

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Новотроицкая основная общеобразовательная школа»

Основное (организованное) 10 - дневное меню

Для детей (7-11 лет)



Организация: МБОУ Новотроицкая ООШ
 Название меню: 10 дневное основное
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецеп	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевы г	Энергет ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D рет.мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	1 день																			
	Завтрак																			
53-19э	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	7,3	0,1	72,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-25.1	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	28	134,3	0,41	51	6,2	39,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,3	167,68	34,3	130,3	1,09	12	2,3	38,3
Пром.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	13	2,4	5,8
54-60	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	11	22
	Итого за Завтрак	500	13,9	16,8	71,5	507,4	0,15	0,37	98,63	0,18	6,29	608,87	604,2	330,86	88,9	307,6	2,26	76	11	84,5
	Обед																			
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	2,8	6,7	2,8	83,3	0,05	0,09	40,68	0,29	13,58	116,04	161,9	23,33	13,7	52,06	1,04	18	3,9	16
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	103,93	0	5,54	196,79	335	21,08	19,7	51,39	0,71	17	0,8	28,3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	200,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,4	46,62	120	181	4,05	22	3,5	16,1
54-14р	Котлета рыбная любительская (ми	100	12,8	4,1	6,1	112,3	0,08	0,14	295,32	0,46	0,94	189,49	315,6	51,14	43,9	189,5	1,04	122	14	494
54-23ж	компот	200	0,2	0,1	12,2	50,6	0,01	0,01	2,45	0	19,2	6,16	70,64	65,28	6,47	10,91	0,29	0,2	0,2	4,08
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,3	2,4	5,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,3	0
Пром.	Яблоко	100	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	0,01	2,5	0	5	13	139	8	4,5	5,5	1,1	1	0,2	4
	Итого за Обед	880	32,8	22,8	97,5	739,6	0,55	0,53	502,19	0,89	51,79	1030,8	1899	297,94	157	561,8	6,82	199	33	614
	Итого за день	1380	46,7	39,6	169	1247	0,7	0,9	600,82	1,07	58,08	1639,6	2503	628,8	245	869,4	9,08	275	45	698

№ рецепта	Название блюда	Масса г	Белк г	Жиры г	Углеб. г	Энергет. ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	2 день																			
	Завтрак																			
53-19э	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	7,3	0,1	111,2	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-25.1	Каша жидкая молочная, дружба	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	28	134,3	0,41	51	6,2	39,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,3	167,68	34,3	130,3	1,09	12	2,3	38,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	1	1,8	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,3	0
	Итого за Завтрак	500	23,5	16,6	74,5	517,6	0,21	0,37	120,57	1,14	0,58	733,17	408,5	392,56	67,7	374,3	4,46	46	26	60,2
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огур.	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10	18,39	0,46	9,3	0,2	14,4
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9	0,14	0,05	121,01	0	4,01	95,76	338,6	26,54	27,7	76,34	1,41	16	2	27
54-8г	Капуста тушеная	150	4,8	6	19,5	151,4	0,06	0,09	166,26	0,12	42,5	221,9	674	193,98	43,2	84,17	1,65	34	0,9	39,1
П/Ф	Тертели "Натуральные"	90	12,3	10	7,2	167,9	0,07	0,09	15,57	0	2,3	359,19	201,8	16,24	18,9	127,8	1,39	36	2	0
54-5соу	Соус молочный натуральный	20	1,1	2,2	2,9	35,7	0,01	0,04	10,44	0,03	0,16	38,21	39,39	32,86	4,01	25,97	0,06	6,3	0,7	6,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,3	167,68	34,3	130,3	1,09	12	2,3	38,3
Пром.	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	1	1,8	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,3	0
	Итого за Обед	880	32,5	28,4	112	770,8	0,5	0,38	226,02	0,12	26,26	1176,7	1213	263,09	199	492,8	9,67	93	19	73,7
	Итого за день	1380	56	45	186	1288,4	0,71	0,75	346,59	1,26	26,84	1909,8	1621	655,65	267	867,1	14,1	139	45	134

