

Утверждаю:

Директор МОУ «МСОШ №2 имени Ю.Б.Шагдарова»

Б.Б.Дамдинжапов

« 01 » сентября 2022 г



Примерное десятидневное меню Возрастная категория 7-10 лет

Утверждаю:

Примерное меню для обучающихся по программам начального образования в
общеобразовательных организациях Забайкальского края

Понедельник	№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный состав (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
НЕДЕЛЯ 1																			
Понедельник-1																			
Завтрак																			
71М		Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10				
260М/с/сж		Гуляш на говядины*	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17				
302М/с/сж		Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55				
377М/с/сж		Чай с лимонном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,007	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88				
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48				
Итого за Завтрак				20,93	19,12	73,58	551,55	0,19	8,33	14,00	2,23	95,40	297,91	80,45	4,19				
Обед																			
45М/с/сж		Салат из белокочанной капусты	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33				
97М/с/сж		Суп картофельный	200	2,02	1,38	15,88	84,37	0,12	19,20		0,58	17,32	62,01	25,08	0,95				
232М/330М/с/сж		Рыба запеченная с сметанным соусом (треска)	90	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41				
125М/с/сж		Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36				
349М/с/сж		Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62				
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,05			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				

День/неделя	№ рещ	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный (мг)									
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
		Хлеб ржанопшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
Итого за Обед				22,55	16,19	101,92	643,81	0,56	71,41	54,95	5,90	156,19	423,94	135,39	5,65		
Всего за Понедельник-1				43,48	35,31	175,50	1195,36	0,75	79,74	66,95	8,13	251,59	721,74	195,64	9,84		
Вторник-1																	
Завтрак																	
		Каша пшениная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61		
		Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00		
		Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15		
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48		
		Фрукты (мацарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10		
Итого за Завтрак				18,48	15,81	87,54	572,04	0,36	40,03	77,12	0,53	504,85	476,27	105,56	3,34		
Обед																	
		Мяса кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58		
		Борщ	200	1,46	3,09	7,57	64,75	0,03	18,70		1,49	34,33	37,17	16,64	0,90		
		Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02		
		Фрикадельки из кур	90	13,64	12,93	6,76	198,28	0,08	1,34	46,90	1,26	12,60	119,42	17,35	1,35		
		Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,85		
		Кисель из плодов черной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28		
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,90	13,20	0,80		
		Хлеб ржанопшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17			
Итого за Обед				27,59	23,39	109,44	756,55	0,38	75,38	70,70	5,96	120,09	319,39	91,06	5,97		
Всего за Вторник-1				46,07	39,21	196,98	1328,56	0,74	115,41	147,82	6,48	624,94	795,66	196,62	9,31		
Среда-1																	
Завтрак																	
		Памидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18		
		Куриное филе запеченное	90	26,18	9,45		165,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58		
		Картофель, тушеный с луком	150	3,135	10,575	21,105	195	0,15	17,985	12	4,245	33,195	84,69	28,665	1,215		

День/неделя	№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	37/М/с/ж	Чай с лимонном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88				
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48				
Итого за Завтрак				32,629	21,188	51,59	508,181	0,334	28,665	59,6	6,294	131,685	345,603	65,415	4,33				
Обед																			
63/К/с/ж		Салат из моркови, яблок и апельсиннов	60	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45		2,63	13,23	21,20	14,48	0,48				
119/М/с/ж		Суп с бобовыми	200	8,02	4,60	15,00	133,81	0,24	1,74	4,90	1,59	42,00	115,34	36,19	2,19				
267/К/с/ж		Оладьи из пшена с морковью	90	17,14	10,78	15,17	226,95	0,36	24,26	5 964,75	2,60	24,98	283,23	21,60	5,73				
17/М/с/ж		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51				
47/К/с/ж		Напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00		0,30	9,80	10,22	4,13	0,45				
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,08			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
		Хлеб ржанопшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17				
Итого за Обед				39,73	28,52	120,96	903,89	1,05	103,45	6 052,64	8,90	125,64	713,87	237,76	15,32				
Всего за Среда-1				72,359	49,712	172,546	1412,05	1,388	132,11	6112,2	15,19	257,326	1059,47	303,175	19,6				
Четверг-1							9		5		4				58				
Завтрак																			
23М/22В/М/с/ж		Сырники с морковью с соусом молочным сладким	180	23,54	20,66	31,47	410,55	0,24	2,27	92,76	3,26	209,24	300,97	43,97	1,19				
15М		Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15				
		Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
419/К/с/ж		Корейский напиток из цикория с молоком	180	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80		129,60	97,20	15,12	0,13				
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48				
Итого за Завтрак				33,38	28,53	79,27	716,78	0,37	18,83	136,05	3,63	580,84	565,60	84,14	5,24				
Обед																			
94/К/с/ж		Салат "Мозаика"	60	1,91	4,00	6,09	68,24	0,06	6,90	18,75	1,48	13,55	43,88	15,25	0,60				
87/М/с/ж		Шш из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57				
291/М/с/ж		Плов из птицы	200	22,03	22,11	37,61	438,54	0,15	6,54	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09	2,36				
342/М/с/ж		Компот из вишни	200	0,48	0,08	24,80	102,61	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,26				

