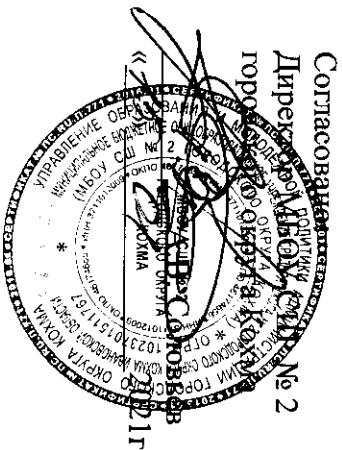


Утверждаю:  
ИП Филиппова Т.Н.

 \_\_\_\_\_ Т.Н. Филиппова  
« 15 » \_\_\_\_\_ 2021г



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА 10 ДНЕЙ**  
(Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя школа № 2  
городского округа Кохма Ивановской области)  
Возрастная категория с 11 лет и старше

2021г.

День: понедельник. Неделя: 1. Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)														Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		РР	Р	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe										
<b>Завтрак</b>																											
41	Масло сливочное порционн	10	0,08	7,25	0,13	66	0,02	0,02	----	40	1,5	3	2,4	----	3	0,02											
424	Дйло вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	63	0,08	0,21	---	100	53,6	56	22	4,8	76,8	1											
Таб.8	Каша вязкая рисовая на молоке	180	4,09	7,4	36,09	195	0,5	0,14	0,65	37,4	247,8	130,7	89,3	24,85	107,3	0,43											
959	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,6	0,17	0,24	1,6	24,4	61,44	216,34	152,2	21,34	124,6	0,5											
	Фрукт	150	0,4	0,4	9,6	47	0,3	0,05	10,0	----	26	278,0	16,0	9,0	11,0	2,2											
42	Сыр порционн	20	6,96	8,85	----	108	0,06	0,1	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150	0,3											
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22											
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>22,27</b>	<b>32,24</b>	<b>73,34</b>	<b>644,36</b>	<b>0,89</b>	<b>0,78</b>	<b>12,46</b>	<b>279,8</b>	<b>633,34</b>	<b>710,44</b>	<b>550,5</b>	<b>97,09</b>	<b>490,1</b>	<b>4,67</b>											
<b>Обед</b>																											
216	Суп с макар. изделиями	250	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,09	0,5	----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5	10,7											
	Филе птлиц тушеное в сметано-томатном соусе	50/50	11,53	10,0	2,31	143	2,58	0,19	2,75	26,2	180,3	126,8	37,0	5,6	70,6	1,06											
643																											
679	Гречка рассып. с м/сл.	180	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73											
Таб.32	Помидор свежий порционно	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	----	240	130	5	7,5	17,5	0,4											
	Напиток из сока	180	1	----	25,4	105,6	0,4	0,12	8	-	20	500	34	12	36	0,6											
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	0,51	68,97	----	0,04	----	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93											
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22											
	<b>Итого за обед:</b>		<b>30,19</b>	<b>26,08</b>	<b>121,24</b>	<b>771,13</b>	<b>6,17</b>	<b>0,84</b>	<b>20</b>	<b>66,2</b>	<b>1792,15</b>	<b>1256,4</b>	<b>142,5</b>	<b>190,4</b>	<b>422,2</b>	<b>18,64</b>											
	<b>Итого за день:</b>		<b>52,46</b>	<b>58,32</b>	<b>194,58</b>	<b>1415,49</b>	<b>7,06</b>	<b>1,62</b>	<b>7,54</b>	<b>346</b>	<b>2425,49</b>	<b>1966,84</b>	<b>693,0</b>	<b>287,4</b>	<b>912,3</b>	<b>23,31</b>											