№ рецепта	Название блюда	Масса г	Белк г	Жир г	Углевы г	Энергет ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D рет.мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	3 день																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9,3	11,8	0	143,3	0,02	0,12	104	0,38	0,28	324	35,2	352	14	200	0,4	0	5,8	0
53-2	суп с гречками	200	2,9	10	15,1	133,1	0,02	0,1	6,6	0	0	40,8	139	105,6	20	92,7	0,5	1,7	0	15
54-2згн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	184	148,32	30,7	106,8	1,06	9	1,8	20
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,3	2,4	5,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,3	0
	Итого за Завтрак	510	23,4	18,2	59,4	507,4	0,23	0,33	214,8	0,38	7,69	838,16	740,3	532,55	85,2	434,8	3,93	27	19	58,5
	Обед																			
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	2,8	6,7	2,8	83,3	0,05	0,09	40,68	0,29	13,58	116,04	161,9	23,33	13,7	52,06	1,04	18	3,9	16
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,8	12,4	115,7	0,07	0,08	174,6	3,53	5,84	262,48	377,2	116,29	34,7	109	0,9	32	12	169
54-7г	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	152,1	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,6	44,72	87,98	22,6	69,7	0,48	21	6,9	26,1
П/Ф	Котлеты домашн	90	11,5	9	7,6	157,2	0,08	0,08	22,03	0	2,49	384,9	166,7	18,1	14,4	105,1	0,98	35	0,6	0
54-2згн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	184	148,32	30,7	106,8	1,06	9	1,8	20
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,2	0
Пром.	фрукты	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	9,6	1,8	4,35
	Итого за Обед	850	27,9	21,4	108	744,3	0,3	0,27	293,37	3,62	24,81	1166,4	952,6	369,41	109	372,7	6,31	107	28	224
	Итого за день	1360	51,3	39,6	168	1251,7	0,53	0,6	508,17	4	32,5	2004,6	1693	901,96	194	807,5	10,2	134	47	282

№ рецеп	Название блюда	Масса	Белк	Жир	Углев	Энергет	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рети.мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	4 день																			
	Завтрак																			
54-19к	Суп молочный с макаронными изд	200	5,5	4,5	17,9	111,2	0,06	0,18	23,88	0,03	0,73	112,64	186,5	170,09	19,3	122,4	0,36	21	2,5	31,7
	чай	200	4,7	3,5	12,5	63,2	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,3	167,68	34,3	130,3	1,09	12	2,3	38,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,3	0
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9,3	11,8	0	122,1	0,02	0,12	104	0,38	0,28	324	35,2	352	14	200	0,4	0	5,8	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,3	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	510	18,1	19,1	75,2	507,6	0,21	0,51	47,73	0,03	1,41	585,99	656,2	461,87	93,7	418,8	3,51	35	16	90,8
	Обед																			
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	0	1,14	0	3,8	131,3	227	32,01	18	35,84	1,2	20	0,6	19
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,03	0,04	134,66	0	6,77	107,03	264,6	33,68	19,2	42,64	0,87	17	0,4	22,6
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	0,14	0,13	28,56	0,11	12,25	194,14	749,8	47,38	33,9	101,4	1,24	34	0,9	51,4
П/Ф	гуляш мясной	90	8,1	6,1	7,6	117,5	0,05	0,06	15,22	0	7,91	300,51	154,5	18,44	13,7	80,18	0,77	30	1,3	0
Пром.	фрукты	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10
Пром.	Хлеб пшеничный	20	3	0,3	19,7	66,3	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,3	2,4	5,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,3	0
	чай	200	4,7	3,5	12,5	88,1	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,3	167,68	34,3	130,3	1,09	12	2,3	38,3
	Итого за Обед	870	27,2	23,5	104	722,3	0,41	0,52	686,82	0,11	46,99	1119	2053	298,8	131	447	5,45	101	16	114
	Итого за день	1400	45,3	42,6	180	1229,9	0,62	1,03	734,55	0,14	48,4	1705	2710	760,67	225	865,7	8,96	137	33	205

