



УТВЕРЖДАЮ



Примерное двенадцатилетнее меню питания школьников в осенне-зимний период на базе МБОУ СОШ № 5, 7, 23 для детей от 7 до 11 лет

День недели: Понедельник - 1														
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>														
22	Запеканка из творога с повидлом	150	11,845	14,582	43,364	288,643	0,066	0,295	90,440	121,540	188,650	27,400	0,902	
365	Какао со сгущенным молоком	200	2,200	2,000	22,400	118,000	0,030	24,400	0,000	78,500	31,700	11,600	1,340	
209	Яйцо вареное	40	1,840	1,850	0,112	25,136	0,03	0	100	22	76,8	4,8	1	
1	Хлеб ржаной	15	0,226	0,045	2,016	9,351	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675	
1	Хлеб пшеничный	30	0,675	0,261	4,572	23,553	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300	
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	44,400								
	<i>Итого за Завтрак</i>		<i>17,180</i>	<i>19,138</i>	<i>82,264</i>	<i>509,083</i>	<i>0,180</i>	<i>24,695</i>	<i>190,440</i>	<i>230,440</i>	<i>339,300</i>	<i>57,300</i>	<i>4,217</i>	
<i>Обед</i>														
52	Кукуруза консервированная	50	0,147	0,038	1,929	5,036	0,019	3,410	1,890	10,710	18,900	8,820	0,315	
102	Суп картофельный с горохом	200	5,914	5,558	19,484	151,616	0,203	7,900	212,120	31,200	107,180	31,820	1,812	
265	Плов с мясом	200	15,975	21,390	53,376	480,400	0,548	3,600	359,000	35,880	304,480	87,960	2,552	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	29,620	74,775	0,011	150,000	122,550	9,000	2,550	2,550	0,495	
1	Хлеб ржаной	30	0,440	0,090	4,320	18,702	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350	
1	Хлеб пшеничный	30	0,675	0,261	4,572	23,553	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200	
	<i>Итого за Обед</i>		<i>23,831</i>	<i>27,617</i>	<i>112,401</i>	<i>754,082</i>	<i>0,937</i>	<i>165,910</i>	<i>695,560</i>	<i>110,490</i>	<i>543,510</i>	<i>168,050</i>	<i>7,724</i>	
<i>Полдник</i>														
389	Сок	200	0,000	0,000	24,400	102,000	0,02	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800	
424	Булочка Домашняя	100	5,460	7,825	27,450	245,060	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869	
	<i>Итого за Полдник</i>		<i>5,460</i>	<i>7,825</i>	<i>51,850</i>	<i>347,060</i>	<i>0,091</i>	<i>4,125</i>	<i>107,280</i>	<i>26,060</i>	<i>55,240</i>	<i>16,340</i>	<i>3,669</i>	
<i>Полдник</i>														
51	Горошек зеленый	30	1,500	0,090	1,300	22,500	0,275	20,280	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567	
209	Макаронные запеченные с сыром и яйцом	150	9,138	10,060	33,458	267,478	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072	
338	Фрукты (киви)	100	0,900	0,500	9,000	47,800								
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/5	5,800	8,300	14,830	167,600	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072	
1	Хлеб ржаной	15	0,595	0,200	6,500	32,000	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280	
	<i>Итого за Полдник</i>		<i>18,133</i>	<i>19,200</i>	<i>82,118</i>	<i>597,153</i>	<i>0,517</i>	<i>20,476</i>	<i>218,420</i>	<i>316,200</i>	<i>410,820</i>	<i>75,820</i>	<i>4,341</i>	
	<b>Всего за Понедельник - 1</b>		<b>64,604</b>	<b>73,780</b>	<b>328,633</b>	<b>2207,318</b>	<b>1,725</b>	<b>215,206</b>	<b>1211,700</b>	<b>683,190</b>	<b>1348,870</b>	<b>317,510</b>	<b>19,951</b>	