День/неделя	№ рач.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Итого за Обед	Всего за Четверг-1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06				0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
			Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,28	49,62	0,06		1,80		0,66	10,50	47,40	14,10	1,17			
Итого за Обед				31,13	30,06	103,90	811,48	0,38	47,44	88,45	7,50	113,33	412,43	119,14	5,76					
Итого за Четверг-1	Пятница-1			64,51	58,59	183,16	1 528,26	0,76	62,27	226,50	11,13	694,16	978,03	203,28	11,00					
Завтрак	212М/сж	Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00			0,04	4,00	12,40	4,20	0,14				
			Омлет с колбасой и картофелем	200	18,44	27,88	10,63	367,21	0,20	10,20	303,55	3,49	115,63	306,75	33,63	3,60				
422М/сж	14М	Булочка с орехами	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	61,53	8,77	0,71					
			Масло подливки	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00	0,02					
61/сж	Итого за Завтрак	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18					
			Батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24				
Обед				24,88	39,93	61,76	709,36	0,48	62,63	401,15	5,10	179,75	401,99	49,84	4,50					
21К/сж	95М/сж	Винегрет с сельдью	60	3,33	5,65	4,14	81,02	0,03	5,05	4,50	1,64	21,39	55,95	20,04	0,61					
27К/сж	312М/сж	Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94					
27К/сж	312М/сж	Говядина в кисло-сладком соусе	90	14,23	13,75	5,91	204,19	0,08	1,80		1,27	14,16	148,05	19,18	2,17					
			Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22				
312М/сж		Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52					
			Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
Итого за Обед	Всего за Пятница-1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17					
				29,99	28,75	91,94	750,51	0,51	89,93	29,50	5,92	135,05	459,21	130,36	9,44					
Итого за Пятница-1	НЕДЕЛЯ 2			54,88	68,68	153,70	1 459,87	0,99	152,56	430,65	11,01	314,80	861,20	180,20	14,33					
Понедельник-2	Завтрак																			
			71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10			
299К/сж	309М/сж	Ежики мясные	90	11,98	12,58	9,20	197,91	0,05	2,20		1,64	14,59	139,06	21,16	1,88					
309М/сж		Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86					