№ п/п	Название блюда	Масса г	Белк г	Жиры г	Углев г	Энергет ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D рети.мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	5 День																			
	Завтрак																			
54-60	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	11	22
54-27к	Макароны с сыром	200	5,3	5,7	25,3	225,2	0,06	0,14	27,49	0,07	0,55	217,98	156,8	142,52	16,9	103,2	0,35	34	1,9	26,3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	76,8	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12	0
54-23кн	компот	200	0,2	0,1	12,2	50,6	0,01	0,01	2,45	0	19,2	6,16	70,64	65,28	6,47	10,91	0,29	0,2	0,2	4,08
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,3	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	520	24,9	20,2	67,4	503	0,17	0,44	107	0,25	1,34	524,11	480,9	403,07	69,3	376,7	2,23	57	22	91,1
	Обед																			
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,04	0,04	103,29	0	6,42	96,56	200,2	27,67	14,6	52,44	0,55	15	2,8	16,7
54-8г	овощное рагу с курицей	200	4,8	6	19,5	245,6	0,06	0,09	166,26	0,12	42,5	221,9	674	193,98	43,2	84,17	1,65	34	0,9	39,1
54-13з	Салат из свежлы отварной	60	1,3	4,5	7,6	99,2	0,01	0	1,14	0	3,8	131,3	227	32,01	18	35,84	1,2	20	0,6	19
54-23кн	компот	200	0,2	0,1	12,2	50,6	0,01	0,01	2,45	0	19,2	6,16	70,64	65,28	6,47	10,91	0,29	0,2	0,2	4,08
Пром.	фрукты	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,3	2,4	5,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12	0
	Итого за Обед	820	32,9	24,3	96,7	718,6	0,33	0,43	295,12	0,12	55,82	1183,3	1603	397,89	124	462,6	8,49	96	23	81,6
	Итого за день	1390	57,8	44,5	164	1221,6	0,5	0,87	402,12	0,37	57,16	1707,4	2084	800,96	193	839,4	10,7	153	44	173

	Масса	Белк	Жиры	Углев	Энергет	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
Средние показатели за Завтрак	508	20,8	18,2	69,6	508,6	0,19	0,4		0	0,4	3,46	658,06	0	424,18	81	382,4	3,28	48	19	77
Средние показатели за Обед	860	30,7	24,1	104	739,12	0,42	0,43		0	0,97	41,13	1135,2	0	325,43	144	467,4	7,35	119	24	221
Средние показатели за период	1368	51,4	42,3	173	1247,7	0,6	0,8		0	1,4	44,6	1793,3	0	749,6	225	849,8	10,6	167	43	298

№ п/п	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углев	Энергет	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	р	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	6 день																			
	Завтрак																			
54-9к	Каша вязкая молочная рисовая	200	8,6	11,3	34,3	263,2	0,2	0,17	40,2	0,1	1	347	274	158	63	233	1,8	51	15	62,28
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9,3	11,8	0	111,2	0,02	0,12	104	0,4	0,3	324	35,2	352	14	200	0,4	0	5,8	0
54-20к	Кисель	200	0,4	0,1	14,3	59,8	0	0,01	2,4	0	12	5,27	82,7	67	5,7	14	0,2	1	0,2	8,5
Пром	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,2	0,6	1,2	2,9
Пром	повидло	20	0,8	0,3	10,5	47,3	0	0,03	10	0	5	15,5	174	4	21	14	0,3	0	0,5	1,1
	Итого за Завтрак	500	25,4	18,2	75,3	528,4	0,3	0,47	81,8	0,2	6	558	740	402	131	486	3,7	72	31	121,57
	Обед																			
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	1,3	4,5	7,6	98,7	0	0,03	1,14	0	4	131	227	32	18	36	1,2	20	0,6	19
54-28к	Жаркое по-домашнему из куриц	200	24,8	6,2	17,6	225,6	0,2	0,12	32,7	0,1	10	287	792	25	101	216	2,3	44	21	166,9
54-20к	Кисель	200	0,4	0,1	14,3	59,8	0	0,01	2,4	0	12	5,27	82,7	67	5,7	14	0,2	1	0,2	8,5
Пром	суп с гречками	200	2,9	10,4	15,1	165,9	0	0,14	6,6	0	0	40,8	139	106	20	93	0,5	1,7	0	15
Пром	йогурт	100	0,2	0,2	4,9	22,2	0	0,01	2,5	0	5	13	139	8	4,5	5,5	1,1	1	0,2	4
Пром	хлеб пшеничный йодированный	30	3	0,3	19,7	93,8	0	0,01	0	0	0	200	37,2	8	5,6	26	0,4	13	2,4	5,8
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,1	0,02	0	0	0	183	73,5	11	14	47	1,2	0	9,3	0
	Итого за Обед	820	23,5	24,6	106	717,2	0,3	0,38	179	0,1	25	870	1610	328	140	392	6,5	85	22	164,77
	Итого за день	1320	48,9	42,8	181	1245,6	0,6	0,85	261	0,3	31	1428	2350	730	271	878	10	158	53	286,34