День/неделя: Вторник - 1

№ рец.	Наименование дней недели; блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
173	Каша манная молочная	200	14,930	12,830	45,328	286,770	0,162	1,209	39,030	122,890	171,810	43,870	0,905
15	Сыр порционный	30	2,088	2,665	0,000	32,247	0,012	0,214	88,128	269,280	153,000	10,71	0,306
338	Фрукты (киви)	100	0,800	0,400	8,100	39,200							
1	Хлеб ржаной	15	0,220	0,045	2,016	9,351	9,351			9,9	58,2	15,21	1,35
1	Хлеб пшеничный	30	0,675	0,261	4,572	23,553	23,553			6,900	26,100	9,900	0,600
375	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	14,973	119,892	0,010	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,865
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18,713</b>	<b>16,201</b>	<b>74,989</b>	<b>511,013</b>	<b>33,088</b>	<b>1,523</b>	<b>127,658</b>	<b>413,920</b>	<b>417,350</b>	<b>84,090</b>	<b>4,026</b>
<b>Обед</b>													
71	Помидоры свежие порционные	50	0,275	0,050	0,950	5,350	0,040	16,500	87,780	9,240	17,160	13,200	0,594
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,170	5,208	23,338	107,834	0,067	29,709	213,020	35,180	43,960	19,960	0,718
294	Котлеты рубленные из мяса	90	15,206	15,818	12,806	254,411	0,047	0,166	6,704	7,172	37,360	10,036	0,691
202	Макаронные изделия отварные	150	5,602	5,907	35,906	219,193	0,087	0	27,180	10,650	45,570	8,160	0,824
350	Компот ассорти из с/м ягод (кр.смор.)	200	0,300	0,120	26,142	106,848	0,005	3,700	3,900	5,520	4,620	2,780	0,399
1	Хлеб ржаной	30	0,440	0,090	4,320	18,702	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350
1	Хлеб пшеничный	30	0,675	0,261	4,572	23,553	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
<b>Итого за Обед</b>			<b>24,668</b>	<b>27,454</b>	<b>108,034</b>	<b>735,891</b>	<b>0,402</b>	<b>50,075</b>	<b>338,584</b>	<b>91,462</b>	<b>259,070</b>	<b>91,036</b>	<b>5,776</b>
<b>Полдник</b>													
415	Крендель сахарный	50	2,980	2,827	18,560	179,552	0,099	0	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790
386	Ряженка	250	4,375	4,688	6,563	135,000	0,139	0,600	73,280	259,800	238,490	37,470	0,984
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7,355</b>	<b>7,515</b>	<b>25,123</b>	<b>314,552</b>	<b>0,238</b>	<b>0,600</b>	<b>80,560</b>	<b>271,600</b>	<b>292,960</b>	<b>46,940</b>	<b>1,774</b>
<b>Полдник</b>													
234	Котлета рыбная (минтай)	90	13,487	9,989	15,012	174,116	0,181	0	22,500	22,400	175,340	61,480	1,123
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,075	4,179	30,540	221,000	0,053	0,631	9,010	11,760	46,460	12,975	0,721
73	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,012	4,200	16,800	24,600	22,200	9,000	0,420
382	Какао с молоком	200	4,068	4,600	20,846	141,235	0,044	1,3	22,12	125,120	116,200	31,000	1,025
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
<b>Итого за Полдник</b>			<b>24,390</b>	<b>22,133</b>	<b>82,528</b>	<b>642,646</b>	<b>0,344</b>	<b>6,131</b>	<b>70,430</b>	<b>192,280</b>	<b>402,350</b>	<b>127,955</b>	<b>4,264</b>
<b>Всего за Вторник - 1</b>			<b>75,126</b>	<b>73,303</b>	<b>290,674</b>	<b>2204,102</b>	<b>34,072</b>	<b>58,329</b>	<b>617,232</b>	<b>969,262</b>	<b>1371,730</b>	<b>350,021</b>	<b>15,840</b>



День/неделя: Среда - 1

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
51	Горошек зеленый	20	0,310	0,020	0,650	4,020	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567
212	Омлет натуральный с сыром	150	12,891	13,682	3,098	244,844	0,117	0,429	260,060	95,200	225,950	18,770	2,498
382	Какао с молоком	200	4,985	4,910	63,140	190,410	0,044	1,3	22,12	125,120	116,200	31,000	1,025
1	Хлеб ржаной	15	0,220	0,045	2,016	9,351	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб пшеничный	15	0,338	0,131	2,286	11,777	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
338	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	44,400							
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,144</b>	<b>19,188</b>	<b>80,990</b>	<b>504,802</b>	<b>0,490</b>	<b>21,979</b>	<b>322,680</b>	<b>249,780</b>	<b>483,120</b>	<b>94,050</b>	<b>5,065</b>
<b>Обед</b>													
70	Огурцы свежие порционные	50	0,080	0,010	0,250	1,410	0,012	4,200	16,800	24,600	22,200	9,000	0,420
106	Суп картофельный с куриными фрикадельками	200/20	8,356	5,988	36,318	237,380	0,036	0,660	26,400	127,600	90,940	14,140	0,120
287	Голубцы с рисом и мясом	100/30	8,834	13,006	10,954	196,203	0,129	60,621	13,180	46,250	108,180	25,500	1,446
128	Картофельное пюре	150	4,919	5,576	22,071	151,586	0,161	25,995	25,170	31,860	89,520	31,770	1,184
349	Компот из сухофруктов	200	0,441	0,021	31,773	129,041	0,020	0,800	0,600	32,000	29,200	21,000	0,685
1	Хлеб ржаной	30	0,440	0,090	4,320	18,702	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350
1	Хлеб пшеничный	60	1,350	0,522	9,144	47,060	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
<b>Итого за Обед</b>			<b>24,420</b>	<b>25,213</b>	<b>114,830</b>	<b>781,382</b>	<b>0,514</b>	<b>92,276</b>	<b>82,150</b>	<b>286,010</b>	<b>450,440</b>	<b>138,310</b>	<b>6,405</b>
<b>Полдник</b>													
429	Булочка Веснушка	50	5,850	4,590	35,850	208,500	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869
385	Молоко	250	8,176	5,286	12,133	179,350	0,025	1,200	85,000	252,940	205,960	35,700	0,466
<b>Итого за Полдник</b>			<b>14,026</b>	<b>9,876</b>	<b>47,983</b>	<b>387,850</b>	<b>0,096</b>	<b>1,325</b>	<b>92,280</b>	<b>265,000</b>	<b>247,200</b>	<b>44,040</b>	<b>1,335</b>
<b>Полдник</b>													
51	Горошек зеленый	10	0,500	0,030	1,100	7,500	0,046	3,375	6,750	3,510	16,470	5,130	0,095
210	Омлет натуральный	150	15,390	18,530	13,840	359,467	0,117	0,429	260,060	95,200	225,950	18,770	2,498
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889
338	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000							
1	Хлеб ржаной	30	2,190	0,399	12,990	63,990	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600
<b>Итого за Полдник</b>			<b>20,953</b>	<b>20,321</b>	<b>66,821</b>	<b>606,282</b>	<b>0,253</b>	<b>5,504</b>	<b>267,390</b>	<b>118,760</b>	<b>316,440</b>	<b>50,080</b>	<b>4,982</b>
<b>Всего за Среда - 1</b>			<b>78,543</b>	<b>74,598</b>	<b>310,624</b>	<b>2280,316</b>	<b>1,353</b>	<b>121,084</b>	<b>764,500</b>	<b>919,550</b>	<b>1497,200</b>	<b>326,480</b>	<b>17,787</b>

