

Согласовано:

Директор МОУ «Средняя школа № 4» _____ / Бабаева
Е.П.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель _____ /Платонова А.А.

Примерное 10-ти дневное меню на осенний, зимний, весенний периоды для организации горячего питания в МОУ «Средняя школа № 4»

Возрастная группа учащиеся с 7 лет до 11 лет

Белки – 77 г. в сутки, 46,2 (60% от суточной нормы)

Жиры – 79 г. в сутки, 47,4 (60%)

Углеводы – 335 г. в сутки, 202 (60%)

Энергетическая ценность – 2350 ккал, 1410 (60%)

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК	560	21,864	23,690	115,949	770,723	5,663	193,794	6,821	22,922	79,516	394,676	394,997	10,307
259	Макароны с сыром (150/20)	170	9,444	11,616	33,905	267,277	0,065	69,794	1,039	0,222	24,888	201,222	252,777	1,611
267	Яйцо вареное (1 шт.)	40	8,020	5,750	0,300	99,970	0,030	100,600	0,200	0,000	7,800	77,300	22,100	1,010
б/н	Батон (пшеничный)	50	0,500	0,004	25,944	117,476	0,138	0,000	0,172	0,000	2,528	18,054	7,220	0,436
462	Какао с молоком	200	2,900	3,300	13,800	94,000	0,030	19,000	0,010	0,700	22,300	91,100	111,300	0,650
82	Фрукт (1 шт.)	100	1,000	3,020	42,000	192,000	5,400	4,400	5,400	22,000	22,000	7,000	1,600	6,600

	ОБЕД	727	36,757	29,704	101,773	725,233	0,228	45,283	6,689	13,746	101,799	331,684	380,448	4,841
148	Овощи свежие (порционно)	25	0,068	0,276	0,693	45,220	0,00	0,000	0,026	0,970	3,923	8,416	4,943	0,141

							8							
104	Щи из свежей капусты с картофелем	230	4,140	4,449	5,313	64,400	0,048	0,000	2,162	10,948	18,676	41,998	34,086	0,717
433	Сметана	20	4,000	0,634	13,333	42,000	0,006	25,333	0,080	0,053	27,000	13,826	264,000	0,048
375	Плов из птицы	200	27,825	21,000	15,750	372,750	0,052	19,950	3,958	1,575	37,800	174,300	36,750	1,564
б/н	Хлеб украинский (ржаной)	52	0,624	2,745	17,784	103,863	0,104	0,000	0,063	0,000	0,000	73,944	20,569	1,681
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,100	0,600	48,900	97,000	0,010	0,000	0,400	0,200	14,400	19,200	20,100	0,690

	ИТОГО за завтрак и обед	1287	58,621	53,394	217,722	1 495,956	5,891	239,077	13,510	36,668	181,315	726,360	775,445	15,148
--	--------------------------------	-------------	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	----------------	---------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК	575	12,825	15,704	159,144	731,376	6,194	86,045	6,218	23,838	78,368	388,654	308,455	25,552
234	Каша рисовая молочная с сл/маслом (200/10)	210	6,800	5,600	32,600	214,000	0,640	42,600	0,171	1,533	31,600	152,400	147,400	17,000
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	4,425	6,480	9,700	110,900	0,006	39,045	0,075	0,105	7,840	192,000	132,135	0,826
б/н	Батон (пшеничный)	50	0,500	0,004	25,944	117,476	0,138	0,000	0,172	0,000	2,528	18,054	7,220	0,436
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,100	0,600	48,900	97,000	0,010	0,000	0,400	0,200	14,400	19,200	20,100	0,690
82	Фрукт (1 шт.)	100	1,000	3,020	42,000	192,000	5,400	4,400	5,400	22,000	22,000	7,000	1,600	6,600

	ОБЕД	762	41,873	32,258	110,033	866,715	0,355	67,303	4,479	8,813	80,860	292,819	352,611	5,036
100	Рассольник ленинградский	250	13,152	9,845	14,375	115,489	0,095	0,000	2,554	7,554	26,358	64,673	16,032	0,869