№ п/п	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеб. г	Энергет. ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	7 день																			
	Завтрак																			
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9,3	11,8	0	97,2	0,02	0,12	104	0,4	0,3	324	35,2	352	14	200	0,4	0	5,8	0
П/ф	Пельмени	200	16,8	22	22,1	233,5	0,2	0,12	0	0	0	754	196	27	20	122	1,4	0	0	0
54-23	чай	200	3,9	2,9	11,2	86	0	0,13	13,3	0	1	38,6	184	148	31	107	1,1	9	1,8	20
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	2,3	0,2	14,8	69,3	0	0,01	0	0	0	150	27,9	6	4,2	20	0,3	9,6	1,8	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	40	1,3	0,2	6,7	31,2	0	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	32	0,8	0	6,2	0
	Итого за Завтрак	520	29,3	17,4	57,6	517,2	0,4	0,55	116	901	12	558	1174	274	98	309	5,2	55	21	89,14
	Обед																			
54-103	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	85,3	0	0,05	24,4	0,2	8	69,6	97,1	14	8,2	31	0,6	11	2,3	9,62
54-186	Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	138,4	0,1	0,04	59,8	0	6	106	340	67	21	47	1	18	0,4	24,76
54-121	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,1	0,08	147	0	2	291	383	75	108	234	2	40	28	169,32
54-201	чай	200	0,4	0,1	14,3	59,8	0	0,01	2,4	0	12	5,27	82,7	67	5,7	14	0,2	1	0,2	8,5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0,01	0	0	0	150	27,9	6	4,2	20	0,3	9,6	1,8	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	44,2	0	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	32	0,8	0	6,2	0
	Итого за Обед	720	38	19	96,8	712,6	0,3	0,34	291	0	62	800	1297	404	196	483	5,9	87	38	249,8
	Итого за день	1240	67,3	36,4	154	1229,8	0,7	0,89	407	901	74	1358	2471	678	293	792	11	142	60	338,94

№ п/п	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеб. г	Энергет. ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	8 день																			
	Завтрак																			
54-60	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0	0,14	62,4	0,9	0	40,7	46,5	19	4,2	67	0,9	8	11	22
Пром.	суп с гречками	200	2,9	10,4	15,1	178,2	0	0,14	6,6	0	0	40,8	139	106	20	93	0,5	1,7	0	15
54-21	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0	0,16	17,3	0	1	50	220	168	34	130	1,1	12	2,3	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	93,8	0	0,01	0	0	0	200	37,2	8	5,6	26	0,4	1,3	2,4	5,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	78,2	0	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	32	0,8	0	6,2	0
	Итого за Завтрак	500	29,8	29,4	60	507,2	0,4	0,42	75,7	0,9	1	1155	512	210	70	353	4,6	18	21	47,8
	Обед																			
54-13	Салат из свежкы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0	0,02	0,68	0	2	78,8	136	19	11	22	0,7	12	0,4	11,4
54-7с	Суп картофельный с макаронным	200	5,2	2,8	18,5	119,6	0,1	0,05	97,5	0	7	93	410	14	21	55	0,9	17	0,2	32,72
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	0,14	0,13	28,56	0,1	12	194,1	749,8	47	34	101	1,2	34	0,94	51,35
54-2р	Котлета куриная	100	17,5	6,6	8,6	163,6	0,1	0,13	29,2	0,2	0	239	245	26	24	161	0,7	58	34	350,11
54-21	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0	0,16	17,3	0	1	50	220	168	34	130	1,1	12	2,3	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0,01	0	0	0	150	27,9	6	4,2	20	0,3	1	1,8	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,1	0,02	0	0	0	183	73,5	11	14	47	1,2	0	9,3	0
	Итого за Обед	800	34,7	19,1	111	718	0,4	0,29	187	0,4	20	896	1047	293	85	364	5,6	108	48	412,72
	Итого за день	1300	64,5	48,5	171	1225,2	0,8	0,71	263	1,3	21	2051	1559	502	155	717	10	127	69	460,52