День: вторник. Неделя: 1. Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ Рец. Сб. 2010 г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	На	К	Са	Мг	Р	Fe							
<b>Завтрак</b>																							
294	Котлета из птицы	75	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40,0	1,81							
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	180	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9							
958	Кофейный напиток на молоке	180	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-----	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22							
	Фрукт	120	0,6	0,45	15,5	70,5	0,45	0,075	15	-----	39	417	24	13,5	16,5	3,3							
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>16,81</b>	<b>16,73</b>	<b>71,46</b>	<b>516,02</b>	<b>13,62</b>	<b>0,25</b>	<b>15,45</b>	<b>26,9</b>	<b>1225,8</b>	<b>722,52</b>	<b>75,09</b>	<b>178,6</b>	<b>125,8</b>	<b>207,45</b>							
<b>Обед</b>																							
206	Суп картофельный с горохом с кур.филе	250/12,5	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3	-----	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2							
590	Жаркое по-домашнему из говядины	150	16,2	18,09	16,58	259	4,8	0,29	6,76	-----	1121	830,5	30,5	42,48	205,75	3,86							
Таб. 32	Помидор свежий порционно	50	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4							
859	Компот из см ягод	180	0,78	0,05	27,63	114,8	0,04	0,03	0,6	-----	4,18	258	32,32	17,52	21,9	0,48							
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	0,51	68,97	---	0,04	-----	-----	-----	---	6,9	7,5	31,8	0,93							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	-----	-----	-----	---	4,6	6,6	17,4	0,22							
	<b>Итого за обед:</b>		<b>26,28</b>	<b>71,47</b>	<b>72,78</b>	<b>648,83</b>	<b>6,24</b>	<b>0,5</b>	<b>74,41</b>	<b>0</b>	<b>3731,48</b>	<b>3109,8</b>	<b>250,02</b>	<b>223,9</b>	<b>646,75</b>	<b>14,09</b>							
	<b>Итого за день:</b>		<b>43,09</b>	<b>88,2</b>	<b>144,24</b>	<b>1164,85</b>	<b>19,86</b>	<b>0,75</b>	<b>89,86</b>	<b>26,9</b>	<b>4957,28</b>	<b>3832,3</b>	<b>325,11</b>	<b>402,5</b>	<b>772,55</b>	<b>221,54</b>							

День: среда. Неделя: 1. Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ Реп. Сб. 2010г	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Са	Mg	Р	Fe							
41	Масло сливочное порционно	15	0,08	7,25	0,13	66	0,02	0,02	----	40	1,5	3	2,4	----	3	0,02							
438	Омлет натуральный	105	9,76	17,38	1,76	202,8	0,16	0,43	0,18	227,2	450	139,2	72,16	11,3	158	1,85							
	Кондитерское изделие	1шт	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22							
943	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,0	60	0,02	----	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28							
	Фрукт	150	0,4	0,4	9,6	47	3	0,05	10,0	----	26	278,0	16,0	9,0	11,0	2,2							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22							
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>13,47</b>	<b>25,45</b>	<b>45,81</b>	<b>469,32</b>	<b>0,2</b>	<b>0,54</b>	<b>10,2</b>	<b>267,2</b>	<b>477,8</b>	<b>428,8</b>	<b>110,86</b>	<b>34,9</b>	<b>207,0</b>	<b>4,79</b>							
	<b>Обед</b>																						
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,10	15,8	----	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83							
608	Котлета мясная	70	8,38	10,02	9,15	162	0,14	0,57	12,5	118,42	128,3	29,14	30,83	107,7	1,5	608							
694	Картофельное пюре	180	3,06	4,8	20,4	137,3	6	0,25	18,6	----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6	1,01							
Таб. 32	Отурец свежий порционно	10	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	----	3,5	98	8,5	7	15	0,25							
859	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	27,9	114,6	0,1	0,02	0,9	----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4	0,95							
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	0,51	68,97	----	0,04	----	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22							
	<b>Итого за обед:</b>		<b>16,41</b>	<b>26,8</b>	<b>74,89</b>	<b>784,38</b>	<b>2,34</b>	<b>1,03</b>	<b>50,2</b>	<b>16,22</b>	<b>1321,6</b>	<b>1271,34</b>	<b>151,2</b>	<b>183,8</b>	<b>205,7</b>	<b>612,19</b>							
	<b>Итого за день:</b>		<b>29,88</b>	<b>52,25</b>	<b>120,7</b>	<b>1253,7</b>	<b>2,54</b>	<b>1,57</b>	<b>60,4</b>	<b>283,4</b>	<b>1799,4</b>	<b>1700,14</b>	<b>262,0</b>	<b>218,7</b>	<b>412,7</b>	<b>616,98</b>							