433	Сметана	20	4,000	0,634	13,333	42,000	0,006	25,333	0,080	0,053	27,000	13,826	264,000	0,048
339	Котлета мясная	60	22,332	12,444	7,236	115,488	0,084	2,520	0,816	0,000	12,000	77,400	30,000	1,050
256	Макаронные изделия отварные	150	0,450	5,550	35,300	353,300	0,054	34,320	0,840	0,000	8,865	45,375	13,785	1,077
422	Соус красный основной	30	1,175	0,900	2,785	25,335	0,010	5,130	0,126	1,206	6,637	14,701	6,525	0,301
б/н	Хлеб украинский (ржаной)	52	0,624	2,745	17,784	103,863	0,104	0,000	0,063	0,000	0,000	73,944	20,569	1,681
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,140	0,140	19,220	111,240	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000	2,900	1,700	0,010

ИТОГО за завтрак и обед		1337	54,698	47,962	269,177	1 598,091	6,549	153,348	10,697	32,651	159,228	681,473	661,066	30,588
--------------------------------	--	-------------	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	----------------	---------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК	510	17,302	19,141	89,906	773,321	0,487	63,730	4,037	1,865	175,946	523,974	158,492	6,842
148	Овощи свежие (порционно)	30	0,082	0,332	0,832	54,265	0,010	0,000	0,032	1,165	4,708	10,100	5,932	0,170
374	Котлета, рубленая из птицы с соусом (50/20)	70	4,700	6,200	4,900	137,500	0,035	33,350	0,250	0,400	10,200	54,950	53,900	0,510
202	Каша гречневая отварная	150	5,720	7,605	33,680	216,580	0,182	20,800	0,533	0,000	120,120	177,970	14,430	4,030
б/н	Батон (пшеничный)	50	0,500	0,004	25,944	117,476	0,138	0,000	0,172	0,000	2,528	18,054	7,220	0,436
460	Чай с молоком	200	1,300	1,600	11,500	64,000	0,020	9,500	0,000	0,300	10,500	45,900	59,100	0,870
б/н	Кондитерское изделие (1 шт.)	10	5,000	3,400	13,050	183,500	0,102	0,080	3,050	0,000	27,890	217,000	17,910	0,826

ОБЕД		762	37,81	33,52	123,487	695,542	0,67	85,663	3,775	8,677	101,26	334,42	373,35	5,519
-------------	--	------------	--------------	--------------	----------------	----------------	-------------	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------

			2	9			5				7	1	9	
95	Борщ с капустой и картофелем	250	5,383	1,785	15,035	76,044	0,44 5	0,000	2,381	7,418	25,480	52,475	40,565	1,205
433	Сметана	20	4,000	0,634	13,333	42,000	0,00 6	25,333	0,080	0,053	27,000	13,826	264,00 0	0,048
341	Котлата "Пермская"	60	21,00 0	23,40 0	19,200	145,800	0,07 8	28,200	0,840	0,000	11,400	85,200	29,400	1,440
385	Рис отварной	150	5,430	3,765	38,850	219,300	0,03 2	27,000	0,285	0,000	26,550	81,675	7,200	0,024
422	Соус красный основной	30	1,175	0,900	2,785	25,335	0,01 0	5,130	0,126	1,206	6,637	14,701	6,525	0,301
б/н	Хлеб украинский (ржаной)	52	0,624	2,745	17,784	103,863	0,10 4	0,000	0,063	0,000	0,000	73,944	20,569	1,681
457	Чай сладкий	200	0,200	0,300	16,500	83,200	0,00 0	0,000	0,000	0,000	4,200	12,600	5,100	0,820

	ИТОГО за завтрак и обед	1272	55,11 4	52,67 0	213,393	1 468,863	1,16 2	149,39 3	7,812	10,54 2	277,21 3	858,39 5	531,85 1	12,36 1
--	--------------------------------	-------------	--------------------	--------------------	----------------	------------------	-------------------	---------------------	--------------	--------------------	---------------------	---------------------	---------------------	--------------------

День 4

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес кая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жир ы	белк и	углевод ы		B1	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК	500	22,78 4	43,36 0	97,485	794,878	0,32 6	190,40 0	0,792	1,140	72,488	590,26 7	481,46 6	3,550
279	Запеканка из творога	160	9,813	33,70 6	26,986	330,666	0,12 8	68,800	0,320	0,640	40,960	369,81 3	293,54 6	1,184
471	Молоко сгущеное	50	4,251	3,600	27,755	163,566	0,03 0	21,000	0,100	0,500	17,000	112,50 0	153,50 0	0,100
267	Яйцо вареное (1 шт.)	40	8,020	5,750	0,300	99,970	0,03 0	100,60 0	0,200	0,000	7,800	77,300	22,100	1,010
б/н	Батон (пшеничный)	50	0,500	0,004	25,944	117,476	0,13 8	0,000	0,172	0,000	2,528	18,054	7,220	0,436
457	Чай сладкий	200	0,200	0,300	16,500	83,200	0,00 0	0,000	0,000	0,000	4,200	12,600	5,100	0,820

