

СОГЛАСОВАНО  
 Повар МБОУ "Щекинская СОШ"  
 \_\_\_\_\_ А.П.Магеррамова  
 23 июля 2018 года

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ "Щекинская СОШ"  
 \_\_\_\_\_ Е. П. Кузичкина  
 Приказ № 248 от 23 июля 2018 года

**Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 12-17 лет в МБОУ "Щекинская СОШ"**

**Сезон: осенне-зимний Возрастная категория 12-17 лет**

День: 1-й Неделя: первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
160	Каша молочная ячневая	200	4,8	8,51	19,1	191,3	0,06	1,32	0,06	0,2	2,63	8,27	1,33	0,16
693	Какао с молоком	200	4,7	5,04	27,33	187,1	0,03	0,5	0,02	0,11	156	140	28	1,2
3	Бутерброд с маслом, сыром	40/10/ 30	11,4	9,35	27,52	210,85	0,22	15,68	0,05	2,69	133,37	273,73	3,67	1,89
По техн	Апельсин	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	-	0,1	-	8	28	42	1
		<b>Итого</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>678,25</b>	<b>0,35</b>	<b>17,5</b>	<b>0,23</b>	<b>3</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	<b>4,25</b>
<b>Обед:</b>														
По техн.	Свежий помидор	100	0,75	0,15	2,1	14	0,01	0,07	0,02	0,22	2,4	102	22,2	0,20
139	Суп кар-ый с фасолью на кур//б	250	13,62	10,39	23,7	126,05	0,15	2	0,15	2,03	28,64	116,03	37,03	1
374	Рыба запечённая с овощами	100/20	11,09	13,23	41,39	344,43	0,02	3,31	0,1	1,2	351,86	362,37	16,37	2,35
520	Картофельное пюре	200	2,8	8,06	27,7	283,77	0,06	18,6	0,03	0,75	22,7	49,6	20,2	0,8
686	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,9	0,1	23,86	107,8	0,04	0,4	0,01	-	14,4	-	9,2	1,6
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	0,01	-	-	-	-	-
		<b>Итого</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>949,55</b>	<b>0,49</b>	<b>24,5</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>420</b>	<b>630</b>	<b>105</b>	<b>5,95</b>
<b>Полдник:</b>														
По техн	Кефир йодированный	200	5,6	6,4	8,2	117	0,02	0,3	0,01	0,06	85	61,3	9,6	0,06
По техн	Пряник	30	3,4	2,8	30,1	154,3	0,12	6,7	0,08	1,14	35	118,7	20,4	1,64
		<b>Итого</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>383</b>	<b>271,3</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>0,09</b>	<b>1,2</b>	<b>120</b>	<b>180</b>	<b>30</b>	<b>1,7</b>
		<b>Всего</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1899,1</b>	<b>0,98</b>	<b>49</b>	<b>0,64</b>	<b>8,4</b>	<b>840</b>	<b>1260</b>	<b>210</b>	<b>11,9</b>

