


Утверждаю:

Директор МБОУ «Сузгарьевская СОШ»

 - /Кудашов В.Е./



МЕНЮ

**Примерное десятидневное меню и основные показатели
пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для
горячего питания учащихся 11-17 лет
МБОУ «Сузгарьевская СОШ»**

**Рузаевского муниципального района Республики Мордовия
(2022-2023 учебный год, осенне-зимний период, I-IV четверть)**

(При составлении меню использовался Сборник рецептур на продукцию
для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2015. – 544 с.)

1-я неделя.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	порции		белки	жиры	углеводы				В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак																		
1 Макароны издélia, запечённые с сыром	200/10		10,7	11,27	45,96	311,88	421		0,15	0,13	0,00	0,0	161,77	0,00	0,00	1,24		
2 Масло порционно 10г	10		0,08	7,25	0,13	66,09	14		0,00	0,00	59,00	0,0	1,00	2,00	0,00	0,00		
3 Какао с молоком	200		3,52	3,72	25,49	145,2	382		0,04	1,30	0,01	0,0	122,00	90,00	14,00	0,56		
4 Хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	18,48	88,4			0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
Итого за завтрак			17,34	22,6	90,06	611,57			0,23	1,43	59,01	0,52	293,97	126,8	27,2	2,24		
Обед																		
1 Салат из свёклы отварной с растительным маслом	100		1,43	6,09	8,36	93,9	52		0,02	9,50	0,00	0,0	35,15	40,97	20,90	1,33		

2	Суп картофельный с гречкой	350	1,98	2,74	14,58	90,75	101	0,11	8,25	0,00	0,0	24,00	66,70	26,65	0,9
3	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	186,25	246	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,1
4	Рис отварной	180	4,56	10,56	49,2	309,6	747	0,00	0,00	0,00	0,0	17,64	0,00	29,98	0,9
5	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14	28	376	0,00	0,00	0,00	0,0	6,00	0,00	0,00	0,0
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,5	9,20	34,80	13,20	0,4
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		0,05	0,00	0,00	0,3	5,20	42,40	10,00	1,2
	Итого за обед		26,4	33,27	121,99	866,5		0,29	22,82	1,49	3,13	127,71	304,06	124,76	7,01
	Полдник														
1	Пирожок со сгущенкой	100	3,75	8,48	35,85	242,73		13,60	0,40	1,80	8,30	14,00	15,90	4,80	3,10
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,00	0,00	0,00	0,0	6,00	0,00	0,00	0,0
	Итого за полдник		3,95	8,53	49,85	270,73									
	Итого за день		47,69	64,4	261,9	1748,8		0,52	24,25	60,5	3,65	421,68	430,86	151,96	9,25

1-я неделя. ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)					
		белки	жиры	углевод	ы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	порции и																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
Завтрак																					
1	200	9,6	13,7	39,2	0	321	171	0,0	0,00	0,00	0,0	21,33	0,00	86,66	2,9						
Каша пшённая молочная с маслом																					
2	15	4,16	4,176	0	0	54,224	15	0,0	0,00	39,0	0,0	132,0	75,00	5,25	0,1						
Сыр порционный																					
3	200	1,4	2	22,4	0	116	951	0,0	0,00	0,00	0,5	9,20	34,80	13,20	0,4						
Кофейный напиток с молоком																					
4	40	3,04	0,36	18,48	0	88,4		0,2	1,30	0,02	0,0	125,7	90,00	14,00	0,1						
Хлеб пшеничный																					
Итого за завтрак																					
		18,2	20,23	80,08	0	579,624		0,2	1,30	39,0	0,5	288,3	199,8	119,1	3,6						
Обед																					
1	100	0,98	6,15	3,73	0	74,2	15	0,0	16,7	0,00	0,0	18,68	34,61	16,26	0,7						
Салат из свежих помидоров и огурцов																					
2	250/25	7,29	5,7	16,99	0	148,5	104	0,1	12,3	4,95	0,0	31,90	129,9	40,01	1,6						
Суп картофельный с вермишелью и с мясными фрикадельками																					