День/неделя: Четверг - 1

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А( мкг)	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	6,456	8,646	38,450	220,230	0,053	0,631	9,010	11,760	46,460	12,975	0,721
234	Котлета рыбная (минтай)	80	7,374	4,855	8,460	106,996	0,181	0	22,500	22,400	175,340	61,480	1,123
377	Чай с лимоном	200	0,090	0,010	2,396	9,809	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	1,190	4,570	14,250	102,890	0,034	0	40	8,400	22,500	4,200	0,350
338	Фрукты	100	0,900	0,200	8,100	37,800							
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>16,010</b>	<b>18,281</b>	<b>71,656</b>	<b>477,725</b>	<b>0,270</b>	<b>2,331</b>	<b>72,090</b>	<b>49,110</b>	<b>253,420</b>	<b>83,535</b>	<b>3,083</b>
<b>Обед</b>													
74	Икра кабачковая	60	1,140	0,340	4,620	71,502	0,023	12,000	2,400	44,400	51,700	15,840	1,680
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,818	5,178	12,502	103,884	0,067	18,609	223,480	36,640	66,940	22,440	1,203
259	Жаркое по-домашнему	200	20,102	20,480	40,168	470,399	0,120	6,760	0,000	30,500	205,750	42,480	3,860
344	Компот из яблок и изюма	200	0,311	0,131	28,512	101,469	0,020	0,800	0,600	32,000	29,200	21,000	0,685
1	Хлеб ржаной	45	0,660	0,135	6,480	28,053	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350
1	Хлеб пшеничный	60	1,350	0,522	9,144	47,060	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
<b>Итого за Обед</b>			<b>25,381</b>	<b>26,786</b>	<b>101,426</b>	<b>822,367</b>	<b>0,386</b>	<b>38,169</b>	<b>226,480</b>	<b>167,240</b>	<b>463,990</b>	<b>138,660</b>	<b>9,978</b>
<b>Полдник</b>													
379	Кофейный напиток с молоком	250	4,475	5,355	19,808	125,750	0,02	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800
421	Сдоба обыкновенная	50	3,640	6,260	21,960	196,000	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869
<b>Итого за Полдник</b>			<b>8,115</b>	<b>11,615</b>	<b>41,768</b>	<b>321,750</b>	<b>0,091</b>	<b>4,125</b>	<b>107,280</b>	<b>26,060</b>	<b>55,240</b>	<b>16,340</b>	<b>3,669</b>
<b>Полдник</b>													
14	Масло сливочное порционное	10	0,050	8,250	0,080	74,800	0,002	0	67,5	3,6	4,5	0	0,03
188	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	150	14,132	7,389	29,050	286,607	0,125	0,253	70,380	104,700	220,540	46,520	1,136
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	8,660	42,660	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600
338	Фрукты	100	1,500	0,500	21,000	96,000							
365	Какао со сгущенным молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,030	24,400	0,000	78,500	31,700	11,600	1,340
<b>Итого за Полдник</b>			<b>21,652</b>	<b>19,535</b>	<b>95,050</b>	<b>685,057</b>	<b>0,245</b>	<b>24,653</b>	<b>137,880</b>	<b>200,300</b>	<b>321,640</b>	<b>79,420</b>	<b>4,006</b>
<b>Всего за Четверг - 1</b>			<b>71,158</b>	<b>76,217</b>	<b>309,900</b>	<b>2306,899</b>	<b>0,992</b>	<b>69,278</b>	<b>543,730</b>	<b>442,710</b>	<b>1094,290</b>	<b>317,955</b>	<b>20,736</b>



День/неделя: Пятница - 1

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А( мкг)	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
173	Каша геркулесовая молочная	200	12,530	14,139	42,105	329,083	0,162	1,209	39,030	122,890	171,810	43,870	0,905
365	Какао со сгущенным молоком	200	2,200	2,000	22,400	118,000	0,030	24,400	0,000	78,500	31,700	11,600	1,340
15	Сыр порционный	10	0,696	0,885	0,000	10,749	0,006	0,107	44,064	134,640	76,500	5,355	0,153
1	Хлеб пшеничный	15	0,338	0,131	2,286	11,777	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
338	Мандарины свежие	100	0,800	0,200	7,500	35,000	0,600	38,000	10	35,000	17,000	11,000	0,100
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>16,564</i>	<i>17,355</i>	<i>74,291</i>	<i>504,609</i>	<i>0,822</i>	<i>63,716</i>	<i>93,094</i>	<i>374,480</i>	<i>310,060</i>	<i>76,775</i>	<i>2,798</i>
<i>Обед</i>													
21	Огурцы соленые порционные	60	0,509	3,027	1,546	9,600	0,017	4,350	4,350	20,010	20,880	12,180	0,522
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,258	1,692	16,982	96,850	0,087	9,500	214,160	13,580	62,980	16,320	0,852
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,689	4,876	42,473	233,031	0,160	0,000	18,740	8,360	111,460	74,000	2,487
279	Тефтели мясные с томатным соусом	90/30	12,379	17,188	13,550	242,357	0,086	4,200	86,000	19,560	145,640	27,160	1,918
346	Компот из апельсинов	200	0,450	0,100	33,990	141,200	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
1	Хлеб ржаной	15	1,595	0,200	6,500	32,000	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
<i>Итого за Обед</i>			<i>25,035</i>	<i>27,548</i>	<i>121,971</i>	<i>788,533</i>	<i>0,506</i>	<i>18,080</i>	<i>323,250</i>	<i>96,310</i>	<i>454,160</i>	<i>167,960</i>	<i>8,609</i>
<i>Полдник</i>													
424	Булочка Домашняя	50	3,640	6,260	21,960	196,000	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869
386	Йогурт питьевой	250	6,413	1,938	9,225	162,500	0,025	1,200	85,000	252,940	205,960	35,700	0,466
<i>Итого за Полдник</i>			<i>10,053</i>	<i>8,198</i>	<i>31,185</i>	<i>358,500</i>	<i>0,096</i>	<i>1,325</i>	<i>92,280</i>	<i>265,000</i>	<i>247,200</i>	<i>44,040</i>	<i>1,335</i>
<i>Полдник</i>													
223	Запеканка из творога с повидлом	150	14,845	17,582	20,537	288,643	0,066	0,295	90,440	121,540	188,650	27,400	0,902
365	Какао со сгущенным молоком	200	2,200	2,000	22,400	118,000	0,030	24,400	0,000	78,500	31,700	11,600	1,340
209	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,400	0,03	0	100	22	76,8	4,8	1
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
338	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	44,400							
<i>Итого за Полдник</i>			<i>25,930</i>	<i>25,712</i>	<i>73,377</i>	<i>612,433</i>	<i>0,180</i>	<i>24,695</i>	<i>190,440</i>	<i>230,440</i>	<i>339,300</i>	<i>57,300</i>	<i>4,217</i>
<b>Всего за Пятница - 1</b>			<b>77,582</b>	<b>78,813</b>	<b>300,824</b>	<b>2264,075</b>	<b>1,604</b>	<b>107,816</b>	<b>699,064</b>	<b>966,230</b>	<b>1350,720</b>	<b>346,075</b>	<b>16,959</b>