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Н.М.Чебатуркина

День: 2-й Неделя: первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
49	Салат морковный	100	1,8	1,95	12,88	95,3	0,1	9,8	0,15	1,7	72	54,6	0,78	2,45
464	Тефтели мясные паровые	100	8,83	13,62	22,51	377,25	0,09	73	0,185	0,7	93,6	143	63,22	-
509	Каша гречневая с маслом	200	9,8	7,3	28,8	83,6	0,11	-	0,02	0,6	120	251	11,0	0,8
685	Чай с сахаром	200	0,9	-	23,86	85,3	0,04	0,4	0,01	-	14,4	-	-	1,0
По техн	Хлеб йодированный	30	1,17	0,13	7,7	36,8	0,01	-	-	-	-	95	-	-
		<b>Итого</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>678,25</b>	<b>0,35</b>	<b>17,5</b>	<b>0,23</b>	<b>3</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	<b>4,25</b>
	<b>Обед:</b>													
71	Винегрет овощной	100	0,32	0,10	13,2	92	0,02	6,08	0,03	2,65	46,25	24,43	24,45	1,8
148	Суп лапша-домашняя на кур/б	250	4,08	4,97	17,55	120	0,09	0,06	0,07	-	6,54	7,93	3,72	0,35
487	Куры варёные	100	7,95	9,28		207,92	0,07	-	0,03	-	16,9	383,83	12,8	1,2
511	Рис с маслом	200	16,49	34,07	67,14	394,13	0,09	6,93	0,04	1,55	237,1	213,4	63,6	2,55
639	Компот из с/фруктов	200	0,32	-	20,86	62	0,01	11,31	0,07	-	113,21	0,41	0,43	0,05
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	0,08	-	-	-	-	-
		<b>Итого</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>949,55</b>	<b>0,49</b>	<b>24,5</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>420</b>	<b>630</b>	<b>105</b>	<b>5,95</b>
	<b>Полдник:</b>													
По техн	Молоко йодированное	200	5,6	6,4	9,4	123	0,08	0,6	0,07	0,95	45,62	104,46	18,84	1,6
По техн	Вафли	50	3,4	2,8	28,9	148,3	0,06	6,4	0,02	0,25	74,38	75,54	11,16	0,1
		<b>Итого</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>271,3</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>0,09</b>	<b>1,2</b>	<b>120</b>	<b>180</b>	<b>30</b>	<b>1,7</b>
		<b>Всего</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1899,1</b>	<b>0,98</b>	<b>49</b>	<b>0,64</b>	<b>8,4</b>	<b>840</b>	<b>1260</b>	<b>210</b>	<b>11,9</b>

День: 3-й Неделя: первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
363	Пудинг творожный со сметаной	200/15	19,2	38,2	28,95	435,89	0,17	3,62	0,12	1,75	152,82	237,1	61,06	3,25
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	38,7	152	0,16	3,5	0,09	1,25	35	11,9	11	-
674	Яблоко печёное	100	0,8	0,4	28,1	90,36	0,02	10,38	0,02	-	112,18	201	23,94	1
		<b>Итого</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>678,25</b>	<b>0,35</b>	<b>17,5</b>	<b>0,23</b>	<b>3</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	<b>4,25</b>
<b>Обед:</b>														
По техн	Свежий огурец	100	0,75	0,15	2,1	14	0,05	2,7	0,04	0,2	16	29,49	2,1	0,95
124	Щи со сметаной на кур/б	250/5	5,7	5,75	19,08	130,4	0,05	13,73	0,17	0,35	21,61	197,03	39,64	0,75
451	Котлета мясная паровая	100	17,61	13,85	46,27	279,15	0,06	7,9	0,04	3,69	89	356,5	62,85	2,65
332	Рожки с маслом	200	5,1	12,18	24,58	347,5	0,11	-	0,05	-	103,1	46,95	0,15	1,5
633	Компот из св. фруктов	200	-	-	26,72	105,0	0,01	0,05	0,01	-	189,92	0,03	0,26	0,1
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	0,01	-	0,37	-	-	-
		<b>Итого</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>949,55</b>	<b>0,49</b>	<b>24,5</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>420</b>	<b>630</b>	<b>105</b>	<b>5,95</b>
<b>Полдник:</b>														
685	Чай с сахаром	200	0,9	0,1	23,86	107,8	0,04	5,83	0,01	0,06	85	61,3	9,6	0,06
По техн	Печенье овсяное	30	8,1	9,1	14,44	163,5	0,1	1,17	0,08	0,06	35	118,7	20,4	1,64
		<b>Итого</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>271,3</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>0,09</b>	<b>1,2</b>	<b>120</b>	<b>180</b>	<b>30</b>	<b>1,7</b>
		<b>Всего:</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1899,1</b>	<b>0,98</b>	<b>49</b>	<b>0,64</b>	<b>8,4</b>	<b>840</b>	<b>1260</b>	<b>210</b>	<b>11,9</b>