3	Плов из птицы	250	29,00 2	27,53	49,812	545,026		291	0,0 8	1,26	60,0 0	0,0 0	56,38	249,1 3	59,38	2,7 4
4	Компот из черносливя	200	0,6	0,9	29,08	129		389	0,0 1	1,08	0,00 0	0,0 0	6,40	0,00	3,60	0,1 8
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4			0,0 4	0,00	0,00	0,5 2	9,20	34,80	13,20	0,4 4
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6			0,0 5	0,00	0,00	0,3 6	5,20	42,40	10,00	1,2 4
	Итого за обед		43,55 2	41,12	131,452	1054,72 6			0,3 8	31,4 4	64,9 5	0,8 8	127,7 6	490,9	142,4 5	6,9 5
	Полдник															
1	Булочка творожная	100	1,51	2,88	36,35	243,07			3,3 0	0,10	10,0 0	6,7 0	6,10	12,70	2,90	4,4 0
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28		376	0,0 0	0,00	0,00	0,0 0	6,00	0,00	0,00	0,0 4
	Итого за полдник		1,71	2,93	50,35	271,07										
	Итого за день		63,46 2	64,28 6	261,882	1905,42			3,3 0	0,10	10,0 0	6,7 0	12,10	12,70	2,90	4,4 4

1-я неделя.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		белки	жиры	углевод ы				В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
Завтрак																			
1	Запеканка из творога с маслом	220/7, 5	37,72	35,97	35,75	618,37	223	0,1 5	0,90	0,40	0,0 0	276,7 0	421,5 5	59,79	1,02				
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14	28	376	0,0 0	0,00	0,00	0,0 0	6,00	0,00	0,00	0,40				
	Итого за завтрак		37,92	36,02	49,75	646,37		0,1 5	0,90	0,40	0,0 0	282,7 0	421,5 5	59,79	1,42				
	Обед																		
1	Помидор свежий	100	2	0,8	4,6	42	71	0,0 0	10,0 0	0,00	0,0 0	23,00	0,60	14,00	0,00				
2	Щи из свежей капусты и со сметаной	250	2,283	5,872	12,613	113,51	88	0,0 6	18,4 6	0,00	0,0 0	43,33	47,63	22,25	0,80				
3	Жаркое по- домашнему	250	25,59	28,01 6	29,348	470,19	259	0,2 2	9,34	25,0 0	0,0 0	32,39	351,0 4	68,43	4,19				
4	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	859	0,0 2	0,00	0,00	0,0 0	12,00	2,40	0,00	0,80				
5	Конфеты	20	1,2	1,05	27,5	100,05		1,3 0	0,00	0,00	0,0 0	0,50	2,50	9,90	7,80				
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,0	0,00	0,00	0,5	9,20	34,80	13,20	0,44				

1-я неделя.

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)					
		белки	жиры	углевод	ы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
Завтрак																					
1 Омлет натуральный с маслом	160/5	12,29	18,33	2,28	223,82	438	0,11	0,26	368,00	0,00	121,81	277,33	20,80	3,13							
2 Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00							
3 Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116,9	951	0,22	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13							
4 Яблоко (по штучно)	50	0,2	0,15	5,15	24	847	0,00	1,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,09	0,02							
5 Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,00	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44							
Итого за завтрак		17,01	28,09	48,44	519,21		0,37	2,56	427,02	0,52	257,95	404,13	48,09	3,72							
Обед																					
1 Икра кабачковая	100	2	9	8,5	122	50	0,10	0,70	0,00	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70							
2 Суп картофельный с горохом	250	6,441	6,561	19,546	163,39	102	0,23	5,81	0,00	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03							
3 Тефтели мясные в томатном соусе	100	14,73	16,14	18,63	278,75	279	0,08	1,41	63,75	0,00	72,25	176,75	35,5	1,58							