День/неделя: Суббота - 1

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
51	Горошек зелёный	35	0,555	0,035	1,138	6,030	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567
206	Макароны запеченные с сыром и яйцом	150	10,748	2,060	26,080	239,000	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072
338	Фрукты	100	0,800	0,400	8,100	39,200							
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/5	5,755	7,120	15,460	169,640	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072
1	Хлеб ржаной	15	0,338	0,131	2,286	11,777	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350
376	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	14,973	119,892	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
<i>Итого за Завтрак</i>			<b>18,196</b>	<b>9,746</b>	<b>68,037</b>	<b>585,539</b>	<b>0,517</b>	<b>20,476</b>	<b>218,420</b>	<b>316,200</b>	<b>410,820</b>	<b>75,820</b>	<b>4,341</b>
<i>Обед</i>													
71	Помидоры свежие порционные	50	0,275	0,050	0,950	5,350	0,064	8,150	206,230	16,660	38,390	16,000	0,560
96	Рассольник Ленинградский	250	5,475	4,366	24,025	127,033	0,110	9,865	220,850	21,160	82,980	25,760	0,900
274	Зразы рубленые из говядины	100	10,565	16,645	9,197	238,866	0,972	1,570	22,730	29,250	97,200	15,740	6,370
321	Капуста тушеная	150	5,369	5,613	23,237	190,199	0,041	25,743	0,000	83,175	60,210	30,975	1,212
350	Кисель из вишни с/м	200	0,225	0,096	29,638	120,315	0,120	6,760	0,000	30,500	205,750	42,480	3,860
1	Хлеб пшеничный	60	1,350	0,522	9,144	47,060	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
1	Хлеб ржаной	30	0,440	0,090	4,320	18,702	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350
<i>Итого за Обед</i>			<b>23,699</b>	<b>27,382</b>	<b>100,511</b>	<b>747,525</b>	<b>1,463</b>	<b>52,088</b>	<b>449,810</b>	<b>204,445</b>	<b>594,930</b>	<b>167,855</b>	<b>15,452</b>
<i>Полдник</i>													
415	Крендель сахарный	50	2,980	2,840	18,500	179,550	0,099	0	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790
386	Ряженка	250	4,375	4,688	6,563	135,000	0,139	0,600	73,280	259,800	238,490	37,470	0,984
<i>Итого за Полдник</i>			<b>7,355</b>	<b>7,528</b>	<b>25,063</b>	<b>314,550</b>	<b>0,238</b>	<b>0,600</b>	<b>80,560</b>	<b>271,600</b>	<b>292,960</b>	<b>46,940</b>	<b>1,774</b>
<i>Полдник</i>													
51	Горошек зелёный	20	1,000	0,060	2,200	15,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567
212	Омлет натуральный с сыром	150	7,370	14,210	1,270	239,010	0,117	0,429	260,060	95,200	225,950	18,770	2,498
382	Какао с молоком	200	4,068	3,544	17,580	141,235	0,044	1,3	22,12	125,120	116,200	31,000	1,025
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800							
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
<i>Итого за Полдник</i>			<b>15,588</b>	<b>18,979</b>	<b>43,480</b>	<b>508,540</b>	<b>0,490</b>	<b>21,979</b>	<b>322,680</b>	<b>249,780</b>	<b>483,120</b>	<b>94,050</b>	<b>5,065</b>
<b>Всего за Суббота - 1</b>			<b>64,838</b>	<b>63,635</b>	<b>237,091</b>	<b>2156,154</b>	<b>2,708</b>	<b>95,143</b>	<b>1071,470</b>	<b>1042,025</b>	<b>1781,830</b>	<b>384,665</b>	<b>26,632</b>