Завтрак

День: четверг. Неделя: 1. Возрастная категория: с 1 лет и старше

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	На	К	Са	Мг	Р	Fe								
<b>Завтрак</b>																								
42	Сыр порционно	25	6,96	8,85	----	108	0,06	0,1	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150	0,3								
1044	Запеканка творожная со стужённым молоком	100	14,6	11,06	28	270	0,34	0,25	0,33	----	246,13	136,8	136,	18,6	150,6	0,45								
		10	1,5	0,04	11,36	52	0	0,04	0,03	0,2	45,5	26	76	63,4	6,8	45,8	0,04							
944	Чай с сахаром и лимоном	187	0,13	0,02	15,2	62	0,03	----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36								
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22								
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>24,77</b>	<b>20,17</b>	<b>64,22</b>	<b>538,76</b>	<b>0,47</b>	<b>0,4</b>	<b>3,57</b>	<b>123,5</b>	<b>516,33</b>	<b>260,5</b>	<b>260,5</b>	<b>1</b>	<b>64,9</b>	<b>368,2</b>	<b>1,37</b>							

**Обед**

170	Борщ из свежей капусты с картофелем с кур.филе	250/12,5	1,83	4,90	11,75	98,40	26,2	0,06	10,7	----	606,1	385,3	49,7	26,1	54,6	14,9	
486	Рыба тушёная в томате с овощами	40/40	9,75	4,95	3,80	105	0,13	0,05	3,73	5,82	732,57	325,57	39,0	48,5	162,2	0,89	
Таб. 32	Огурец свежий порционно	15	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	----	3,5	98	8,5	7	15	0,25	
682	Рис отварной	180	3,64	4,3	36,7	200	7	0,67	0,04	----	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,51	
867	Компот из с/ф	180	0,78	0,05	27,63	114,8	6	0,05	0,6	4,18	258	32,32	17,5	21,9	0,48	867	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	0,51	68,97	----	0,04	----	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>19,61</b>	<b>14,78</b>	<b>91</b>	<b>639,93</b>	<b>27,15</b>	<b>0,84</b>	<b>16,88</b>	<b>10</b>	<b>2183,97</b>	<b>881,44</b>	<b>128,7</b>	<b>136,6</b>	<b>342,0</b>	<b>8</b>	<b>884,7</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>44,38</b>	<b>34,95</b>	<b>155,22</b>	<b>1178,69</b>	<b>27,62</b>	<b>1,24</b>	<b>20,45</b>	<b>133,5</b>	<b>2700,3</b>	<b>1141,94</b>	<b>611,87</b>	<b>201,5</b>	<b>710,2</b>	<b>8</b>	<b>886,07</b>

День: пятница. Неделя: 1. Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe								
<b>Завтрак</b>																								
637	Птица отварная	55	11,74	12,91	0,24	164	3,1	0,1	1,18	49,1	158,1	88,1	28	10,14	83,5	0,9								
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	180	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9								
959	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,6	0,17	0,24	1,6	24,4	61,44	4	152,2	21,34	124,6	0,5								
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22								
	Фрукт	110	0,80	0,20	22,5	98	0,20	0,09	38,0	-----	12,0	156,0	36,0	11,0	17,0	10,0								
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>23,3</b>	<b>24,35</b>	<b>78,48</b>	<b>636,36</b>	<b>13,9</b>	<b>0,51</b>	<b>40,78</b>	<b>73,5</b>	<b>239,04</b>	<b>4</b>	<b>232,8</b>	<b>189,8</b>	<b>277</b>	<b>213,52</b>								
<b>Обед</b>																								
197	Рассольник «Ленинградский»	250	2,01	5,09	12,0	82,3	0,99	0,15	8,4	-----	753,4	476,5	279,5	242	56,73	0,92								
618	Тефтели мясные с соусом	110	6,96	16,11	11,61	223	1,13	0,26	0,92	16,22	113,1	169,0	21,6	17,32	85,51	79								
679	Греча рассыпч. с м/сл	180	8,85	9,55	59,86	280	4 0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73	679								
Tab.32	Помидор свежий порционно	10	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4								
1014	Напиток из шиповника	180	0,68	0,28	20,8	88,2	4 0,24	0,06	100	-----	2,34	10,34	21,3	3,44	3,44	0,6								
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93								
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22								
	<b>Итого за обед:</b>		<b>22,31</b>	<b>31,66</b>	<b>116,34</b>	<b>800,23</b>	<b>2,94</b>	<b>0,58</b>	<b>158,07</b>	<b>586,02</b>	<b>1376,37</b>	<b>812,24</b>	<b>479,4</b>	<b>494,7</b>	<b>217,11</b>	<b>761,07</b>								
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,61</b>	<b>56,01</b>	<b>194,82</b>	<b>9</b>	<b>16,84</b>	<b>1,09</b>	<b>198,85</b>	<b>659,52</b>	<b>1615,41</b>	<b>1474,98</b>	<b>712,2</b>	<b>684,6</b>	<b>494,11</b>	<b>974,59</b>								