	ОБЕД	727	35,820	26,692	113,244	702,923	1,068	101,583	6,556	36,540	110,714	342,090	362,534	5,797
148	Овощи свежие (порционно)	25	0,683	0,276	0,693	45,220	0,083	0,000	0,026	0,970	3,923	8,416	4,943	0,142
117	Суп из овощей	230	4,163	1,587	53,234	76,590	0,690	0,000	2,162	8,142	19,941	48,254	26,772	0,761
433	Сметана	20	4,000	0,634	13,333	42,000	0,006	25,333	0,080	0,053	27,000	13,826	264,000	0,048
376	Рагу из птицы	200	26,250	21,250	17,500	391,250	0,175	76,250	4,125	10,875	53,750	191,250	38,750	2,875
б/н	Хлеб украинский (ржаной)	52	0,624	2,745	17,784	103,863	0,104	0,000	0,063	0,000	0,000	73,944	20,569	1,681
491	Компот из ягод замороженных	200	0,100	0,200	10,700	44,000	0,010	0,000	0,100	16,500	6,100	6,400	7,500	0,290

	ИТОГО за завтрак и обед	1227	58,604	70,052	210,729	1 497,801	1,394	291,983	7,348	37,680	183,202	932,357	844,000	9,347
--	--------------------------------	-------------	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	----------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	--------------

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК	500	23,581	16,235	95,186	839,040	0,522	38,596	4,203	4,915	80,726	442,200	114,411	3,722
148	Овощи свежие (порционно)	30	0,082	0,332	0,832	54,265	0,010	0,000	0,032	1,165	4,708	10,100	5,932	0,170
307	Котлета рыбная	50	1,599	7,999	9,600	85,599	0,079	8,666	0,799	0,000	16,800	107,196	39,999	0,600
377	Пюре картофельное с сл/маслом (150/10)	160	16,200	4,200	29,260	315,000	0,193	29,850	0,150	3,750	24,600	77,250	38,250	0,870
б/н	Батон (пшеничный)	50	0,500	0,004	25,944	117,476	0,138	0,000	0,172	0,000	2,528	18,054	7,220	0,436
457	Чай сладкий	200	0,200	0,300	16,500	83,200	0,000	0,000	0,000	0,000	4,200	12,600	5,100	0,820
б/н	Кондитерское изделие	10	5,000	3,400	13,050	183,500	0,102	0,080	3,050	0,000	27,890	217,000	17,910	0,826

	ОБЕД	742	28,670	50,042	130,372	1 083,848	0,313	80,400	2,600	13,281	76,277	397,645	120,229	17,506
120	Суп картофельный с рыбой	250	3,925	11,075	16,075	143,750	0,061	23,550	0,725	12,075	43,975	170,625	44,850	1,427
347	Котлета "Школьная"	60	22,296	29,472	41,928	374,400	0,084	17,400	0,846	0,000	12,600	80,400	29,400	12,200
256	Макаронные изделия отварные	150	0,450	5,550	35,300	353,300	0,054	34,320	0,840	0,000	8,865	45,375	13,785	1,077
422	Соус красный основной	30	1,175	0,900	2,785	25,335	0,010	5,130	0,126	1,206	6,637	14,701	6,525	0,301
б/н	Хлеб украинский (ржаной)	52	0,624	2,745	17,784	103,863	0,104	0,000	0,063	0,000	0,000	73,944	20,569	1,681
457	Чай сладкий	200	0,200	0,300	16,500	83,200	0,000	0,000	0,000	0,000	4,200	12,600	5,100	0,820