4	Картофель отварной с маслом	180	3,902	4,743	28,15	171,355	692	0,0 0	39,1 5	0,0 0	0,00	32,4	0,00	32,4	0,00	59,4	2,1 6
5	Компот из черносслива	200	0,6	0,9	29,08	129	389	0,0 2	0,73	0,0 0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7 0		
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,0 4	0,00	0,0 0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,4 4		
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		0,0 5	0,00	0,0 0	0,36	5,20	42,40	10,00	1,2 4		
	Итого за обед		41,40 9	20,91 5	116,864	814,615		0,3 4	84,2 2	0,0 1	1,39	195,5 4	488,9	206,0 2	6,9 9		
	Полдник																
1	Булочка ванильная	100	6,01	7,2	43,5	243,04		0,0 0	0,00	6,0 0	11,0 0	86,00	94,00	24,00	2,9 0		
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,0 0	0,00	0,0 0	0,00	6,00	0,00	0,00	0,0 4		
	Итого за полдник		6,21	7,25	57,5	271,04											
	Итого за день		60,91 9	45,96 5	251,804	1604,34 5		0,0 0	0,00	6,0 0	11,0 0	92,00	94,00	24,00	2,9 4		

1-я неделя.

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		белк и	жиры	углевод	ы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
Завтрак																			
1 Суп молочный с пшеном	200	4,564	4,48	16,4	116	94	0,14	1,14	38,25	0,00	202,40	194,73	37,03	0,68					
2 Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00					
3 Йогурт	200	6,8	5	11	122	386	0,06	1,41	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,21					
4 Конфеты	20	1,2	1,05	27,5	100,05														
5 Мандарин (по штучно)	100	0,81	0,31	11,54	53	338	0,04	60,00	0,01	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30					
6 Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44					
Итого за завтрак		16,49	18,45	85,05	545,54		0,28	62,55	137,26	0,72	486,6	444,53	91,23	1,63					
Обед																			
1 Салат из свежлы с курагой	100	1,56	6,12	13,54	87	32	0,05	9,80	0,00	0,00	27,93	41,96	18,57	1,31					
2 Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	80,75	101	0,10	8,25	0,00	0,00	23,05	62,55	25,00	0,89					
3 Биточки из говядины	100	15,55	11,55	15,7	189,75	268	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50					
4 Макароны изделия отварные	180	7,74	4,535	57,53		309	0,14	0,00	0,00	4,78	14,57	66,03	9,77	0,98					

4	Капуста тушёная	180	3,53	3,48	10,62	83,36	321	0,28	37,8	0,00	0,00	26,35	143,51	52,79	2,08
5	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,2	0,2	21,6	86	948	0,02	5,60	5,60	0,00	3,20	15,80	2,00	0,00
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		0,05	0,00	0,00	0,36	5,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед		32,581	36,221	110,736	891,5		0,85	51,32	69,35	0,88	174,28	562,44	169,79	8,07
	Полдник														
1	Булочка ванильная	100	6,01	7,2	43,5	243,04		0,00	0,00	6,00	11,00	86,00	94,00	24,00	2,90
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04
	Итого за полдник		6,21	7,25	57,5	271,04									
	Итого за день		55,801	71,561	216,676	1681,75		0,00	0,00	6,00	11,00	92,00	94,00	24,00	2,94

2-я неделя.

