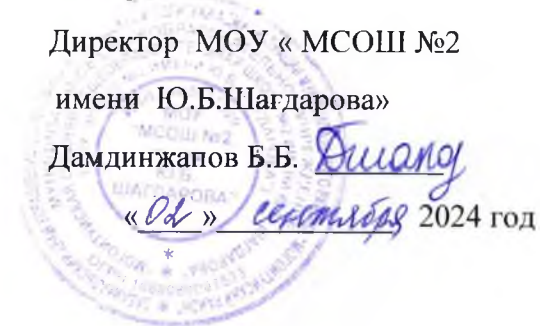


Утверждаю:

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
<b>Неделя1</b>														
<b>Понедельник-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>21,20</b>	<b>19,17</b>	<b>74,35</b>	<b>556,35</b>	<b>0,20</b>	<b>10,29</b>	<b>14,00</b>	<b>2,26</b>	<b>102,20</b>	<b>309,90</b>	<b>66,05</b>	<b>4,38</b>
<b>Обед:</b>														
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
<b>Итого за обед:</b>		<b>820</b>	<b>24,80</b>	<b>20,68</b>	<b>149,43</b>	<b>900,81</b>	<b>0,65</b>	<b>71,41</b>	<b>54,95</b>	<b>5,91</b>	<b>165,94</b>	<b>468,59</b>	<b>144,39</b>	<b>6,95</b>
<b>Всего за Понедельник-1</b>			<b>46,00</b>	<b>39,85</b>	<b>223,78</b>	<b>1457,16</b>	<b>0,85</b>	<b>81,70</b>	<b>68,95</b>	<b>8,17</b>	<b>268,14</b>	<b>778,49</b>	<b>210,44</b>	<b>11,33</b>

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
<b>Неделя I</b>														
<b>Вторник-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
177М/сж	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/сж	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/сж	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/сж	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>18,48</b>	<b>15,81</b>	<b>87,55</b>	<b>572,01</b>	<b>0,37</b>	<b>40,03</b>	<b>77,12</b>	<b>0,53</b>	<b>504,85</b>	<b>476,27</b>	<b>105,56</b>	<b>3,34</b>
<b>Обед:</b>														
73М/сж	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/сж	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/сж	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/сж	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/сж	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
<b>Итого за обед:</b>			<b>28,29</b>	<b>23,70</b>	<b>119,43</b>	<b>802,65</b>	<b>2,27</b>	<b>86,38</b>	<b>72,60</b>	<b>7,66</b>	<b>120,69</b>	<b>321,49</b>	<b>92,86</b>	<b>6,86</b>
<b>Всего за Вторник-1</b>			<b>46,77</b>	<b>39,51</b>	<b>206,98</b>	<b>1374,66</b>	<b>2,64</b>	<b>126,41</b>	<b>149,72</b>	<b>8,19</b>	<b>625,54</b>	<b>797,76</b>	<b>198,42</b>	<b>10,20</b>

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
<b>Неделя I</b>														
<b>Среда-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>690</b>	<b>33,67</b>	<b>21,87</b>	<b>67,81</b>	<b>588,28</b>	<b>0,40</b>	<b>53,66</b>	<b>59,60</b>	<b>6,87</b>	<b>161,28</b>	<b>372,50</b>	<b>86,90</b>	<b>7,99</b>
<b>Обед:</b>														
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
<b>Итого за обед:</b>		<b>770</b>	<b>39,73</b>	<b>28,51</b>	<b>120,96</b>	<b>903,87</b>	<b>1,06</b>	<b>103,45</b>	<b>147,53</b>	<b>8,90</b>	<b>125,64</b>	<b>713,87</b>	<b>237,77</b>	<b>15,33</b>
<b>Всего за Среду-1</b>			<b>73,40</b>	<b>50,38</b>	<b>188,77</b>	<b>1492,15</b>	<b>1,46</b>	<b>157,11</b>	<b>207,13</b>	<b>15,77</b>	<b>286,92</b>	<b>1086,37</b>	<b>324,67</b>	<b>23,32</b>