	ИТОГО за завтрак и обед	1242	52,251	66,277	225,558	1 922,888	0,835	118,996	6,803	18,196	157,003	839,845	234,640	21,228
--	--------------------------------	-------------	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	----------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК	570	15,933	16,574	122,499	844,666	5,642	61,240	7,200	23,104	53,717	183,329	101,655	9,163
350	Тефтели "Ёжики"	50	12,000	6,000	6,000	102,000	0,024	9,600	0,780	0,000	9,600	64,800	20,400	0,780
256	Макаронные изделия отварные	150	0,450	5,550	35,300	353,300	0,054	34,320	0,840	0,000	8,865	45,375	13,785	1,077
422	Соус красный основной	20	0,783	0,600	1,855	16,890	0,006	3,420	0,008	0,804	4,424	9,800	4,350	0,200
б/н	Батон (пшеничный)	50	0,500	0,004	25,944	117,476	0,138	0,000	0,172	0,000	2,528	18,054	7,220	0,436
464	Кофейный напиток	200	1,200	1,400	11,400	63,000	0,020	9,500	0,000	0,300	6,300	38,300	54,300	0,070
82	Фрукт (1 шт.)	100	1,000	3,020	42,000	192,000	5,40	4,400	5,400	22,00	22,000	7,000	1,600	6,600

							0			0				
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	---	--	--	--	--

	ОБЕД	727	37,37 2	29,70 4	101,773	725,233	0,30 3	45,283	6,689	13,74 6	101,79 9	331,68 4	380,44 8	4,842
148	Овощи свежие (порционно)	25	0,683	0,276	0,693	45,220	0,08 3	0,000	0,026	0,970	3,923	8,416	4,943	0,142
104	Щи из свежей капусты с картофелем	230	4,140	4,449	5,313	64,400	0,04 8	0,000	2,162	10,94 8	18,676	41,998	34,086	0,717
433	Сметана	20	4,000	0,634	13,333	42,000	0,00 6	25,333	0,080	0,053	27,000	13,826	264,00 0	0,048
375	Плов из птицы	200	27,82 5	21,00 0	15,750	372,750	0,05 2	19,950	3,958	1,575	37,800	174,30 0	36,750	1,564
б/н	Хлеб украинский (ржаной)	52	0,624	2,745	17,784	103,863	0,10 4	0,000	0,063	0,000	0,000	73,944	20,569	1,681
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,100	0,600	48,900	97,000	0,01 0	0,000	0,400	0,200	14,400	19,200	20,100	0,690
	ИТОГО за завтрак и обед	1297	53,30 5	46,27 8	224,272	1 569,899	5,94 5	106,52 3	13,88 9	36,85 0	155,51 6	515,01 3	482,10 3	14,00 5

День 7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес кая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жир ы	белк и	углевод ы		B1	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК	575	12,95 5	15,56 4	155,524	717,506	5,64 6	84,815	6,194	23,69 1	78,898	383,25 4	297,55 5	9,014
226	Каша "Дружба" с сл/маслом (200/10)	210	6,930	5,460	28,980	200,130	0,09 2	41,370	0,147	1,386	32,130	147,00 0	136,50 0	0,462
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	4,425	6,480	9,700	110,900	0,00 6	39,045	0,075	0,105	7,840	192,00 0	132,13 5	0,826
б/н	Батон (пшеничный)	50	0,500	0,004	25,944	117,476	0,13 8	0,000	0,172	0,000	2,528	18,054	7,220	0,436
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,100	0,600	48,900	97,000	0,01 0	0,000	0,400	0,200	14,400	19,200	20,100	0,690
82	Фрукт (1 шт.)	100	1,000	3,020	42,000	192,000	5,40 0	4,400	5,400	22,00 0	22,000	7,000	1,600	6,600

	ОБЕД	757	34,34 1	33,23 5	101,951	820,581	0,39 3	64,453	4,089	9,034	86,561	298,90 7	378,92 5	6,361
148	Овощи свежие (порционно)	25	0,683	0,276	0,693	45,220	0,08 3	0,000	0,026	0,970	3,923	8,416	4,943	0,142
98	Свекольник	230	5,530	10,88 6	9,867	86,250	0,05 8	0,000	2,208	7,475	27,623	60,812	37,628	1,409
433	Сметана	20	4,000	0,634	13,333	42,000	0,00 6	25,333	0,080	0,053	27,000	13,826	264,00 0	0,048
339	Котлета мясная	60	22,33 2	12,44 4	7,236	115,488	0,08 4	2,520	0,816	0,000	12,000	77,400	30,000	1,050
256	Макаронные изделия отварные	150	0,450	5,550	35,300	353,300	0,05 4	34,320	0,840	0,000	8,865	45,375	13,785	1,077
422	Соус красный основной	20	0,522	0,400	1,238	11,260	0,00 4	2,280	0,056	0,536	2,950	6,534	2,900	0,134
б/н	Хлеб украинский (ржаной)	52	0,624	2,745	17,784	103,863	0,10 4	0,000	0,063	0,000	0,000	73,944	20,569	1,681
457	Чай сладкий	200	0,200	0,300	16,500	63,200	0,00 0	0,000	0,000	0,000	4,200	12,600	5,100	0,820