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	углевод	ы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	порции	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
2	и	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
Завтрак																				
1	200	5,637	6,263	39,341	212,826	168	0,03	0,00	20,00	0,00	5,90	67,00	21,80	0,47						
Каша рисовая молочная вязкая с маслом																				
2	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00						
Масло сливочное (порционно)																				
3	40	3,04	0,36	18,48	88,4	951	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44						
Хлеб пшеничный																				
4	200	1,4	2	22,4	116	951	0,22	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13						
Кофейный напиток с молоком																				
5	50	0,2	1,5	5,15	23	951	0,02	5,00	0,00	0,00	8,00	96,10	0,00	2,30						
Груша (по штучно)																				
Итого за завтрак		10,35	17,37	85,501	506,316	0,31	6,3	79,02	0,52	149,88	289,9	49,00	3,34							
Обед																				
1	100	1,52	5,12	12,54	117	42														
Салат из моркови с курагой																				
2	250	3,8	4,1	10,6	93	88	0,06	18,46	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80						
Щи из свежей капусты																				
3	100	27,83	6,612	4,194	188,11	486	0,1	3,64	0,01	0,00	55,84	298,1	65,8	1,05						
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами																				

5	Сок натуральный	200	1		20,01	84,8	389	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	10,00	2,80
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		0,05	0,00	0,00	0,36	5,20	42,40	10,00	1,24	
	Итого за обед		33,51	25,78	153,2	600,3		0,48	22,2	28,75	5,66	137,70	414,12	118,67	9,16	
	Полдник															
1	Пирожок с яблоками	100	5,6	1,8	23,43	242,98		0,00	0,00	6,00	11,0	86,00	94,00	24,00	2,90	
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04	
	Итого за полдник		5,8	1,85	37,43	270,98										
	Итого за день		55,80	46,08	275,68	1416,8		0,00	0,00	6,00	11,0	92,00	94,00	24,00	2,94	

4	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	28,15	171,355		694	0,17	22,43	0,00	0,22	52,49	103,92	34,52	1,30
5	Сок натуральный	200	1		20,01	84,8		389	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	10,00	2,80
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4			0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6			0,05	0,00	0,00	0,36	5,20	42,40	10,00	1,24
8	Печенье	40	3	4,7	30	166,8			0,02	0,00	2,20	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42
	Итого за обед		46,739	26,115	137,334	979,065			0,438	48,528	2,21	1,796	185,858	544,85	159,774	8,046
	Полдник															
1	Булочка школьная	100	2,56	3,6	53,06	243,07			0,00	0,00	6,00	11,00	86,00	94,00	24,00	2,90
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28		376	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04
	Итого за полдник		2,76	3,65	67,06	271,07										
	Итого за день		59,856	47,138	289,895	1756,451			0,00	0,00	6,00	11,00	92,00	94,00	24,00	2,94

2 -я неделя.

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)					
		порции и	белк и	жир ы	углевод ы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
Завтрак																					
1 Сырник из творога со сливочным маслом.	220/7,5	37,72	35,4	35,75	618,37	219	0,26	0,90	205,20	0,00	560,80	821,16	93,60	2,78							
2 Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14	28	376	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04							
Итого за завтрак		37,92	35,45	49,75	646,37		0,26	0,90	205,20	0,00	566,80	821,16	93,60	2,82							
Обед																					
1 Зелёный горошек	100	3,1	0,2	6,5	40	50	0,10	0,70	0,00	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70							
2 Борщ с капустой и картофелем.	250	1,81	4,91	125,25	102,5	82	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19							
3 Сердце в соусе	100/100	40,63	25,38	9	318,5	634/833	8,70	0,90	8,30	5,30	1,90	17,40	5,00	15,60							
4 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,35	7,31	46,37	295,5	302	0,00	0,00	1,35	2,99	17,15	25,85	1,66	1,40							
5 Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	22,3	110	859	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80							
6 Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,00	0,00	0,00	0,5	9,20	34,80	13,2	0,44							

6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,5	9,20	34,80	13,20	0,4
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		0,05	0,00	0,00	0,3	5,20	42,40	10,00	1,2
	Итого за обед		27,94	34,56	129,43	936,54		0,31	30,6	0,00	1,3	161,5	220,3	173,5	5,1
	Полдник														
1	Пирожок со сметанкой	100	3,75	8,48	35,85	242,73		13,6	0,40	1,80	8,3	14,00	15,90	4,80	3,1
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,00	0,00	0,00	0,0	6,00	0,00	0,00	0,0
	Итого за полдник		3,95	8,53	49,85	270,73									4
	Итого за день		56,24	59,93	255,13	1767,39		13,6	0,40	1,80	8,3	20,00	15,90	4,80	3,1
				6		4		0			0				4

2-я неделя.