День/неделя: Понедельник - 2

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
177	Каша пшеничная молочная с изюмом	200	8,369	9,389	47,148	308,470	0,162	1,209	39,030	122,890	171,810	43,870	0,905
15	Сыр порционный	30	6,960	8,850	0,000	108,000	0,012	0,214	88,128	269,280	153,000	10,71	0,306
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889
338	Фрукты свежие	100	0,800	0,200	8,000	38,000	0,060	38,000	10,000	35,000	17,000	11,000	0,100
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,900	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>18,602</i>	<i>19,401</i>	<i>84,239</i>	<i>582,705</i>	<i>0,260</i>	<i>41,123</i>	<i>137,738</i>	<i>437,170</i>	<i>363,980</i>	<i>75,410</i>	<i>2,500</i>
<i>Обед</i>													
70	Огурцы свежие порционные	50	0,400	0,050	1,500	7,250	0,064	8,150	206,230	16,660	38,390	16,000	0,560
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,409	2,126	9,575	81,054	0,067	18,609	223,480	36,640	66,940	22,440	1,203
259	Жаркое по-домашнему	250	20,250	22,613	20,725	481,938	0,120	6,760	0,000	30,500	205,750	42,480	3,860
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,510	0,015	22,170	74,775	0,011	150,000	122,550	9,000	2,550	2,550	0,495
1	Хлеб ржаной	30	2,190	0,400	13,000	64,000	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
<i>Итого за Обед</i>			<i>27,069</i>	<i>26,134</i>	<i>80,830</i>	<i>776,007</i>	<i>0,418</i>	<i>183,519</i>	<i>552,260</i>	<i>116,500</i>	<i>424,030</i>	<i>120,370</i>	<i>8,668</i>
<i>Полдник</i>													
451	Печенье Сладостя	100	2,784	5,008	34,185	214,560	0,099	0	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790
385	Молоко	200	6,541	4,229	9,706	143,480	0,02	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800
<i>Итого за Полдник</i>			<i>9,325</i>	<i>9,237</i>	<i>43,891</i>	<i>358,040</i>	<i>0,119</i>	<i>4,000</i>	<i>107,280</i>	<i>25,800</i>	<i>68,470</i>	<i>17,470</i>	<i>3,590</i>
<i>Полдник</i>													
234	Котлета рыбная (минтай)	90	11,988	8,879	13,344	154,770	0,181	0	22,500	22,400	175,340	61,480	1,123
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,075	4,179	30,540	221,000	0,053	0,631	9,010	11,760	46,460	12,975	0,721
73	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,012	4,200	16,800	24,600	22,200	9,000	0,420
382	Какао с молоком	200	4,068	4,600	20,846	141,235	0,044	1,3	22,12	125,120	116,200	31,000	1,025
338	Фрукты свежие	100	0,800	0,200	8,000	38,000							
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
<i>Итого за Полдник</i>			<i>23,691</i>	<i>21,223</i>	<i>88,860</i>	<i>661,300</i>	<i>0,344</i>	<i>6,131</i>	<i>70,430</i>	<i>192,280</i>	<i>402,350</i>	<i>127,955</i>	<i>4,264</i>
<b>Всего за Понедельник - 2</b>			<b>78,687</b>	<b>75,995</b>	<b>297,820</b>	<b>2378,052</b>	<b>1,141</b>	<b>234,773</b>	<b>867,708</b>	<b>771,750</b>	<b>1258,830</b>	<b>341,205</b>	<b>19,022</b>

День/неделя: Вторник - 2

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
14	Масло сливочное порционное	10	0,050	8,250	0,080	74,800	0,002	0	67,5	3,6	4,5	0	0,03
188	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	150	14,132	7,389	29,050	286,607	0,125	0,253	70,380	104,700	220,540	46,520	1,136
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	8,660	42,660	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600
365	Какао со сгущенным молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,030	24,400	0,000	78,500	31,700	11,600	1,340
338	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000							
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>20,152</i>	<i>19,035</i>	<i>74,050</i>	<i>589,057</i>	<i>0,245</i>	<i>24,653</i>	<i>137,880</i>	<i>200,300</i>	<i>321,640</i>	<i>79,420</i>	<i>4,006</i>
<i>Обед</i>													
52	Кукуруза консервированная	50	0,977	0,250	6,857	32,000	0,064	8,150	206,230	16,660	38,390	16,000	0,560
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,725	4,291	9,971	93,674	0,110	9,865	220,850	21,160	82,980	25,760	0,900
246	Гуляш из говядины	100	13,199	14,724	2,927	231,146	0,010	1,200	0,000	23,600	117,030	20,270	2,000
202	Макаронные изделия отварные	150	5,482	4,227	36,250	210,800	0,087	0	27,180	10,650	45,570	8,160	0,824
349	Компот из сухофруктов	200	0,600	0,000	31,160	125,700	0,020	0,800	0,600	32,000	29,200	21,000	0,685
1	Хлеб ржаной	15	1,595	0,200	6,500	32,000	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
<i>Итого за Обед</i>			<i>24,733</i>	<i>24,157</i>	<i>100,595</i>	<i>758,815</i>	<i>0,447</i>	<i>20,015</i>	<i>454,860</i>	<i>127,770</i>	<i>423,570</i>	<i>128,090</i>	<i>7,519</i>
<i>Полдник</i>													
389	Сок	250	0,000	0,000	30,500	127,500	0,02	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800
421	Сдоба обыкновенная	50	3,640	6,260	21,960	196,000	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869
<i>Итого за Полдник</i>			<i>3,640</i>	<i>6,260</i>	<i>52,460</i>	<i>323,500</i>	<i>0,091</i>	<i>1,200</i>	<i>107,280</i>	<i>26,060</i>	<i>55,240</i>	<i>16,340</i>	<i>3,669</i>
<i>Полдник</i>													
51	Горошек зеленый	10	0,500	0,030	1,100	7,500	0,046	3,375	6,750	3,510	16,470	5,130	0,095
210	Омлет натуральный	150	15,390	18,530	13,840	359,467	0,117	0,429	260,060	95,200	225,950	18,770	2,498
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889
338	Фрукты свежие	100	0,800	0,200	8,000	38,000							
1	Хлеб ржаной	15	1,595	0,200	6,500	32,000	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
1	Хлеб пшеничный	30	1,155	0,465	6,930	33,495	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600
<i>Итого за Полдник</i>			<i>19,603</i>	<i>19,457</i>	<i>51,601</i>	<i>531,797</i>	<i>0,253</i>	<i>5,504</i>	<i>267,390</i>	<i>118,760</i>	<i>316,440</i>	<i>50,080</i>	<i>4,982</i>
<b>Всего за Вторник - 2</b>			<b>68,128</b>	<b>68,909</b>	<b>278,706</b>	<b>2203,169</b>	<b>1,036</b>	<b>51,372</b>	<b>967,410</b>	<b>472,890</b>	<b>1116,890</b>	<b>273,930</b>	<b>20,176</b>