День: 4-й Неделя: первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
По тех.	Сыр порция	30	8,04	8,19	-	108,3	0,04	2	0,14	-	140,78	214,6	18,7	0,85
340	Омлет натуральный	100	5,85	12,2	32,4	224,15	0,07	2,5	0,03	1,4	47,56	116,3	36,05	3,25
520	Картофельное пюре	200	6,04	8,13	29,05	201	0,15	5	0,06	0,2	72,66	86,6	18,15	0,06
1011	Чай с молоком	200	1,4	0,2	26,6	108	0,08	8	-	-	36	23	-	0,02
По тех.	Хлеб йодированный, фрукты	30/100	1,17	0,13	7,7	36,8	0,01	-	-	1,6	3	9,5	2,1	0,07
		<b>Итого:</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>678,25</b>	<b>0,35</b>	<b>17,5</b>	<b>0,23</b>	<b>3</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	<b>4,25</b>
	<b>Обед:</b>													
221	Суп кар-ый с крупой на к/б	250	2,9	3,08	34,01	189	0,04	10,0	0,03	0,82	112,67	191,92	18,68	3,83
413	Сосиска молочная отварная	100	10,2	12,6	11,32	193	0,27	9,72	0,1	1,6	78,63	173,58	39,54	0,12
539	Рагу из овощей	200	14,66	16,25	46,82	386,05	0,08	3,77	0,25	1,75	88,45	154,31	28,53	1,55
701	Сок фруктовый	200	1,4	-	26,6	108	0,04	1,01	0,04	-	134,25	91,19	14,05	0,12
По тех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,06	-	-	0,03	6	19	4,2	0,33
		<b>Итого:</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>949,55</b>	<b>0,49</b>	<b>24,5</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>420</b>	<b>630</b>	<b>105</b>	<b>5,95</b>
	<b>Полдник:</b>													
По тех	Йогурт, пирожок	150/60	9	9,2	38,3	271,3	0,14	7	0,09	1,2	120	180	30	1,7
		<b>Итого:</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>271,3</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>0,09</b>	<b>1,2</b>	<b>120</b>	<b>180</b>	<b>30</b>	<b>1,7</b>
		<b>Всего</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1899,1</b>	<b>0,98</b>	<b>49</b>	<b>0,64</b>	<b>8,4</b>	<b>840</b>	<b>1260</b>	<b>210</b>	<b>11,9</b>

День: 5-й Неделя: первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
161	Каша молочная овсяная	200	5,2	5,2	29,4	109	0,06	1,32	0,06	2,5	2,63	8,57	1,33	1,06
693	Какао с молоком	200	4,9	5,04	32,5	190	-	-	-	-	172	-	42,37	0,01
3	Бутерброд с маслом	40/10	11,6	12,36	22,52	304,85	0,27	3,2	0,15	0,5	87,37	410,43	31,3	2,18
По техн	Киви	100	0,8	0,4	11,33	68,4	0,02	12,98	0,02	-	38	31	-	1
		<b>Итого:</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>672,25</b>	<b>0,35</b>	<b>17,5</b>	<b>0,23</b>	<b>3</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	<b>4,25</b>
	<b>Обед:</b>													
43	Салат из свежей капусты	100	8,3	4,39	29,9	102	0,04	10,0	0,03	0,82	112,67	191,92	18,68	3,83
132	Рассольник со сметаной на кур/б	250/5	6,66	14,34	0,96	103	0,27	9,72	0,1	1,6	78,63	173,58	39,54	0,12
464	Плов (из отварного мяса)	230	13,6	13,2	56,79	587,05	0,08	3,77	0,25	1,75	58,45	154,31	28,53	1,55
640	Кисель из вишни	200	0,6	-	31,1	84	0,04	1,01	0,04	-	134,25	91,19	14,05	0,12
По техн.	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,06	-	-	0,03	6	19	4,2	0,33
		<b>Итого:</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>949,55</b>	<b>0,49</b>	<b>24,5</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>420</b>	<b>630</b>	<b>105</b>	<b>5,95</b>
	<b>Полдник:</b>													
По техн	Молоко йодированное	200	5,6	6,4	8,2	117	0,06	0,3	0,07	1,05	85	61,3	9,6	0,06
По техн	Вафли	35	3,4	2,8	30,1	154,3	0,08	6,7	0,02	0,15	35	118,7	20,4	1,64
		<b>Итого:</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>271,3</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>0,09</b>	<b>1,2</b>	<b>120</b>	<b>180</b>	<b>30</b>	<b>1,7</b>
		<b>Всего:</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1899,1</b>	<b>0,98</b>	<b>49</b>	<b>0,64</b>	<b>8,4</b>	<b>840</b>	<b>1260</b>	<b>210</b>	<b>11,9</b>