День/неделя	№ пещ.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
317М/срж		Чай с лимонном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88					
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,90	0,48					
Итого за Завтрак				21,07	16,99	76,71	541,72	0,22	6,48	12,00	2,50	105,23	256,51	42,43	4,21					
Обед																				
66М/срж		Салат из моркови с изюмом	60	0,77	0,07	10,16	45,72	0,04	3,70		0,23	17,90	33,32	21,04	0,50					
84М/срж		Борщ с фасолью и картофелем	200	3,13	3,30	13,08	95,74	0,09	11,20		1,53	33,48	77,94	27,34	1,38					
248К/срж		Рыба запеченная с томатами	90	9,64	4,91	1,53	89,65	0,06	8,28	18,60	1,96	81,95	148,58	13,12	0,59					
380К		Соус сметанный 30К	30	0,72	3,01	2,65	40,83	0,03	0,06	19,00	0,10	17,66	12,78	2,05	0,10					
321М/срж		Капуста тушеная	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	12,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37					
349М/срж		Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	95,72	0,02	0,72		0,89	28,80	26,28	18,90	0,62					
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80					
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80					
Итого за Обед				25,20	14,54	104,14	656,44	0,45	106,62	49,60	6,19	288,49	436,45	143,49	6,14					
Всего за Понедельник-2				46,27	31,13	180,85	1198,16	0,67	113,10	61,60	8,69	383,72	693,25	185,92	10,35					
Вторник-2																				
Завтрак																				
177М/срж		Каша пшеничная с изюмом	150	5,95	5,05	32,69	200,86	0,16	0,43	19,10	0,17	104,64	150,43	40,08	1,22					
15М		Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15					
419К/срж		Кофейный напиток злаковый, на молоке	180	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,80	9,00		114,67	81,00	12,60	0,12					
		Фрукт, 200	200	1,80	0,40	18,20	86,00	0,08	120,00		0,40	68,00	46,00	26,00	0,50					
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48					
Итого за Завтрак				17,87	12,97	81,82	521,27	0,33	122,14	62,60	0,64	503,31	428,36	90,23	2,56					
Обед																				
49М/срж		Салат витаминный	60	0,65	4,14	5,62	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,50	12,84	7,62	0,47					
97М		Суп картофельный на курином бульоне	200	3,33	2,51	15,88	99,77	0,12	19,34	4,90	0,60	18,30	73,21	26,41	1,07					
294М/срж		Котлеты рубленые из птицы с маслом	90	14,11	19,50	13,89	288,13	0,10	1,26	72,10	2,40	16,97	128,06	21,48	1,64					
302М/срж		Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55					

День/неделя	№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
350M/срж		Кисель из плодов черной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28		
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
		Итого за Обед		27,22	30,02	127,27	885,32	0,42	81,41	93,13	6,39	76,86	384,41	115,42	5,98		
Всего за Вторник-2				45,09	42,99	209,10	1406,69	0,75	203,55	155,73	7,03	582,17	812,78	205,65	8,54		
Среда-2																	
Завтрак																	
71M		Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10		
288M		Курь отварные с маслом	90	26,95	9,74	0,51	173,16	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68		
		Каша гречневая расыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51		
37M/срж		Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88		
		Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36		
Итого за Завтрак				37,92	17,17	63,81	537,89	0,46	7,52	92,80	1,05	104,27	459,62	170,00	7,54		
Обед																	
60M/срж		Салат из моркови с яблоком и клюквой	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,03	4,30		1,56	13,50	23,27	16,89	0,63		
102M/срж		Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	6,03	4,57	15,59	127,86	0,19	9,54	4,90	1,54	31,06	97,32	32,22	1,71		
		Омлет натуральный с картофелем	200	13,74	16,74	18,25	278,93	0,19	20,16	249,60	0,70	91,05	249,05	37,00	3,10		
348M/срж		Компот из яблок	180	0,96	0,06	15,34	62,44	0,00	1,40		0,03	2,24	1,54	1,26	0,36		
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
		Итого за Обед		25,55	25,23	83,08	661,86	0,54	35,40	256,30	5,01	157,56	453,38	114,46	7,76		
Всего за Среда-2				63,46	42,40	146,89	1199,75	1,00	42,92	349,10	6,06	261,83	912,99	284,46	15,30		
Четверг-2																	
Завтрак																	
224M/334M/срж		Запеканка творожная с морковью и соусом	180	18,60	13,96	41,41	369,93	0,09	4,19	67,95	2,23	192,98	255,45	42,56	1,19		