День/неделя: Среда - 2

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
15	Сыр порционный	15	3,480	4,425	0,000	54,000	0,006	0,107	44,064	134,640	76,500	5,355	0,153
173	Каша геркулесовая молочная	200	8,629	10,451	46,734	293,370	0,162	1,209	39,030	122,890	171,810	43,870	0,905
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
382	Какао с молоком	200	4,068	4,600	20,846	141,235	0,044	1,3	22,12	125,120	116,200	31,000	1,025
338	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000							
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>17,332</i>	<i>19,941</i>	<i>74,510</i>	<i>522,100</i>	<i>0,236</i>	<i>2,616</i>	<i>105,214</i>	<i>386,100</i>	<i>377,560</i>	<i>85,175</i>	<i>2,383</i>
<i>Обед</i>													
71	Помидоры свежие порционные	50	0,550	0,100	1,900	11,000	0,040	16,500	87,780	9,240	17,160	13,200	0,594
102	Суп картофельный с горохом	200	4,702	4,322	17,761	128,722	0,203	7,900	212,120	31,200	107,180	31,820	1,812
294	Котлета рубленая из мяса	80	12,478	13,895	11,802	232,402	0,047	0,166	6,704	7,172	37,360	10,036	0,691
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,689	9,876	32,473	233,031	0,160	0,000	18,740	8,360	111,460	74,000	2,487
350	Компот ассорти из с/м ягод (кр.смор.)	200	0,200	0,080	27,912	109,840	0,005	3,700	3,900	5,520	4,620	2,780	0,399
1	Хлеб ржаной	15	1,595	0,200	6,500	32,000	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
<i>Итого за Обед</i>			<i>27,369</i>	<i>28,938</i>	<i>105,278</i>	<i>780,490</i>	<i>0,611</i>	<i>28,266</i>	<i>329,244</i>	<i>85,192</i>	<i>388,180</i>	<i>168,736</i>	<i>8,533</i>
<i>Полдник</i>													
386	Йогурт питьевой	250	6,413	2,350	18,450	162,500	0,025	1,200	85,000	252,940	205,960	35,700	0,466
424	Булочка Домашняя	50	3,640	6,260	21,960	193,000	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869
<i>Итого за Полдник</i>			<i>10,053</i>	<i>8,610</i>	<i>40,410</i>	<i>355,500</i>	<i>0,096</i>	<i>1,325</i>	<i>92,280</i>	<i>265,000</i>	<i>247,200</i>	<i>44,040</i>	<i>1,335</i>
<i>Полдник</i>													
51	Горошек зеленый	20	1,000	0,060	2,200	15,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567
212	Омлет натуральный с сыром	150	7,370	14,210	1,270	239,010	0,117	0,429	260,060	95,200	225,950	18,770	2,498
382	Какао с молоком	200	4,068	3,544	17,580	141,235	0,044	1,3	22,12	125,120	116,200	31,000	1,025
338	Фрукты свежие	100	0,800	0,200	8,000	38,000							
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
<i>Итого за Полдник</i>			<i>15,488</i>	<i>18,679</i>	<i>42,480</i>	<i>498,740</i>	<i>0,490</i>	<i>21,979</i>	<i>322,680</i>	<i>249,780</i>	<i>483,120</i>	<i>94,050</i>	<i>5,065</i>
<b>Всего за Среда - 2</b>			<b>70,242</b>	<b>76,168</b>	<b>262,678</b>	<b>2156,830</b>	<b>1,433</b>	<b>54,186</b>	<b>849,418</b>	<b>986,072</b>	<b>1496,060</b>	<b>392,001</b>	<b>17,316</b>