День: 6-й Неделя: вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
674	Яблоко печёное	100	0,8	0,4	28,1	90,36	0,02	13	0,03	1,25	16	11	16,14	1,04
332	Вермишель с маслом, сыром	200	18,33	18,87	21,25	395,09	0,18	3,79	0,08	1,75	251,19	194,12	42,18	3,16
692	Кофейный напиток с молоком,	200	2,5	3,6	38,7	152	0,15	0,71	0,12	-	32,81	244,88	16,68	0,05
По техн.	Батон	30	0,87	0,13	7,7	40,8	-	-	-	-	-	-	-	-
		<b>Итого:</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>678,25</b>	<b>0,35</b>	<b>17,5</b>	<b>0,23</b>	<b>3</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	<b>4,25</b>
	<b>Обед:</b>													
	Свежий помидор	100	0,75	0,2	2,1	14	0,02	1,05	0,04	0,25	14	12	2,15	0,6
110	Борщ со сметаной кур/б	250/5	9,29	13,76	35,42	194,5	0,01	0,02	0,01	-	61	-	15,6	1,2
431	Печень тушёная в соусе	100	5,84	7,22	18,83	371,5	0,12	1,12	0,07	1,02	39,18	29,96	8,81	1,63
509	Г речка с маслом	200	13,15	10,75	38,4	296,05	0,3	5,95	0,12	1,5	56	219,49	24,63	1,15
631	Напиток из свежих фруктов	200	0,13	-	24	17,4	0,03	-	-	1,4	108,64	302,59	4,2	0,33
Потех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,01	16,36	0,08	0,03	141,18	65,96	49,61	1,04
		<b>Итого:</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>949,55</b>	<b>0,49</b>	<b>24,5</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>420</b>	<b>630</b>	<b>105</b>	<b>5,95</b>
	<b>Полдник:</b>													
Потех	Сок фруктовый	200	1,4	-	6,9	108,0	0,04	0,3	0,05	0,06	85	61,3	9,6	0,06
Потех	Пирожок с повидлом	50	7,6	9,2	31,4	163,3	0,10	6,7	0,02	1,14	35	118,7	20,4	1,64
		<b>Итого:</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>271,3</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>0,09</b>	<b>1,2</b>	<b>120</b>	<b>180</b>	<b>30</b>	<b>1,7</b>
		<b>Всего:</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1899,1</b>	<b>0,98</b>	<b>49</b>	<b>0,64</b>	<b>8,4</b>	<b>840</b>	<b>1260</b>	<b>210</b>	<b>11,9</b>

День: 7-й Неделя: вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
49	Салат из свежей моркови	100	1,5	2,5	20	86	0,06	2,5	0,02	1,25	98,75	244,6	18,7	0,85
732	Оладьи печёные с маслом, сахаром	200	18,3	16,9	28,95	403,25	0,14	2,77	0,08	1,75	78,45	139,31	42,28	2,53
685	Чай с сахаром	200	2,5	3,6	38,7	132	0,05	3,5	0,09	-	35	17	11	-
По техн	Апельсин	100	0,2	-	8,1	57	0,11	8,73	0,04	-	87,8	49,09	3,02	1,17
		<b>Итого:</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>678,25</b>	<b>0,35</b>	<b>17,5</b>	<b>0,23</b>	<b>3</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	<b>4,25</b>
	<b>Обед:</b>													
Потех	Свежий огурец	100	2,65	-	6,5	10,34	0,06	2,5	0,02	-	14	24,6	18,7	0,45
139	Суп кар-ый с горохом на кур76	250	8,5	7,4	21,5	158	0,24	18,35	0,2	1,82	163,31	323,87	36,54	0,22
451	Биточки мясные паровые	100	5,34	11,78	27,41	223,77	0,06	-	0,02	-	130,64	-	23,2	1,4
520	Картофельное пюре	200	12,57	25,32	28,14	381,05	0,09	3,5	0,07	2,08	105,68	262,5	22,1	3,45
640	Кисель из клюквы	200	0,1	-	35,2	102,89	0,01	0,15	0,01	-	0,37	0,03	0,26	0,1
По тех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,03	-	-	0,03	6	19	4,2	0,33
		<b>Итого:</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>949,55</b>	<b>0,49</b>	<b>24,5</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>420</b>	<b>630</b>	<b>105</b>	<b>5,95</b>
	<b>Полдник:</b>													
По тех	Кефир йодированный	200	5,6	6,4	9,4	123	0,04	0,3	0,01	0,06	85	61,3	9,6	1,13
По тех	Печенье	30	3,4	2,8	28,9	148,3	0,1	6,7	0,08	0,06	35	118,7	20,4	0,57
		<b>Итого:</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>271,3</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>0,09</b>	<b>1,2</b>	<b>120</b>	<b>180</b>	<b>30</b>	<b>1,7</b>
		<b>Всего:</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1899,1</b>	<b>0,98</b>	<b>49</b>	<b>0,64</b>	<b>8,4</b>	<b>840</b>	<b>1260</b>	<b>210</b>	<b>11,9</b>