Дневной рацион № рач.	Наименование дней недели, блюда (вишня)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
15M	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,11				
14M	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00	0,02	0,02				
37M/кож	Фрукты (Киви)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,36				
	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88				
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	142,45	2,81	68,00	54,93	4,80	0,48				
Итого за Завтрак			25,25	26,08	81,93	670,47	0,18	12,61			439,73	434,95	71,23	5,02				
Обед																		
63K/кож	Салат из свежих с черносливом орехами	60	0,81	3,08	6,92	59,09	0,01	4,75		1,46	21,68	24,13	15,26	0,80				
87M/кож	Щи из свежих капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57				
260M/кож	Гуляш из говядины*	90	13,88	14,90	3,47	293,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,26	20,70	2,17				
143M/кож	Рагу из овощей	150	3,00	8,10	16,67	152,81	0,13	34,68	22,00	2,09	49,67	79,73	34,36	1,18				
342M/кож	Компот из вишни	180	0,43	0,07	22,22	91,95	0,01	5,40		0,11	13,32	10,80	9,36	0,23				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17				
Итого за Обед			24,82	30,03	84,68	709,70	0,39	76,88	23,80	8,25	152,42	373,86	122,08	6,92				
Всего за Четверг-2			50,07	56,11	166,61	1380,17	0,58	89,49	166,25	11,06	592,14	808,80	193,31	11,94				
Пятница-2																		
Завтрак																		
71M	Омлет свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10				
239M/331M/кож	Тедтели рыбные	90	10,40	8,28	10,85	159,92	0,16	2,61	21,20	2,64	39,30	116,17	21,00	0,87				
312M/кож	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22				
61M/кож	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18				
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48				
Итого за Завтрак			17,03	13,48	67,36	463,08	0,40	80,33	80,35	3,02	158,84	275,42	62,56	2,66				
Обед																		
51M/кож	Салат из свежих с куратой и изюмом	60	0,92	3,07	8,12	64,07	0,02	4,62		1,55	24,66	28,95	14,73	0,85				
96M/кож	Рассольник Ленинградский	200	3,03	4,43	13,79	107,63	0,09	13,44	4,90	1,47	16,68	61,93	22,35	0,87				
288M/330M/кож	Куры тушеные в соусе	90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27				
171M/кож	Каша гречневая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51				

День/неделя	№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe						
		расыпчатая																			
		Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,5						
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	8,20	34,80	13,20	0,8						
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,1						
Итого за Обед		Фрукты (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00		0,40	32,00	22,00	18,00	4,4						
				33,89	30,42	130,06	938,35	0,69	75,80		6,11	143,24	538,44	239,39	16,35						
Всего за Пятница-2				50,92	43,90	197,43	1401,43	1,09	155,93		9,13	302,08	813,86	301,95	19,04						
НЕДЕЛЯ 3																					
Понедельник-3																					
	Завтрак																				
	71M	Помидоры порционные			20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18				
	281K/с/ж	Говядина тушеная			90	9,76	11,18	1,31	144,90	0,04	2,25		1,57	11,66	103,95	14,20	1,55				
	302M/с/ж	Рис отварной			150	3,82	3,08	40,18	209,7	0,04	0		0,25	5,73	82,51	27,15	0,55				
	377M/с/ж	Горошек зеленый			20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14				
		Чай с лимонам			187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88				
	Батон модифицированный			40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48					
	Итого за Завтрак				17,51	15,461	73,273	503,845	0,179	12,55		13,99	2,014	99,54	268,553	59,47	3,78				
	Обед																				
	63M/с/ж	Салат из моркови с куратом			60	0,99	0,07	8,64	40,10	0,04	2,84		0,54	23,64	37,36	26,06	0,56				
	94M/с/ж	Борщ с фасолью и картофелем			200	3,13	3,30	13,08	95,74	0,09	11,20		1,53	33,48	77,94	27,34	1,38				
	338K/с/ж	Шницель рубленый куриный			90	16,24	4,89	13,25	149,93	0,13	1,37		0,94	41,11	139,18	21,66	1,26				
		Картофель отварной			150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40		0,20	19,58	87,51	34,03	1,36				
	350M/с/ж	Кисель из плодов черной смородины			180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28				
		Хлеб пшеничный			40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	8,20	34,80	13,20	0,80				
	Хлеб ржано-пшеничный			30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17					
	Итого за Обед				26,67	13,27	110,88	663,36	0,56	80,81		48,80	4,51	147,19	430,13	141,97	6,80				
	Всего за Понедельник-3				46,18	28,73	184,15	1167,21	0,74	93,36		62,79	6,53	246,73	698,69	201,44	10,5				
Вторник-3																					