День/неделя: Четверг - 2

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
173	Каша пшеничная молочная	200	9,176	12,744	37,726	343,930	0,050	0,33	79,900	48,920	85,210	11,140	1,070
375	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
209	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,400	0,030		100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
	Бананы свежие	100	1,500	0,500	21,000	96,000							
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>15,611</b>	<b>17,859</b>	<b>59,966</b>	<b>499,600</b>	<b>0,104</b>	<b>0,360</b>	<b>179,900</b>	<b>85,470</b>	<b>177,860</b>	<b>22,290</b>	<b>2,650</b>
<b>Обед</b>													
74	Икра кабачковая	60	1,200	5,400	5,400	81,600	0,019	4,410	1,890	10,710	18,900	8,820	0,315
96	Рассольник Ленинградский	200	1,752	3,493	14,420	101,626	0,110	9,865	220,850	21,160	82,980	25,760	0,900
265	Плов с мясом	200	17,300	22,490	43,100	480,400	0,548	3,600	359,000	35,880	304,480	87,960	2,552
342	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,880	114,600	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
1	Хлеб ржаной	30	2,190	0,400	13,000	64,000	0,020	0,8	0,6	32,000	29,200	21,000	0,685
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
<b>Итого за Обед</b>			<b>23,757</b>	<b>32,408</b>	<b>110,730</b>	<b>875,721</b>	<b>0,793</b>	<b>18,705</b>	<b>582,340</b>	<b>124,650</b>	<b>490,560</b>	<b>164,740</b>	<b>5,932</b>
<b>Полдник</b>													
415	Крендель сахарный	50	2,980	2,840	18,560	179,552	0,099	0	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790
386	Ряженка	250	4,375	4,680	6,563	135,000	0,139	0,600	73,280	259,800	238,490	37,470	0,984
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7,355</b>	<b>7,520</b>	<b>25,123</b>	<b>314,552</b>	<b>0,238</b>	<b>0,600</b>	<b>80,560</b>	<b>271,600</b>	<b>292,960</b>	<b>46,940</b>	<b>1,774</b>
<b>Полдник</b>													
51	Горошек зеленый	15	0,750	0,045	1,650	11,250	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567
206	Макароны запеченные с сыром и яйцом	150	9,138	10,060	33,458	267,478	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800							
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/5	5,800	8,300	14,830	167,600	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072
1	Хлеб ржаной	15	0,595	0,200	6,500	32,000	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
<b>Итого за Полдник</b>			<b>17,383</b>	<b>19,155</b>	<b>80,468</b>	<b>585,903</b>	<b>0,517</b>	<b>20,476</b>	<b>218,420</b>	<b>316,200</b>	<b>410,820</b>	<b>75,820</b>	<b>4,341</b>
<b>Всего за Четверг - 2</b>			<b>64,106</b>	<b>76,942</b>	<b>276,287</b>	<b>2275,776</b>	<b>1,652</b>	<b>40,141</b>	<b>1061,220</b>	<b>797,920</b>	<b>1372,200</b>	<b>309,790</b>	<b>14,697</b>



День/неделя: Пятница - 2

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Ca	P	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
51	Горошек зеленый	10	0,500	0,030	1,100	7,500	0,046	3,375	6,750	3,510	16,470	5,130	0,095
210	Омлет натуральный	150	15,390	18,530	13,840	359,467	0,117	0,429	260,060	95,200	225,950	18,770	2,498
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889
1	Хлеб ржаной	30	2,190	0,399	12,990	63,990	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600
338	Фрукты	100	1,500	0,500	21,000	96,000							
<i>Итого за Завтрак</i>			<b>20,553</b>	<b>19,921</b>	<b>57,021</b>	<b>559,282</b>	<b>0,253</b>	<b>5,504</b>	<b>267,390</b>	<b>118,760</b>	<b>316,440</b>	<b>50,080</b>	<b>4,982</b>
<i>Обед</i>													
21	Огурцы соленые порционные	60	0,509	3,027	1,546	9,600	0,064	8,150	206,230	16,660	38,390	16,000	0,560
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	5,946	5,107	10,668	112,300	0,036	0,660	26,400	127,600	90,940	14,140	0,120
274	Зразы рубленые из говядины	100	10,565	16,645	9,197	238,866	0,972	1,570	22,730	29,250	97,200	15,740	6,370
321	Капуста тушеная	150	3,266	4,348	16,893	118,001	0,041	25,743	0,000	83,175	60,210	30,975	1,212
350	Компот ассорти из с/м смородины	200	0,200	0,080	27,912	109,840	0,005	3,700	3,900	5,520	4,620	2,780	0,399
1	Хлеб ржаной	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350
1	Хлеб пшеничный	45	3,285	0,600	19,500	96,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
<i>Итого за Обед</i>			<b>26,081</b>	<b>30,737</b>	<b>99,576</b>	<b>751,597</b>	<b>1,274</b>	<b>39,823</b>	<b>259,260</b>	<b>285,905</b>	<b>401,760</b>	<b>116,535</b>	<b>11,211</b>
<i>Полдник</i>													
451	Печенье Сладостя	100	2,475	4,452	30,387	190,720	0,099	0	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790
355	Кисель из кураги	200	0,967	0,024	43,106	175,290	0,02	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800
<i>Итого за Полдник</i>			<b>3,442</b>	<b>4,476</b>	<b>73,493</b>	<b>366,010</b>	<b>0,119</b>	<b>4,000</b>	<b>107,280</b>	<b>25,800</b>	<b>68,470</b>	<b>17,470</b>	<b>3,590</b>
<i>Полдник</i>													
14	Масло сливочное порционное	10	0,050	8,250	0,080	74,800	0,002	0	67,5	3,6	4,5	0	0,03
188	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	150	14,132	7,389	29,050	286,607	0,125	0,253	70,380	104,700	220,540	46,520	1,136
338	Фрукты	100	1,500	0,500	21,000	96,000							
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600
365	Какао со сгущенным молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,030	24,400	0,000	78,500	31,700	11,600	1,340
<i>Итого за Полдник</i>			<b>20,132</b>	<b>19,004</b>	<b>85,960</b>	<b>640,902</b>	<b>0,245</b>	<b>24,653</b>	<b>137,880</b>	<b>200,300</b>	<b>321,640</b>	<b>79,420</b>	<b>4,006</b>
<b>Всего за Пятница - 2</b>			<b>70,208</b>	<b>74,138</b>	<b>316,050</b>	<b>2317,791</b>	<b>1,891</b>	<b>73,980</b>	<b>771,810</b>	<b>630,765</b>	<b>1108,310</b>	<b>263,505</b>	<b>23,789</b>