	ИТОГО за завтрак и обед	1332	47,29 6	48,79 9	257,475	1 538,087	6,03 9	149,26 8	10,28 3	32,72 5	165,45 9	682,16 1	676,48 0	15,37 5
--	--------------------------------	-------------	--------------------	--------------------	----------------	------------------	-------------------	---------------------	--------------------	--------------------	---------------------	---------------------	---------------------	--------------------

День 8

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес кая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жир ы	белк и	углевод ы		В1	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК	500	18,76 1	21,91 4	95,564	753,740	0,51 9	65,074	4,210	2,429	196,60 4	552,08 0	129,49 7	7,778
148	Овощи свежие (порционно)	20	0,054	0,021	0,554	36,176	0,01 0	0,000	0,032	1,165	4,708	10,100	5,932	0,170
372	Биточки из птицы	50	4,785	7,714	4,428	91,428	0,03 5	29,214	0,285	0,428	9,428	49,142	19,785	0,692
202	Каша гречневая отварная	150	6,600	8,775	38,850	249,900	0,21 0	24,000	0,615	0,000	138,60 0	205,35 0	16,650	4,650
422	Соус красный основной	20	0,522	0,400	1,238	11,260	0,00	2,280	0,056	0,536	2,950	6,534	2,900	0,134

							4							
б/н	Батон (пшеничный)	50	0,500	0,004	25,944	117,476	0,138	0,000	0,172	0,000	2,528	18,054	7,220	0,436
460	Чай с молоком	200	1,300	1,600	11,500	64,000	0,020	9,500	0,000	0,300	10,500	45,900	59,100	0,870
б/н	Кондитерское изделие	10	5,000	3,400	13,050	183,500	0,102	0,080	3,050	0,000	27,890	217,000	17,910	0,826

	ОБЕД	702	29,149	25,529	109,017	731,813	0,235	136,533	1,393	13,603	75,900	373,795	363,019	6,277
129	Суп-лапша домашняя	250	6,325	6,850	33,100	276,750	0,080	82,700	0,800	0,500	14,700	93,425	37,350	1,283
333	Голубцы ленивые	180	18,000	15,000	28,300	246,000	0,045	28,500	0,450	13,050	30,000	180,000	36,000	2,445
433	Сметана	20	4,000	0,634	13,333	42,000	0,006	25,333	0,080	0,053	27,000	13,826	264,000	0,048
б/н	Хлеб украинский (ржаной)	52	0,624	2,745	17,784	103,863	0,104	0,000	0,063	0,000	0,000	73,944	20,569	1,681
457	Чай сладкий	200	0,200	0,300	16,500	63,200	0,000	0,000	0,000	0,000	4,200	12,600	5,100	0,820

	ИТОГО за завтрак и обед	1202	47,910	47,443	204,581	1 485,553	0,754	201,607	5,603	16,032	272,504	925,875	492,516	14,055
--	--------------------------------	-------------	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	----------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК	569,5	8,553	16,164	117,276	793,106	5,612	50,720	6,632	23,035	46,068	133,347	47,781	9,748
349	Тефтели мясные в молочном соусе (50/12,5)	62,5	6,500	7,300	4,200	88,930	0,020	12,000	0,200	0,000	7,500	53,500	17,000	0,735
256	Макаронные изделия отварные	150	0,450	5,550	35,300	353,300	0,054	34,320	0,840	0,000	8,865	45,375	13,785	1,077
б/н	Батон (пшеничный)	50	0,500	0,004	25,944	117,476	0,138	0,000	0,172	0,000	2,528	18,054	7,220	0,436

459	Чай с лимоном (200/7)	207	0,103	0,310	9,832	41,400	0,00 0	0,000	0,020	1,035	5,175	9,418	8,176	0,900
82	Фрукт (1 шт)	100	1,000	3,000	42,000	192,000	5,40 0	4,400	5,400	22,00 0	22,000	7,000	1,600	6,600

