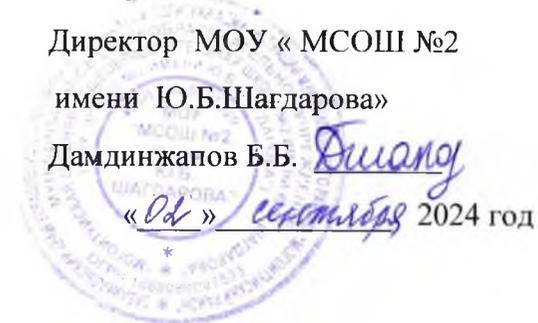


Утверждаю:

Директор МОУ «МСОШ №2

имени Ю.Б.Шагдарова»

Дамдинжапов Б.Б.



«04» сентября 2024 год

Примерное десятидневное меню
для детей
возрастная категория 7 – 11 лет
2024-2025 учебный год

День/неделя № рец	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя1														
Понедельник-1														
Завтрак														
71М	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,03	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
260М/ссж	Тефтели мясные	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05	0,00	1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04	0,00	14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,001	2,50	0,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за завтрак:		540	21,20	19,17	74,35	556,35	0,20	10,29	14,00	2,26	102,20	309,90	66,05	4,38
Обед:														
45М/ссж	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45	0,00	0,95	24,18	17,91	9,80	0,33
97М/ссж	Суп картофельный	200	2,02	1,38	15,88	84,37	0,12	19,20	0,00	0,58	17,32	62,01	25,08	0,96
232М/330М	Рыба запеченная в сметанном соусе	90	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41
45М/ссж	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72	0,00	0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Печенье	50	2,25	4,50	47,50	257,00	0,08	0,00	0,00	0,00	9,75	44,75	9,00	1,30
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за обед:		820	24,80	20,68	149,43	900,81	0,65	71,41	54,95	5,91	165,94	468,59	144,39	6,95
Всего за Понедельник-1			46,00	39,85	223,78	1457,16	0,85	81,70	68,95	8,17	268,14	778,49	210,44	11,33

День/неделя № рец	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя I														
Вторник-1														
Завтрак														
177М/сжж	Каша пшеничная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61
382М/сжж	Какао с молоком	200	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
15М/сжж	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
377М/сжж	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукт-мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за завтрак:		555	18,48	15,81	87,55	572,01	0,37	40,03	77,12	0,53	504,85	476,27	105,56	3,34
Обед:														
73М/сжж	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30	0,00	1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
81М/сжж	Борщ	200	1,46	3,09	7,57	64,75	0,03	18,70	0,00	1,49	34,33	37,17	18,84	0,90
	Смегана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
297М/сжж	Фрикаделька из кур	90	13,64	12,93	6,76	198,28	0,08	1,34	46,90	1,26	12,60	119,42	17,35	1,35
309М/сжж	Макароны отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09	0,00	12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
350М/сжж	Кисель п/я	200	0,19	0,04	22,30	87,84	0,01	36,00	0,00	0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	45	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
	Слива свежая	100	0,70	0,30	10,00	46,00	1,90	11,00	1,90	1,70	0,60	2,10	1,80	0,90
Итого за обед:			28,29	23,70	119,43	802,65	2,27	86,38	72,60	7,66	120,69	321,49	92,86	6,86
Всего за Вторник-1			46,77	39,51	206,98	1374,66	2,64	126,41	149,72	8,19	625,54	797,76	198,42	10,20

День/неделя № рец	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя I														
Среда-1														
Завтрак														
71М/ссж	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
320М/ссж	Куриное филе запеченое	90	26,18	9,45	0,00	165,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58
145М/ссж	Картофель тушеный с луком	150	3,14	10,57	21,10	195,00	0,15	17,98	12,00	4,24	33,19	84,69	28,65	1,21
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,000	2,50	0,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,050	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за завтрак:		690	33,67	21,87	67,81	588,28	0,40	53,66	59,60	6,87	161,28	372,50	86,90	7,99
Обед:														
63К/ссж	Салат из моркови, яблоки и апельсин	60	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45	0,00	2,63	13,23	21,20	14,48	0,48
119М/ссж	Суп с бобовыми	200	8,02	4,60	15,00	133,81	0,24	1,74	4,90	1,59	42,00	115,34	36,19	2,19
267К/ссж	Тефтели мясные	90	17,14	10,78	15,17	226,95	0,36	24,26	59,64	2,60	24,98	283,23	21,60	5,73
171М/ссж	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29	0,00	24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
473К/ссж	Напиток витаминный	200	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за обед:		770	39,73	28,51	120,96	903,87	1,06	103,45	147,53	8,90	125,64	713,87	237,77	15,33
Всего за Среду-1			73,40	50,38	188,77	1492,15	1,46	157,11	207,13	15,77	286,92	1086,37	324,67	23,32

