	-	-	0,93	4,66	35,68	20,27	1,06
389	Сок плодовый натуральный	150	0,15	-	3,03	12,72	0,00	0,02	0,60	-	0,03	2,10	2,10	1,20	0,42

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за обед:		570	19,70	18,54	56,38	478,20	0,19	0,27	6,07	0,00	4,99	72,04	247,79	76,07	4,77
ВСЕГО за день:		1055	43,65	38,76	172,87	1023,81	0,58	2,18	34,52	5813,00	10,99	264,64	672,39	144,07	11,81
8 день															
Завтрак															
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	150	23,23	19,22	36,73	413,57	0,09	0,45	0,71	79,07	3,15	301,50	336,17	240,12	0,81
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
386	Ряженка	125	3,63	3,30	5,25	63,75	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
338	Фрукты свежие (яблоко)	75	0,30	0,30	7,35	35,25	0,02	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
ИТОГО за завтрак:		572	27,29	22,84	64,53	574,57	0,16	0,68	11,94	104,07	3,31	477,70	461,32	266,77	2,95
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
102	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,80	11,91	106,74	0,16	0,05	4,19	-	1,75	30,73	63,43	25,61	1,48
231	Поджарка из рыбы	60	8,87	5,41	6,31	109,24	0,05	0,05	2,71	4,25	3,59	26,69	103,50	13,57	0,53
312	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09	14,53	-	0,14	29,58	69,28	22,20	0,81
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,50	0,07	24,01	99,60	0,02	0,02	0,55	-	0,38	24,36	17,58	13,10	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие (банан)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за обед:		550	18,93	13,52	77,90	518,90	0,38	0,33	21,98	4,25	6,38	120,56	288,59	87,68	3,79
ВСЕГО за день:		1122	46,22	36,36	142,43	1093,47	0,54	1,01	33,92	108,32	9,69	598,26	749,91	354,45	6,74
9 день															
Завтрак															
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	1,65	2,92	29,16	0,02	0,02	2,75	-	0,75	11,33	16,65	7,36	0,52
227	Рыба припущенная	100	11,18	2,48	2,62	77,50	0,07	0,09	0,54	18,38	0,33	18,40	128,95	30,63	0,63
304	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,34	167,76	0,02	0,02	-	-	0,22	1,10	48,76	13,07	0,42
15	Сыр (порциями)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
378	Чай с молоком	215	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,06	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за завтрак:		505	18,65	10,09	65,27	425,56	0,18	0,28	4,62	28,38	1,69	164,33	313,26	76,36	2,31
Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
101	Суп картофельный с крупой	180	1,42	1,95	8,72	61,74	0,06	0,04	5,94	-	0,88	19,22	40,30	16,40	0,63
289	Рагу из птицы	200	14,36	13,39	17,37	248,00	0,08	0,16	12,96	16,69	2,24	42,07	123,67	44,23	2,19
ПР	Хлебобулочные изделия	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
342	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,01	0,01	0,68	-	0,06	10,64	3,30	3,86	0,71
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за обед:		570	19,06	15,86	66,32	489,21	0,19	0,33	19,58	16,69	3,70	81,13	202,07	77,69	3,97
ВСЕГО за день:		1075	37,71	25,95	131,59	914,77	0,37	0,61	24,20	45,07	5,39	245,46	515,33	154,05	6,28
10 день															
Завтрак															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	100,00	0,07	0,15	0,66	26,40	0,30	130,40	109,50	21,34	0,52
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48
386	Кефир	125	3,63	3,30	5,00	62,50	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
338	Фрукты свежие (яблоко)	75	0,30	0,30	7,35	35,25	0,02	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
ИТОГО за завтрак:		650	18,25	19,24	59,12	473,35	0,24	0,54	10,76	134,80	0,92	583,82	450,81	76,38	3,27
Обед															
20	Салат из свежих огурцов	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
99	Суп из овощей	180	1,14	3,59	6,59	68,58	0,05	0,04	7,47	-	1,67	25,09	35,48	14,94	0,56
268	Котлеты из говядины	60	6,20	7,52	6,60	98,25	0,03	0,08	0,14	9,40	1,35	21,42	74,80	22,10	1,09
302	Каша рассыпчатая пшеничная	100	4,21	3,00	25,90	147,50	0,08	0,07	-	-	0,69	16,03	105,98	22,81	1,79
389	Сок плодовый натуральный	150	0,15	-	3,03	12,72	0,00	0,02	0,60	-	0,03	2,10	2,10	1,20	0,42
ПР	Хлеб пшеничный	36	2,84	0,36	17,39	84,17	0,04	0,11	-	-	0,47	8,28	31,32	11,88	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие (яблоко)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за обед:		526	14,54	14,47	59,51	411,22	0,20	0,32	8,21	9,40	4,21	72,92	249,68	72,93	4,26
ВСЕГО за день:		1176	32,79	33,71	118,63	884,57	0,44	0,86	18,97	144,20	5,13	656,74	700,49	149,31	7,53