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
<b>Неделя I</b>														
<b>Четверг-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
<b>233М/326ссж</b>	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
<b>15М/ссж</b>	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
<b>145М/ссж</b>	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
<b>419М/ссж</b>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>33,38</b>	<b>28,53</b>	<b>79,27</b>	<b>716,78</b>	<b>0,38</b>	<b>18,84</b>	<b>138,05</b>	<b>3,64</b>	<b>580,84</b>	<b>565,60</b>	<b>84,14</b>	<b>5,25</b>
<b>Обед:</b>														
<b>94К/ссж</b>	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
<b>87М/ссж</b>	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
<b>291М/ссж</b>	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
<b>324М/ссж</b>	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>620</b>	<b>31,13</b>	<b>30,07</b>	<b>103,90</b>	<b>811,48</b>	<b>0,39</b>	<b>47,44</b>	<b>88,45</b>	<b>7,50</b>	<b>113,33</b>	<b>412,43</b>	<b>119,14</b>	<b>5,76</b>
<b>Всего за Четверг-1</b>			<b>64,51</b>	<b>58,60</b>	<b>183,17</b>	<b>1528,26</b>	<b>0,77</b>	<b>66,28</b>	<b>226,50</b>	<b>11,14</b>	<b>694,17</b>	<b>978,03</b>	<b>203,28</b>	<b>11,01</b>

День/неделя № рец	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Неделя I</b>														
<b>Пятница-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
	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
<b>212М/сж</b>	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
<b>423М/сж</b>	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
<b>14М</b>	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
<b>б/н</b>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>24,88</b>	<b>39,94</b>	<b>61,77</b>	<b>709,36</b>	<b>0,48</b>	<b>62,63</b>	<b>401,15</b>	<b>5,09</b>	<b>179,75</b>	<b>402,00</b>	<b>49,85</b>	<b>4,89</b>
<b>Обед:</b>														
<b>21К/сж</b>	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
<b>95М/сж</b>	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
<b>277М/сж</b>	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
<b>312М/сж</b>	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>870</b>	<b>31,51</b>	<b>29,25</b>	<b>112,48</b>	<b>846,51</b>	<b>3,20</b>	<b>100,93</b>	<b>31,70</b>	<b>8,62</b>	<b>135,85</b>	<b>463,71</b>	<b>141,36</b>	<b>12,73</b>
<b>Всего за Пятницу-1</b>			<b>56,39</b>	<b>69,19</b>	<b>174,25</b>	<b>1555,87</b>	<b>3,68</b>	<b>163,56</b>	<b>432,85</b>	<b>13,71</b>	<b>315,60</b>	<b>865,71</b>	<b>191,21</b>	<b>17,62</b>

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	Мg	Fe
<b>Неделя 2</b>														
<b>Понедельник-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	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
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>21,34</b>	<b>16,63</b>	<b>77,47</b>	<b>546,52</b>	<b>0,23</b>	<b>8,44</b>	<b>12,00</b>	<b>2,54</b>	<b>112,03</b>	<b>268,81</b>	<b>48,03</b>	<b>4,40</b>
<b>Обед:</b>														
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
<b>Итого за обед:</b>		<b>910</b>	<b>27,69</b>	<b>19,03</b>	<b>151,65</b>	<b>913,45</b>	<b>0,53</b>	<b>106,62</b>	<b>49,60</b>	<b>6,20</b>	<b>298,24</b>	<b>481,45</b>	<b>185,49</b>	<b>7,46</b>
<b>Всего за Понедельник-2</b>			<b>49,03</b>	<b>35,66</b>	<b>229,12</b>	<b>1459,97</b>	<b>0,76</b>	<b>115,06</b>	<b>61,60</b>	<b>8,74</b>	<b>410,27</b>	<b>750,26</b>	<b>233,52</b>	<b>11,86</b>

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
<b>Неделя 2</b>														
<b>Вторник-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>605</b>	<b>17,87</b>	<b>12,97</b>	<b>81,83</b>	<b>521,27</b>	<b>0,33</b>	<b>122,15</b>	<b>62,60</b>	<b>0,65</b>	<b>505,31</b>	<b>428,36</b>	<b>90,23</b>	<b>2,57</b>
<b>Обед:</b>														
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
<b>Итого за обед:</b>		<b>770</b>	<b>27,23</b>	<b>30,03</b>	<b>127,28</b>	<b>885,32</b>	<b>0,41</b>	<b>81,41</b>	<b>93,13</b>	<b>6,39</b>	<b>76,86</b>	<b>384,41</b>	<b>115,42</b>	<b>5,98</b>
<b>Всего за вторник-2</b>			<b>45,10</b>	<b>43,00</b>	<b>209,11</b>	<b>1406,59</b>	<b>0,74</b>	<b>203,56</b>	<b>155,73</b>	<b>7,04</b>	<b>582,17</b>	<b>812,77</b>	<b>205,65</b>	<b>8,55</b>



