

УТВЕРЖДЕНО:

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

Посмитный С.А.
приказ от 01.09.2022г. №252/1

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ

(на осенний 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	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
ИТОГО за завтрак:		607	13,03	14,44	82,13	510,27	0,17	0,50	4,90	83,00	1,05	307,47	269,89	53,40	1,43
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:		1147	31,63	34,40	145,32	1025,60	0,37	0,81	19,92	83,00	3,55	401,95	586,81	139,91	7,97
2 день															
Завтрак															
23	Салат из свежих помидоров	40	0,44	2,45	1,83	31,08	0,02	0,01	7,22	-	0,22	7,10	12,74	6,98	0,33
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	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
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:		500	22,84	28,17	46,42	552,77	0,42	2,10	113,48	7565,73	7,06	70,46	375,88	59,93	15,47
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:		1074	38,42	40,07	140,77	1114,06	2,08	2,38	120,41	7584,39	9,43	152,83	636,08	149,28	18,30
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	150	0,15	-	3,03	12,72	0,00	0,02	0,60	-	0,03	2,10	2,10	1,20	0,42
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:		584	22,49	20,60	59,23	521,32	0,38	0,26	25,44	37,66	52,68	163,75	214,13	85,29	6,03
ВСЕГО за день:		1039	48,25	40,20	127,98	1086,68	0,63	0,93	35,95	155,16	57,47	602,64	650,95	156,80	8,97
4 день															
Завтрак															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	8,80	0,03	0,01	7,00	-	0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
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	24,32	36,75	36,57	574,06	0,23	0,69	8,96	407,97	1,50	400,11	456,74	54,93	3,97

№ 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	38,63	52,67	112,72	1085,32	0,50	1,02	38,03	434,92	7,04	521,36	710,98	143,26	7,27
5 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
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	21,41	21,63	72,39	569,58	0,20	0,30	4,30	175,20	2,46	453,33	384,73	58,68	3,09
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	60	8,02	8,45	1,96	98,40	0,01	0,03	0,72	-	-	14,16	70,22	12,16	1,20
302	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195,00	0,17	0,09	-	-	0,49	11,86	163,14	108,66	3,65
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:		570	19,79	17,91	82,68	558,67	0,30	0,30	8,10	0,00	2,95	69,18	316,84	157,22	6,74
ВСЕГО за день:		1085	41,20	39,54	155,07	1128,25	0,50	0,60	12,40	175,20	5,41	522,51	701,57	215,90	9,83
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	40	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,15	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
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	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
338	Фрукты свежие (банан)	70	1,05	0,35	14,70	67,20	0,03	0,04	7,00	-	0,28	5,60	19,60	29,40	0,42
ИТОГО за завтрак:		585	14,01	14,75	112,39	315,28	0,35	2,12	18,70	58,00	1,24	173,92	290,14	109,57	3,09
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:		1155	36,47	27,69	202,75	892,21	0,58	11,16	29,65	77,47	3,68	275,07	559,41	207,05	6,75
7 день															
Завтрак															
43	Салат из овощей	40	1,04	2,96	1,30	35,92	0,02	0,04	6,92	11,84	1,16	13,29	19,93	6,02	0,35
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	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	Пряник, печенье	40	9,60	5,60	155,40	271,60	0,04	0,44	0,06	22,00	4,70	19,20	37,40	11,20	1,32
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:		625	32,99	29,23	199,83	770,75	0,47	2,37	34,43	5860,84	9,46	353,22	562,93	89,65	7,86
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:		1195	52,69	47,77	256,21	1248,95	0,66	2,64	40,50	5860,84	14,45	425,26	810,72	165,72	12,63
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)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО за завтрак:		597	27,39	22,94	66,98	586,32	0,17	0,68	14,44	104,07	3,36	481,70	464,07	269,02	3,50
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:		1147	46,32	36,46	144,88	1105,22	0,55	1,01	36,42	108,32	9,74	602,26	752,66	356,70	7,29
9 день															
Завтрак															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,44	2,45	1,83	31,08	0,02	0,01	7,22	-	0,22	7,10	12,74	6,98	0,33
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	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	19,22	10,99	69,01	450,86	0,19	0,30	9,09	28,38	1,29	162,40	318,05	79,28	2,23
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

№ 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
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	180	12,92	12,05	15,63	223,20	0,07	0,14	11,66	15,02	2,02	37,86	111,30	39,81	1,97
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	36	2559,60	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
ИТОГО за обед:		546	2574,06	14,48	62,65	455,06	0,18	0,30	18,28	15,02	3,43	76,00	186,22	71,95	3,71
ВСЕГО за день:		1061	2593,28	25,47	131,66	905,92	0,37	0,60	27,37	43,40	4,72	238,40	504,27	151,23	5,94
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 (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО за завтрак:		675	19,45	19,44	72,77	534,10	0,26	0,57	13,26	134,80	1,17	579,82	470,56	111,63	2,22
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	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 (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:		530	14,86	14,51	61,44	420,57	0,20	0,33	8,21	9,40	4,26	73,84	253,16	74,25	4,30
ВСЕГО за день:		1205	34,31	33,95	134,21	954,67	0,46	0,90	21,47	144,20	5,43	653,66	723,72	185,88	6,52