День: 8-й Неделя: вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
337	Яйцо вареное	1/40	5,26	4,6	0,28	62,8	0,09	-	-	1,5	10,88	122,43	9,2	0,39
160	Каша молочная манная	200	9,98	12,46	11,35	303,7	0,09	-	0,03	-	30,64	-	13,2	0,4
1011	Чай с молоком	200	2,24	2,56	23,72	121,2	0,04	1,01	0,04	-	134,25	91,19	14,05	0,12
По тех	Булка с маслом	40/10	4,42	3,38	45,7	127,55	0,11	2,5	0,06	0,515	28	91,0	33,35	2,32
	Груша	100	0,6	-	14,7	63	0,02	13,99	0,10	0,985	96,23	145,38	53	1,02
		<b>Итого:</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>678,25</b>	<b>0,35</b>	<b>173</b>	<b>0,23</b>	<b>3</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	<b>4,25</b>
	<b>Обед:</b>													
81	Икра свекольная	100	3,3	6,1	16,2	122	0,02	2,5	0,16	1,25	14	2,46	18,7	0,85
124	Щи со сметаной на кур/б	250/5	3,02	2,3	10	288	0,04	0,02	0,06	-	20,46	69,67	17,06	1,14
388	Котлета рыбная паровая	100	6,64	7,73	24,61	192,86	0,02	4,9	0,02	1,0	231,57	248,35	21,86	1,1
516	Рожки с маслом	200	153	15,7	21,14	165,39	0,01	4,35	0,03	1,95	49,97	135,63	33,82	1,66
933	Компот из с/фруктов	200	0,9	0,1	36,8	107,8	0,06	10,03	-	-	36	127,89	-	0,6
По тех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	2,7	0,05	-	68	46	13,56	0,6
		<b>Итого:</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>949,55</b>	<b>0,19</b>	<b>24,5</b>	<b>0,32</b>	<b>43</b>	<b>420</b>	<b>630</b>	<b>105</b>	<b>5,95</b>
	<b>Полдник:</b>													
По тех	Молоко йодированное	200	5,6	3,2	13,06	68	0,06	0,3	0,01	0,06	85	104,46	18,84	1,6
По тех	Булочка	60	3,4	6	25,24	203,33	0,08	6,7	0,08	1,2	35	75,54	11,16	0,1
		<b>Итого:</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>271,3</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>0,09</b>	<b>1,2</b>	<b>120</b>	<b>180</b>	<b>30</b>	<b>1,7</b>
		<b>Всего:</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1899,1</b>	<b>0,98</b>	<b>49</b>	<b>0,64</b>	<b>8,4</b>	<b>840</b>	<b>1260</b>	<b>210</b>	<b>11,9</b>