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
<b>Неделя 2</b>														
<b>Среда-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>38,19</b>	<b>17,21</b>	<b>64,58</b>	<b>542,69</b>	<b>0,48</b>	<b>9,48</b>	<b>92,80</b>	<b>1,09</b>	<b>111,08</b>	<b>471,61</b>	<b>175,60</b>	<b>7,73</b>
<b>Обед:</b>														
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
<b>Итого за обед:</b>		<b>830</b>	<b>27,80</b>	<b>29,74</b>	<b>130,58</b>	<b>918,86</b>	<b>0,61</b>	<b>35,40</b>	<b>256,30</b>	<b>5,01</b>	<b>167,55</b>	<b>498,38</b>	<b>123,47</b>	<b>9,06</b>
<b>Всего за среду-2</b>			<b>65,99</b>	<b>46,95</b>	<b>195,16</b>	<b>1461,55</b>	<b>1,09</b>	<b>44,88</b>	<b>349,10</b>	<b>6,10</b>	<b>278,63</b>	<b>969,99</b>	<b>299,07</b>	<b>16,79</b>

День/неделя № рец	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Неделя 2</b>														
<b>Четверг-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
<b>224М/334Мссж</b>	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
<b>15М/ссж</b>	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
<b>171М/ссж</b>	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
<b>377М/ссж</b>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>545</b>	<b>22,55</b>	<b>25,26</b>	<b>62,51</b>	<b>565,98</b>	<b>0,14</b>	<b>14,31</b>	<b>142,45</b>	<b>3,21</b>	<b>383,38</b>	<b>386,45</b>	<b>73,31</b>	<b>5,94</b>
<b>Обед:</b>														
<b>63К/сж</b>	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
<b>87М/сж</b>	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
<b>260К/сж</b>	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
<b>143М/сж</b>	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
<b>342М/сж</b>	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>870</b>	<b>31,33</b>	<b>33,33</b>	<b>135,68</b>	<b>934,70</b>	<b>0,39</b>	<b>76,88</b>	<b>23,80</b>	<b>8,25</b>	<b>152,41</b>	<b>373,86</b>	<b>122,08</b>	<b>103,92</b>
<b>Всего за четверг-2</b>			<b>53,88</b>	<b>58,59</b>	<b>198,19</b>	<b>1500,68</b>	<b>0,53</b>	<b>91,19</b>	<b>166,25</b>	<b>11,46</b>	<b>535,79</b>	<b>760,31</b>	<b>195,39</b>	<b>109,86</b>

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
<b>Неделя 2</b>														
<b>Пятница-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
<b>233М/326ссж</b>	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
<b>15М/ссж</b>	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
<b>145М/ссж</b>	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
<b>419М/ссж</b>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>18,11</b>	<b>14,32</b>	<b>87,72</b>	<b>561,88</b>	<b>0,47</b>	<b>102,29</b>	<b>80,35</b>	<b>3,46</b>	<b>197,64</b>	<b>309,42</b>	<b>86,16</b>	<b>7,25</b>
<b>Обед:</b>														
<b>51М/ссж</b>	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
<b>96М/ссж</b>	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
<b>288М330/ссж</b>	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
<b>171М/ссж</b>	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>970</b>	<b>33,89</b>	<b>30,41</b>	<b>130,07</b>	<b>938,34</b>	<b>0,7</b>	<b>75,6</b>	<b>93,2</b>	<b>6,12</b>	<b>143,24</b>	<b>538,44</b>	<b>239,39</b>	<b>16,37</b>
<b>Всего за пятницу-2</b>			<b>52,00</b>	<b>44,73</b>	<b>217,79</b>	<b>1500,22</b>	<b>1,17</b>	<b>177,89</b>	<b>173,55</b>	<b>9,58</b>	<b>340,88</b>	<b>847,86</b>	<b>325,55</b>	<b>23,62</b>