	ОБЕД	727	37,99 2	33,17 1	80,367	717,933	0,55 7	96,250	4,614	28,84 5	100,52 3	374,81 0	118,51 2	7,672
148	Овощи свежие (порционно)	25	0,068	0,276	0,693	45,220	0,00 8	0,000	0,026	0,970	3,923	8,416	4,943	0,141
128	Суп гороховый	250	8,950	8,700	23,690	133,600	0,26 0	20,000	0,300	0,500	36,750	94,800	46,750	2,685
376	Рагу из птицы	200	28,25 0	21,25 0	27,500	391,250	0,17 5	76,250	4,125	10,87 5	53,750	191,25 0	38,750	2,875
б/н	Хлеб украинский (ржаной)	52	0,624	2,745	17,784	103,863	0,10 4	0,000	0,063	0,000	0,000	73,944	20,569	1,681
491	Компот из ягод замороженных	200	0,100	0,200	10,700	44,000	0,01 0	0,000	0,100	16,50 0	6,100	6,400	7,500	0,290

	ИТОГО за завтрак и обед	1296,5	46,54 5	49,33 5	197,643	1 511,039	6,16 9	146,97 0	11,24 6	51,88 0	146,59 1	508,15 7	166,29 3	17,42 0
--	--------------------------------	---------------	--------------------	--------------------	----------------	------------------	-------------------	---------------------	--------------------	--------------------	---------------------	---------------------	---------------------	--------------------

День 10

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес кая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жир ы	белк и	углевод ы		B1	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК	540	25,03 7	18,97 1	109,361	832,576	0,41 3	46,210	4,692	4,424	97,713	502,53 0	96,557	3,464
148	Овощи свежие (порционно)	30	0,082	0,332	0,832	54,265	0,01 0	0,000	0,032	1,165	4,708	10,100	5,932	0,170
310	Шницель рыбный	70	12,65 0	10,27 0	11,400	169,500	0,12 1	14,000	1,027	2,053	25,200	148,40 0	46,670	0,887
385	Рис отварной	150	5,430	3,765	38,850	219,300	0,03 2	27,000	0,285	0,000	26,550	81,675	7,200	0,024
422	Соус красный основной	30	1,175	0,900	2,785	25,335	0,01 0	5,130	0,126	1,206	6,637	14,701	6,525	0,301
б/н	Батон (пшеничный)	50	0,500	0,004	25,944	117,476	0,13	0,000	0,172	0,000	2,528	18,054	7,220	0,436

							8							
457	Чай сладкий	200	0,200	0,300	16,500	63,200	0,00 0	0,000	0,000	0,000	4,200	12,600	5,100	0,820
б/н	Кондитерское изделие (1 шт.)	10	5,000	3,400	13,050	183,500	0,10 2	0,080	3,050	0,000	27,890	217,00 0	17,910	0,826

	ОБЕД	722	37,67 5	46,50 7	163,217	1 147,658	0,44 4	70,050	2,073	8,202	58,660	351,54 0	99,391	16,27 0
123	Суп с рыбными консервами	230	12,99 0	7,700	46,200	179,520	0,19 0	13,200	0,198	6,996	30,558	134,22 0	27,412	1,001
347	Котлета "Школьная"	60	22,29 6	29,47 2	41,928	374,400	0,08 4	17,400	0,846	0,000	12,600	80,400	29,400	12,20 0
256	Макаронные изделия отварные	150	0,450	5,550	35,300	353,300	0,05 4	34,320	0,840	0,000	8,865	45,375	13,785	1,077
422	Соус красный основной	30	1,175	0,900	2,785	25,335	0,01 0	5,130	0,126	1,206	6,637	14,701	6,525	0,301
б/н	Хлеб украинский (ржаной)	52	0,624	2,745	17,784	103,863	0,10 4	0,000	0,063	0,000	0,000	73,944	20,569	1,681
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,140	0,140	19,220	111,240	0,00 2	0,000	0,000	0,000	0,000	2,900	1,700	0,010

	ИТОГО за завтрак и обед	1262	62,71 2	65,47 8	272,578	1 980,234	0,85 7	116,26 0	6,765	12,62 6	156,37 3	854,07 0	195,94 8	19,73 4
--	--------------------------------	-------------	--------------------	--------------------	----------------	------------------	-------------------	---------------------	--------------	--------------------	---------------------	---------------------	---------------------	--------------------