День: 9-й Неделя: вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
674	Яблоко печёное	100	13,4	12,2	17,61	238,42	0,23	12,15	0,04	-	251,93	65,87	23,29	1,2
366	Запеканка творожная со сметаной	200	8,2	9,53	45,75	332,03	0,11	5,2	0,18	2,1	47,7	384,1	51,45	2,95
692	Кофейный напиток с молоком	200	0,9	1,27	32,39	107,8	0,01	0,15	0,01	0,9	0,37	0,03	0,26	0,1
		<b>Итого:</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>678,25</b>	<b>0,35</b>	<b>17,5</b>	<b>0,23</b>	<b>3</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	<b>4,25</b>
	<b>Обед:</b>													
49	Салат из моркови	100	2,3	3,9	14,9	122	0,05	2,95	0,02	1,4	33,11	36,81	10,93	0,6
138	Суп картофельный с пшеном на кур/б	250	9,7	10,4	21,2	158	0,2	13,4	0,09	0,4	179,49	312,69	38	0,39
447	Мясо тушёное с капустой, яблоком	250	15,76	17,63	56,05	488,05	0,16	4,8	0,15	2,4	125,0	234,5	20,87	2,76
По тех	Сок яблочный	200	1,4	-	26,6	108	0,04	0,4	0,01	-	14,4	-	9,2	1,6
По тех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	2,95	0,05	-	68	46	26	0,6
		<b>Итого:</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>949,55</b>	<b>0,49</b>	<b>24,5</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>420</b>	<b>630</b>	<b>105</b>	<b>5,95</b>
	<b>Полдник:</b>													
По тех	Чай с сахаром •	200	5,6	6,4	9,4	123	0,04	0,86	0,01	0,06	85	61,3	9,6	0,06
По тех	Ватрушка	50	3,4	2,8	28,9	148,3	0,10	6,14	0,08	0,06	35	118,7	20,4	1,64
		<b>Итого:</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>271,3</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>0,09</b>	<b>1,2</b>	<b>120</b>	<b>180</b>	<b>30</b>	<b>1,7</b>
		<b>Всего:</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1899,1</b>	<b>0,98</b>	<b>49</b>	<b>0,64</b>	<b>8,4</b>	<b>840</b>	<b>1260</b>	<b>210</b>	<b>11,9</b>

День: 10-й Неделя: вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
413	Колбаса отварная	100	5,93	9,57	24,72	135,35	0,06	2,5	0,02	-	14	24,6	10,7	0,85
511	Рис с маслом	180	9,8	8,06	27,7	279	0,07	4,1	0,08	0,5	123,8	168,30	56,85	2,3
693	Какао с молоком	200	4,7	5,04	27,33	187,1	0,1	6,2	0,11	1,49	22,2	178	3,2	0,11
По техн	Хлеб йодированный	30	1,17	0,13	7,7	36,8	0,01	-	-	0,01	3	3,5	2,1	0,17
По техн	Апельсин	100	0,9	0,2	8,3	40	0,11	4,7	0,02	1,0	137	75,6	2,15	0,82
		<b>Итого:</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>678,25</b>	<b>0,35</b>	<b>17,5</b>	<b>0,23</b>	<b>3</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	<b>4,25</b>
	<b>Обед:</b>													
45	Салат из свежей капусты	100	0,18	-	1,74	7,62	0,02	2,9	0,04	0,85	52,95	37,4	13,1	0,2
110	Борщ со сметаной на кур/б	250/5	2,9	6,08	20,62	189	0,12	16,16	0,02	1,6	33,31	73,58	7,19	0,2
505	Кнели из кур	100	17,15	19,55	50,59	459,02	0,15	3,5	0,17	1,75	77,07	287,07	30,7	2,95
509	Г речка с маслом	200	8,8	6,3	21,8	253,6	0,13	-	0,04	-	34,1	162,95	28,01	1
631	Компот из яблок	200	0,13	-	24	17,4	0,03	1,24	-	-	136	23	-	1
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	0,7	0,05	-	68	46	26	0,6
		<b>Итого:</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>949,55</b>	<b>0,49</b>	<b>24,5</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>420</b>	<b>630</b>	<b>105</b>	<b>5,95</b>
	<b>Полдник:</b>													
По техн	Йогурт	150	5,6	6,4	9,4	123	0,02	0,3	0,01	0,06	85	61,3	9,6	0,06
По техн	Пряник	25	3,4	2,8	28,9	148,3	0,12	6,7	0,08	1,2	35	118,7	20,4	1,64
		<b>Итого:</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>271,3</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>0,09</b>	<b>1,2</b>	<b>120</b>	<b>180</b>	<b>30</b>	<b>1,7</b>
		<b>Всего:</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1899,1</b>	<b>0,98</b>	<b>49</b>	<b>0,64</b>	<b>8,4</b>	<b>840</b>	<b>1260</b>	<b>210</b>	<b>11,9</b>