День: понедельник. Неделя: 2. Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	На	К	Са	Мг	Р	Fe							
Таб. 8	Каша вязкая молочная из пшена с м/сл	180	4,34	7,99	23,9	18,6	0,41	0,16	0,7	10,6	257,4	141,9	93,8	26,6	109,8	0,6							
536	Сосиска отварная	65	4,7	7,5	5,4	87,9	0,88	---	---	---	310,6	84,6	9,6	5,3	49,3	0,6							
41	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	0,01	0,02	---	40	1,5	3	2,4	---	3	0,02							
944	Чай сладкий с лимоном	187	0,13	0,02	15,20	62	0,03	---	2,83	---	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36							
42	Сыр порционно	15	0,80	0,20	22,5	98	---	0,20	0,09	38,0	---	12,0	156,0	36,0	11,0	17,0							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4	0,2							
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>11,63</b>	<b>23,16</b>	<b>76,79</b>	<b>379,26</b>	<b>1,33</b>	<b>0,4</b>	<b>3,62</b>	<b>88,6</b>	<b>570,7</b>	<b>262,8</b>	<b>280,6</b>	<b>76,9</b>	<b>194,9</b>	<b>18,78</b>							
235	Суп молочный с вермишелью	250	5,5	4,75	179,6	150	0,51	0,27	0,82	33	353,9	218,8	163	26,7	136,9	14,9							
591	Гуляш из говядины	25/37,5	14,55	16,8	2,9	221	3,6	0,13	0,92	---	1117	311,5	21,81	---	154,15	---							
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	180	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	---	---	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9							
Таб. 32	Огурец свежий порционно	10	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	---	3,5	98	8,5	7	15	0,71							
	Сок фруктовый	180	1,0	---	20,2	84,8	0,2	0,044	4	---	12	240	14	8	14	2,8							
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	0,57	68,97	---	0,04	---	---	---	---	6,9	7,5	31,8	0,93							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4	0,2							
	<b>Итого за обед:</b>		<b>26,06</b>	<b>29,83</b>	<b>69,1</b>	<b>726,28</b>	<b>15,14</b>	<b>0,42</b>	<b>23,17</b>	<b>0</b>	<b>1731,6</b>	<b>1236,1</b>	<b>117,11</b>	<b>192</b>	<b>315,85</b>	<b>207,37</b>							
	<b>Итого за день:</b>		<b>37,69</b>	<b>52,99</b>	<b>145,89</b>	<b>1105,54</b>	<b>16,47</b>	<b>0,82</b>	<b>26,79</b>	<b>88,6</b>	<b>2302,3</b>	<b>1497,9</b>	<b>397,71</b>	<b>268,9</b>	<b>510,75</b>	<b>226,15</b>							