День/неделя № рец	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя I														
Четверг-1														
Завтрак														
233М/326ссж	Сырники с морковью с молочным соусом	180	23,54	20,66	31,47	410,55	0,24	2,27	92,75	3,26	209,24	300,97	43,97	1,19
15М/ссж	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
145М/ссж	Фрукт - яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
419М/ссж	Кофейный напиток с молоком	200	3,13	2,70	12,17	86,25	0,020	0,65	10,80	0,00	129,60	97,20	15,12	0,13
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за завтрак:		585	33,38	28,53	79,27	716,78	0,38	18,84	138,05	3,64	580,84	565,60	84,14	5,25
Обед:														
94К/ссж	Салат свекольный	60	1,910	4,00	6,09	68,24	0,06	6,90	18,75	1,48	13,55	43,88	15,25	0,60
87М/ссж	Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00	0,00	1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
291М/ссж	Плов из птицы	90	22,03	22,11	37,61	438,54	0,15	6,54	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09	2,36
324М/ссж	Компот из вишни	200	0,48	0,08	24,80	102,61	0,01	6,00	0,00	0,12	14,80	12,00	10,40	0,26
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за обед:		620	31,13	30,07	103,90	811,48	0,39	47,44	88,45	7,50	113,33	412,43	119,14	5,76
Всего за Четверг-1			64,51	58,60	183,17	1528,26	0,77	66,28	226,50	11,14	694,17	978,03	203,28	11,01

День/неделя № рец	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя I														
Пятница-1														
Завтрак														
	Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00	0,00	0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
212М/сжж	Омлет с фаршем	200	18,44	27,88	10,63	367,21	0,20	10,20	303,55	3,49	115,63	306,75	33,63	3,60
423М/сжж	Булочка с орехами	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,000	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
б/н	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40	0,00	0,00	34,00	27,47	2,40	0,24
Итого за завтрак:		500	24,88	39,94	61,77	709,36	0,48	62,63	401,15	5,09	179,75	402,00	49,85	4,89
Обед:														
21К/сжж	Винегрет овощной	60	3,33	5,65	4,14	81,02	0,03	5,05	4,50	1,64	21,39	55,95	20,04	0,61
95М/сжж	Рассольник домашний	200	3,13	4,42	11,49	100,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94
277М/сжж	Котлета мясная	90	14,23	13,75	5,91	204,19	0,08	1,80	0,00	1,27	14,16	148,05	19,18	2,17
312М/сжж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
	Сок фруктовый	200	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	2,70	11,00	2,20	2,70	0,80	4,50	11,00	3,30
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за обед:		870	31,51	29,25	112,48	846,51	3,20	100,93	31,70	8,62	135,85	463,71	141,36	12,73
Всего за Пятницу-1			56,39	69,19	174,25	1555,87	3,68	163,56	432,85	13,71	315,60	865,71	191,21	17,62

День/неделя № рец	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2														
Понедельник-2														
Завтрак														
71М	Огурец свежий	100	0,42	0,06	1,14	7,20	0,03	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
299К/сжж	Ежики мясные	90	11,98	12,58	9,20	197,91	0,05	2,20	0,00	1,64	14,59	139,08	21,16	1,88
309М/сжж	Макаронны отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09	0,00	12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
377М/сжж	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,000	2,50	0,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за завтрак:		580	21,34	16,63	77,47	546,52	0,23	8,44	12,00	2,54	112,03	268,81	48,03	4,40
Обед:														
66М/сжж	Салат из моркови с изюмом	60	0,77	0,07	10,16	45,72	0,04	3,70	0,00	0,23	17,90	33,32	21,04	0,50
84М/сжж	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,13	3,30	13,08	95,75	0,09	11,20	0,00	1,53	33,48	77,94	27,34	1,38
248М/сжж	Рыба запеченная	90	9,64	4,91	1,53	89,65	0,06	8,28	18,60	1,96	81,95	148,58	13,12	0,59
380М/сжж	Соус сметанный	30	0,72	3,01	2,65	40,93	0,03	0,06	19,00	0,10	17,66	12,78	2,05	0,10
321М/сжж	Капуста тушеная	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	12,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37
349М/сжж	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72	0,00	0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Булочка сдобная	100	2,50	4,50	47,50	257,00	0,08	0,00	0,00	0,00	9,75	45,00	42,00	1,30
Итого за обед:		910	27,69	19,03	151,65	913,45	0,53	106,62	49,60	6,20	298,24	481,45	185,49	7,46
Всего за Понедельник-2			49,03	35,66	229,12	1459,97	0,76	115,06	61,60	8,74	410,27	750,26	233,52	11,86

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2														
Вторник-2														
Завтрак														
177М/ссж	Каша пшеничная с изюмом	150	5,95	5,05	32,69	200,86	0,16	0,43	19,10	0,17	104,64	150,43	40,08	1,22
15М/ссж	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
419К/ссж	Кофейный напиток на молоке	200	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,80	9,00	0,00	114,67	81,00	12,60	0,12
	Фрукт	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,080	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за завтрак:		605	17,87	12,97	81,83	521,27	0,33	122,15	62,60	0,65	505,31	428,36	90,23	2,57
Обед:														
49М/ссж	Салат витаминный	60	0,65	4,14	5,62	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,50	12,84	7,62	0,47
97М/ссж	Суп картофельный на курином бульоне	200	3,33	2,51	15,88	99,77	0,12	19,34	4,90	0,60	18,30	73,21	26,41	1,07
294М/ссж	Котлеты рубленые из птицы	90	14,11	19,50	13,89	288,13	0,10	1,26	72,10	2,40	16,97	128,06	21,48	1,64
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04	0,00	14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
350М/ссж	Кисель п/я	200	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00	0,00	0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за обед:		770	27,23	30,03	127,28	885,32	0,41	81,41	93,13	6,39	76,86	384,41	115,42	5,98
Всего за вторник-2			45,10	43,00	209,11	1406,59	0,74	203,56	155,73	7,04	582,17	812,77	205,65	8,55