№ рецепта	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеб. г	Энергет. ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	9 День																			
	Завтрак																			
54-27к	макароньы	150	5,3	5,7	25,3	174,2	0,06	0,14	27,49	0,1	0,6	218	156,8	143	17	103	0,4	34	1,91	26,34
54-20х	Кисель	200	0,4	0,1	14,3	59,8	0	0,01	2,4	0	12	5,27	82,7	67	5,7	14	0,2	1	0,2	8,5
П/Ф	гуляш мясной	90	8,1	6,1	7,6	155,2	0,05	0,06	15,22	0	7,9	300,5	154,5	18	14	80	0,8	30	1,26	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	3	0,3	19,7	93,8	0	0,01	0	0	0	200	37,2	8	5,6	26	0,4	1,3	2,4	5,8
Пром.	фрукты	100	0,4	0,1	3,8	17,5	0	0,02	5	0	19	6	77,5	18	5,5	8,5	0,1	0,2	0,1	75,15
	Итого за Завтрак	560	16,4	13,1	85,5	500,5	0,3	0,35	52,9	0,1	20	631	544	341	86	333	3	56	7,3	147,9
	Обед																			
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	145,5	0,05	0,09	40,68	0,3	14	116	161,9	23	14	52	1	18	3,85	16,03
54-17д	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	136,3	0,1	0,04	98,8	0	7	109	258	63	15	36	0,6	15	0,3	20,48
54-28г	плов с курицей	200	24,8	6,2	17,6	225,6	0,2	0,12	32,7	0,1	10	287	792	25	101	216	2,3	44	21	166,9
54-20х	Кисель	200	0,4	0,1	14,3	59,8	0	0,01	2,4	0	12	5,27	82,7	67	5,7	14	0,2	1	0,2	8,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0,01	0	0	0	200	37,2	8	5,6	26	0,4	1,3	2,4	5,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1	0,03	0	0	0	244	98	14	19	63	1,6	0	12	0
	Итого за Обед	780	35,5	16,3	119	729,3	0,4	0,32	236	0,1	31	1030	1659	148	181	419	6,6	72	36	204,58
	Итого за День	1340	51,9	29,4	204	1229,8	0,6	0,67	288	0,2	52	1661	2203	489	267	753	9,6	128	43	352,48

№ рецепта	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевы г	Энергетическая ценность ккал	В1 мг	В2 мг	A мкг	D мкг	C мкг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	10 День																			
	Завтрак																			
53-193	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	88,6	0	0,01	45	0,1	0	1,5	3	2,4	0	3	0	0	0,1	0,28
П/Ф	вареники	210	11,6	9,2	7	178,6	0,1	0,09	12,2	0	4	329	222	21	19	126	1,5	33	2,3	0
54-231	чай	200	3,9	2,9	11,2	86	0	0,13	13,3	0	1	38,6	184	148	31	107	1,1	9	1,8	20
54-60	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0	0,14	62,4	0,9	0	40,7	46,5	19	4,2	67	0,9	8	11	22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный йодиров	40	2	0,4	11,9	98,7	0,1	0,02	0	0	0	122	70,5	8,7	14	45	1,2	9,6	1,7	7,2
	Итого за Завтрак	500	23,2	20,3	87	508,5	0,2	0,28	49,7	0,1	4	739	552	289	95	380	4,8	76	14	58,51
	Обед																			
54-53	Салат из свежих помидоров и огур	60	1	5,1	3,1	62,4	0	0,05	107	0	19	134	220	28	17	31	0,8	16	0,4	23,95
54-9с	щи	200	6,8	4,6	14,4	125,9	0,1	0,05	121	0	4	96,5	363	30	27	96	1,3	17	3,7	27,02
54-281	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	178,1	0,2	0,12	32,7	0,1	10	287	792	25	101	216	2,3	44	21	166,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0,01	0	0	0	150	27,9	6	4,2	20	0,3	1	1,8	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,1	0,02	0	0	0	183	73,5	11	14	47	1,2	0	9,3	0
	чай	200	0,6	0,2	28,4	89,2	0,1	0,02	6	0	8	8	204	24	10	16	2	0	0	0
Пром.	Мандарин	100	0,4	0,1	3,8	17,5	0	0,02	5	0	19	6	77,5	18	5,5	8,5	0,1	0,2	0,1	75,15
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	30	9,3	11,8	0	122,2	0,02	0,12	104	0,4	0,3	324	35,2	352	14	200	0,4	0	5,8	0
	Итого за Обед	850	42,4	18,8	98,6	716,8	0,5	0,44	282	0,1	61	915	1910	266	193	529	8	86	38	317,37
	Итого за день	1350	65,6	39,1	186	1225,3	0,7	0,72	332	0,2	65	1653	2462	555	288	909	13	162	52	375,88

	Масса	Белки	Жиры	Углев	Энергет	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Средние показатели за Завтрак	516	24,82	19,7	73,1	512,36	0,3	0,41	0	180	9	728	0	303	96	372	4,3	55	19	92,98
Средние показатели за Обед	794	34,82	19,6	106	718,78	0,4	0,35	0	0,1	40	902	0	288	159	437	6,5	88	36	269,85
Средние показатели за период	1310	59,6	39,2	179	1231,14	0,7	0,8	0	181	49	1630	0	591	255	810	11	143	55	362,8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580820
Владелец Масалович Михаил Владимирович
Действителен с 26.02.2024 по 25.02.2025