День/неделя: Суббота - 2

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
234	Котлета рыбная (минтай)	90	11,988	8,879	13,344	154,770	0,181	0	22,500	22,400	175,340	61,480	1,123
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,075	4,179	30,540	221,000	0,053	0,631	9,010	11,760	46,460	12,975	0,721
73	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,012	4,200	16,800	24,600	22,200	9,000	0,420
382	Какао с молоком	200	4,068	4,600	20,846	141,235	0,044	1,3	22,12	125,120	116,200	31,000	1,025
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
338	Фрукты свежие	100	0,800	0,200	8,000	38,000	0,060	38,000	10,000	35,000	17,000	11,000	0,100
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,891</b>	<b>21,023</b>	<b>80,860</b>	<b>623,300</b>	<b>0,344</b>	<b>6,131</b>	<b>70,430</b>	<b>192,280</b>	<b>402,350</b>	<b>127,955</b>	<b>4,264</b>
<b>Обед</b>													
70	Огурцы свежие порционные	50	0,400	0,050	1,500	7,250	0,012	4,200	16,800	24,600	22,200	9,000	0,420
101	Суп картофельный с пшеном	200	2,245	1,827	12,761	102,650	0,123	11,900	212,660	15,200	82,800	25,460	1,038
280	Фрикадельки мясные с томатным соусом	100/30	13,754	16,976	15,055	267,286	0,086	4,200	86,000	19,560	145,640	27,160	1,918
128	Картофельное пюре	150	3,125	4,017	23,162	152,320	0,161	25,995	25,170	31,860	89,520	31,770	1,184
388	Напиток из шиповника	200	0,510	0,015	22,170	74,775	0,011	150,000	122,550	9,000	2,550	2,550	0,495
1	Хлеб пшеничный	30	2,300	0,250	13,850	67,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
1	Хлеб ржаной	30	2,200	0,400	13,000	64,000	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350
<b>Итого за Обед</b>			<b>24,534</b>	<b>23,535</b>	<b>101,498</b>	<b>735,281</b>	<b>0,549</b>	<b>196,295</b>	<b>463,180</b>	<b>123,920</b>	<b>453,110</b>	<b>132,840</b>	<b>7,605</b>
<b>Полдник</b>													
385	Молоко	250	8,176	5,286	12,133	179,350	0,02	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800
421	Сдоба обыкновенная	50	3,640	6,260	21,960	196,000	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869
<b>Итого за Полдник</b>			<b>11,816</b>	<b>11,546</b>	<b>34,093</b>	<b>375,350</b>	<b>0,091</b>	<b>4,125</b>	<b>107,280</b>	<b>26,060</b>	<b>55,240</b>	<b>16,340</b>	<b>3,669</b>
<b>Полдник</b>													
51	Горошек зеленый	20	1,000	0,060	2,200	15,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567
212	Омлет натуральный с сыром	150	7,370	14,210	1,270	239,010	0,117	0,429	260,060	95,200	225,950	18,770	2,498
382	Какао с молоком	200	4,068	3,544	17,580	141,235	0,044	1,3	22,12	125,120	116,200	31,000	1,025
338	Фрукты свежие	100	0,800	0,200	8,000	38,000							
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
<b>Итого за Полдник</b>			<b>15,488</b>	<b>18,679</b>	<b>42,480</b>	<b>498,740</b>	<b>0,490</b>	<b>21,979</b>	<b>322,680</b>	<b>249,780</b>	<b>483,120</b>	<b>94,050</b>	<b>5,065</b>
<b>Всего за Суббота - 2</b>			<b>74,729</b>	<b>74,783</b>	<b>258,931</b>	<b>2232,671</b>	<b>1,474</b>	<b>228,530</b>	<b>963,570</b>	<b>592,040</b>	<b>1393,820</b>	<b>371,185</b>	<b>20,603</b>



Анализ примерного меню и основных показателей пищевой и энергетической ценности приготавливаемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 лет.

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А( мкг)	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1	77,512	81,145	325,893	2406,073	1,725	215,206	1211,700	683,190	1348,870	317,510	19,951
Вторник - 1	74,826	76,329	316,032	2399,709	1,276	58,329	617,232	969,262	1371,730	350,021	15,840
Среда - 1	76,279	72,088	273,632	2266,119	1,395	121,084	806,740	927,870	1524,080	335,640	18,235
Четверг - 1	76,867	80,766	352,058	2586,996	0,992	69,278	543,730	442,710	1094,290	317,955	20,736
Пятница - 1	77,582	78,813	300,824	2264,075	1,034	69,816	689,064	936,180	1362,820	343,625	17,534
Суббота - 1	64,838	63,635	237,091	2156,154	2,750	95,143	1113,710	1050,345	1808,710	393,825	27,080
<i>Среднее за 1 неделю</i>	74,507	75,215	300,917	2341,497	1,529	104,809	830,363	834,926	1418,417	343,096	19,896
Понедельник - 2	78,687	75,995	297,820	2378,052	1,171	234,773	867,708	776,700	1287,930	349,755	19,697
Вторник - 2	68,128	68,909	278,706	2203,169	1,036	51,372	967,410	472,890	1116,890	273,930	20,176
Среда - 2	70,242	76,168	262,678	2156,830	1,505	54,186	891,658	999,342	1552,040	409,711	18,439
Четверг - 2	64,106	76,942	276,287	2275,776	1,682	40,141	1061,220	802,870	1401,300	318,340	15,372
Пятница - 2	65,643	75,493	323,853	2358,925	0,960	98,153	749,080	684,690	1071,320	278,740	18,631
Суббота - 2	74,729	74,783	258,931	2232,671	1,516	228,530	1005,810	600,300	1420,700	380,345	21,051
<i>Среднее за 2 неделю</i>	70,256	74,715	283,046	2267,571	1,312	117,859	923,814	722,799	1308,363	335,137	18,894