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
		белки	жиры	углевод	ы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
Завтрак																				
1	Каша манная молочная вязкая с маслом	200	4,3	3,88	33,77	187,63	168	0,04	0,00	20,00	0,00	9,70	37,60	6,90	0,37					
2	Сыр порционный	15	4,16	4,176		54,224	15	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15					
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44					
4	Печенье	40	3	4,7	30	166,8		0,04	0,00	4,40	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84					
5	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	945	0,04	1,33	0,01	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41					
Итого за завтрак																				
			15,9	14,71	98,65	583,054		0,17	1,44	63,41	1,92	289,10	276,20	48,75	2,21					
Обед																				
1	Огурец свежий	100	2	0,8	4,3	42	71	10,00	10,00	0,00	0,00	23,00	0,00	14,00	0,60					
2	Суп картофельный с вермишелью	250	1,931	3,262	12,925	89,13	103	0,11	8,25	0,00	0,00	24,6	66,65	27,00	1,09					
3	Цыпленок отварной	100	32,82	34,19	0,38	436,52	637	0,04	0,00	20,00	0,00	39,00	143,00	20,00	1,80					

7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		4	0,0	0,00	0,00	0,3	5,20	42,40	10,0	1,24
	Итого за обед		61,77	38,84	241,26	1024,5		8,7	0,90	9,65	8,8	40,25	80,45	19,8	18,2	
	Подлинк							6			1				6	4
1	Булочка творожная	100	1,51	2,88	36,35	243,07		3,3	0,1	10	6,7	6,1	12,7	2,9	4,4	
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,0	0,00	0,00	0,0	6,00	0,00	0,00	0,04	
	Итого за подлинк		1,71	2,93	50,35	271,07										
	Итого за день		101,4	77,22	341,36	1941,9		3,3	0,10	10,00	6,7	6,10	12,70	2,90	4,40	
						4		0			0					

2-я неделя.

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)					
		белки	жиры	углевод	бы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3,4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
Завтрак																					
1	Суп молочный с пермишью	200	5,85	6,16	18,8	156	93	0,19	1,17	0,02	0,11	138,10	181,37	47,60	1,23						
2	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14	0,00	0,00	0,00	0,17	3,60	4,50	0,00	0,03						
3	Кавью с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56						
4	Мандарин (по штучно)	100	0,81	0,31	14,54	63	338	0,04	60,00	0,01	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30						
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44						
Итого за завтрак			13,3	17,8	77,44	518,69		0,31	62,47	0,10	0,99	306,9	333,67	87,8	2,56						
Обед																					
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	45	0,03	32,45	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51						
2	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	80,75	101	0,10	8,25	0,00	0,00	23,05	62,55	25,00	0,89						
3	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	27,837	6,612	4,194	188,11	486	0,10	3,64	0,01	0,00	55,84	298,1	65,8	1,05						

4	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	28,15	171,355	692	0,17	22,43	0,00	0,22	52,49	103,92	34,52	1,30
5	Компот из кураги витаминизированный	200	0,66		32,01	132	349	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		0,05	0,00	0,00	0,36	5,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед		46,994	43,843	109,605	1029,005		10,43	41,41	20,00	1,61	185,97	414,21	136,18	7,17
	Полдник														
1	Пирожок со слущённой	100	3,75	8,48	35,85	242,73		13,60	0,40	1,80	8,30	14,00	15,90	4,80	3,10
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04
	Итого за полдник		3,95	8,53	49,85	270,73									
	Итого за день		66,844	67,089	258,105	1882,789		13,60	0,40	1,80	8,30	14,00	15,90	4,80	3,10