Завтрак

Обед

День: вторник Неделя: 2. Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	K	Ca	Mg	P	Fe				
<b>Завтрак</b>																				
679	Греча рассыпч. с м/сл	180	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73				
592	Печень тушенная в соусе	50/50	12,66	8,76	3,81	159	6,07	1,59	28,86	5541	1159	200,3	25,62	14,8	223,29	4,72				
958	Кофейный напиток на молоке	180	3,2	2,7	15,95	100,6	0,1	0,2	1,3	20	50,12	146,34	125,8	14	90	0,13				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	-----	6,6	17,4	0,22				
	Кондитерское изделие	1шт	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4				
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>27,87</b>	<b>21,41</b>	<b>98,94</b>	<b>633,12</b>	<b>8,71</b>	<b>2,14</b>	<b>30,18</b>	<b>5601</b>	<b>1778,92</b>	<b>614,14</b>	<b>182,42</b>	<b>180,5</b>	<b>547,69</b>	<b>27,2</b>				
<b>Обед</b>																				
99/сб 2015г.	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,84	0,12	10,38	-----	597,25	384,1	34,85	20,75	49,28	68				
694	Картофельное пюре	180	3,06	4,8	20,4	137,3	1,36	0,25	18,16	-----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6	1,01				
511	Шницель рыбный	70	11,62	6,46	10,63	156	1,66	0,13	3,79	0,08	1006,85	539,98	48,84	31,06	135,37	1,32				
Таб. 32	Помидор свежий порционно	10	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4				
859	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	27,9	114,6	0,1	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4	0,95				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22				
	<b>Итого за обед:</b>		<b>20,24</b>	<b>17,04</b>	<b>80,21</b>	<b>629,88</b>	<b>4,21</b>	<b>0,63</b>	<b>41,98</b>	<b>0,08</b>	<b>2442,32</b>	<b>1814,98</b>	<b>151,29</b>	<b>106,35</b>	<b>342,35</b>	<b>72,83</b>				
	<b>Итого за день:</b>		<b>48,11</b>	<b>38,45</b>	<b>179,15</b>	<b>1263</b>	<b>12,92</b>	<b>2,77</b>	<b>72,16</b>	<b>5601,08</b>	<b>3302,24</b>	<b>2475,87</b>	<b>333,71</b>	<b>286,85</b>	<b>890,04</b>	<b>100,03</b>				



День: среда. Неделя: 2. Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Са	Mg	P	Fe									
																	Обед								
<b>Завтрак</b>																									
601	Рис отварной	150	13,91	8,05	27,34	237	5	0,23	4,85	39	1193,9	213,47	37,47	40,45	149,1	1,64									
	Котлета мясная	50	2,73	7,2	14,5	133,8	0,62	0,08	4,7	-----	406,6	365,2	90,9	18,1	55,8	0,75									
959	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,6	0,17	0,24	1,6	24,4	61,44	216,34	152,22	21,34	124,6	0,5									
	Фрукт	150	0,8	0,4	8,1	39	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----									
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22									
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,1</b>	<b>19,39</b>	<b>77,18</b>	<b>575,16</b>	<b>5,79</b>	<b>0,57</b>	<b>11,15</b>	<b>63,4</b>	<b>1661,94</b>	<b>795,01</b>	<b>285,19</b>	<b>86,49</b>	<b>346,9</b>	<b>3,11</b>									
<b>Обед</b>																									
200	Суп картофельный с рыбными консервами	250	10,2	2,6	16,7	151,05	2,78	0,2	8,05	0,008	-----	-----	107,8	54,5	163,9	1,3									
618	Тефтели мясные с соусом	110	6,96	16,11	11,61	223	1,13	0,26	0,92	16,22	113,13	169	21,62	17,32	85,51	79									
679	Греча рассыпч. с м/сл	180	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73									
Таб. 32	Огурец свежий порционно	10	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,42									
867	Компот из с/ф	180	0,78	0,05	27,63	114,8	0,36	0,05	0,6	-----	4,18	258	32,32	17,56	21,9	0,48									
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22									
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22									
	<b>Итого за обед:</b>		<b>30,4</b>	<b>28,89</b>	<b>126,98</b>	<b>890,58</b>	<b>6,91</b>	<b>0,93</b>	<b>12,02</b>	<b>56,23</b>	<b>690,61</b>	<b>792,5</b>	<b>208,14</b>	<b>250,98</b>	<b>545,91</b>	<b>86,37</b>									
	<b>Итого за день:</b>		<b>53,5</b>	<b>48,28</b>	<b>204,16</b>	<b>1465,74</b>	<b>12,7</b>	<b>1,5</b>	<b>23,17</b>	<b>119,63</b>	<b>2352,55</b>	<b>1587,51</b>	<b>493,33</b>	<b>337,47</b>	<b>892,81</b>	<b>89,48</b>									