День/неделя № рец	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2														
Среда-2														
Завтрак														
71М	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,03	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
288М	Куры отварные с маслом	90	26,95	9,74	0,51	173,16	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68
171М/сж	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29	0,00	24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
377М/сж	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	0,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60	0,00	0,00	51,00	41,20	3,60	0,36
Итого за завтрак:		560	38,19	17,21	64,58	542,69	0,48	9,48	92,80	1,09	111,08	471,61	175,60	7,73
Обед:														
60М/сж	Салат из моркови с яблоками и клюквой	60	0,580	3,11	4,32	49,01	0,03	4,30	0,00	1,56	13,50	23,27	16,69	0,63
102М/сж	Суп картофельный на курином бульоне	200	6,03	4,57	15,59	127,86	0,19	9,54	4,90	1,54	31,06	97,32	32,22	1,71
210М/сж	Омлет натуральный с картофелем	200	13,74	16,74	18,25	278,93	0,19	20,16	249,60	0,70	91,05	249,05	37,00	3,10
348М/сж	Компот из яблок	200	0,06	0,06	15,34	62,44	0,00	1,40	0,00	0,03	2,24	1,54	1,26	0,35
	Булочка сдобная	100	2,25	4,50	47,50	257,00	0,08	0,00	0,00	0,00	10,00	45,00	9,00	1,30
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за обед:		830	27,80	29,74	130,58	918,86	0,61	35,40	256,30	5,01	167,55	498,38	123,47	9,06
Всего за среду-2			65,99	46,95	195,16	1461,55	1,09	44,88	349,10	6,10	278,63	969,99	299,07	16,79

День/неделя № рец	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2														
Четверг-2														
Завтрак														
224М/334Мссж	Запеканка творожная с морковью и соусом	180	18,60	13,96	41,41	369,93	0,09	4,19	67,95	2,23	192,98	255,45	42,56	1,19
15М/ссж	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
171М/ссж	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
377М/ссж	Фрукты-киви	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	Чай с лимоном	200	0,40	0,30	10,30	37,96	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за завтрак:		545	22,55	25,26	62,51	565,98	0,14	14,31	142,45	3,21	383,38	386,45	73,31	5,94
Обед:														
63К/ссж	Салат из свеклы с черносливом орехами	60	0,810	3,08	6,92	59,09	0,01	4,75	0,00	1,46	21,68	24,13	15,26	0,80
87М/ссж	Щи со свежей капустой	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00	0,00	1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
260К/ссж	Котлета мясная	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05	0,00	1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
143М/ссж	Рагу из овощей	150	3,00	8,10	16,67	152,81	0,13	34,68	22,00	2,09	49,67	79,73	34,36	1,18
342М/ссж	Компот из вишни	200	0,43	0,07	22,22	91,95	0,01	5,40	0,00	0,11	13,32	10,80	9,36	0,23
	Печенье	100	6,50	3,30	51,00	225,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	97,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за обед:		870	31,33	33,33	135,68	934,70	0,39	76,88	23,80	8,25	152,41	373,86	122,08	103,92
Всего за четверг-2			53,88	58,59	198,19	1500,68	0,53	91,19	166,25	11,46	535,79	760,31	195,39	109,86

День/неделя № рец	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2														
Пятница-2														
Завтрак														
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
233М/326ссж	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,03	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
15М/ссж	Тефтели рыбные	90	10,40	8,28	10,85	159,92	0,16	2,61	21,20	2,64	39,30	116,17	21,00	0,67
145М/ссж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
419М/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,000	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за завтрак:		520	18,11	14,32	87,72	561,88	0,47	102,29	80,35	3,46	197,64	309,42	86,16	7,25
Обед:														
51М/ссж	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,92	3,07	8,12	64,07	0,02	4,62	0,00	1,55	24,65	28,95	14,73	0,85
96М/ссж	Рассольник ленинградский	200	3,03	4,43	13,79	107,63	0,09	13,44	4,90	1,47	16,68	61,93	22,35	0,87
288М330/ссж	Куры тушеные в соусе	90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29	0,00	24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
	Сок фруктовый	200	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,50
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
	Фрукт- яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
Итого за обед:		970	33,89	30,41	130,07	938,34	0,7	75,6	93,2	6,12	143,24	538,44	239,39	16,37
Всего за пятницу-2			52,00	44,73	217,79	1500,22	1,17	177,89	173,55	9,58	340,88	847,86	325,55	23,62