День: четверг. Неделя: 2. Возрастная категория: с 1 лет и старше

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	На	К	Са	Мг	Р	Fe										
<b>Завтрак</b>																										
41	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	0,01	0,02	----	40	1,5	3	2,4	----	3	0,02										
	Запеканка творожная со ступлённым молоком	100	14,6	11,06	28	270	0,34	0,25	0,33	45,5	246,13	136,8	136,9	18,6	150,6	0,45										
469	Чай с сахаром	15	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	-----	26,0	76,0	63,4	6,8	45,8	0,04										
943	Хлеб пшеничный	180	0,07	0,02	15,0	60	0,02	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28										
	Итого за завтрак	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22										
<b>Обед</b>																										
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3	-----	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2										
206	Котлета мясная	60	8,38	10,02	9,15	162	1,98	0,14	0,57	12,5	118,42	128,3	29,14	30,83	107,7	1,5										
682	Рис отварной	180	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19,0	60,6	0,51										
859	Компот из см ягод	180	0,78	0,05	27,63	114,8	0,04	0,03	0,6	-----	4,18	258	32,32	17,52	21,9	0,48										
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22										
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22										
	Итого за обед:		21,55	67,6	100,21	740,83	3,84	0,34	59,47	12,5	3072,7	2317,85	246,07	223,75	591,8	11,13										
	Итого за день:		39,38	86,17	164,36	1235,59	4,25	0,66	60,03	98	3346,63	2542,25	464,47	257,15	808,88	12,14										

День: пятница. Неделя: 2. Возрастная категория: с 1 лет и старше

№ реп. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	На	К	Са	Мг	Р	Fe										
<b>Завтрак</b>																										
438	Каша овсяная	105	9,76	17,38	1,76	202,8	0,16	0,43	0,18	227,2	450	139,2	72,16	11,3	158	1,85										
42	Сыр порционнно	20	6,96	8,85	-----	108	0,06	0,1	0,1	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150										
944	Чай сладкий	180	0,13	0,02	15,20	62	0,03	-----	2,83	-----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36										
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22										
	Фрукт	150	0,8	0,2	22,5	98	0,20	0,09	38	-----	12	156	36	11	17	10										
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>19,46</b>	<b>27,18</b>	<b>49,56</b>	<b>524,94</b>	<b>0,5</b>	<b>0,65</b>	<b>42,08</b>	<b>230,21</b>	<b>667,8</b>	<b>584,7</b>	<b>161,44</b>	<b>297,81</b>	<b>232,98</b>	<b>172,63</b>										
<b>Обед</b>																										
187	Щи из св. капусты с картофелем с к/ф	250/12.5	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,1	15,8	-----	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83										
694	Картофельное пюре	180	3,06	4,8	20,4	137,3	1,36	0,25	18,16	-----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6	1,01										
Таб. 32	Помидор свежий порционно	10	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4										
294	Биточек из птицы	75	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81										
1014	Напиток из шиповника	180	0,68	0,28	20,8	88,2	0,24	0,06	100	-----	2,34	10,34	21,3	3,44	3,44	0,6										
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93										
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22										
	<b>Итого за обед:</b>		<b>21</b>	<b>18,84</b>	<b>241,07</b>	<b>645,23</b>	<b>5,08</b>	<b>0,78</b>	<b>128,18</b>	<b>59,9</b>	<b>2361,74</b>	<b>1110,86</b>	<b>267,59</b>	<b>90,64</b>	<b>333,64</b>	<b>19,87</b>										
	<b>Итого за день:</b>		<b>40,46</b>	<b>46,02</b>	<b>290,63</b>	<b>1170,17</b>	<b>5,58</b>	<b>1,43</b>	<b>170,26</b>	<b>290,11</b>	<b>3029,54</b>	<b>1695,56</b>	<b>429,03</b>	<b>388,45</b>	<b>566,62</b>	<b>192,5</b>										