

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Тинская СШ № 3
им. В.Т. Комовича»

Л. Рыбель

Л.Э. Рыбель

Приказ от 08.09.2021г. № 95-о



**Циклическое
десятидневное меню**
для организации питания
в МБОУ «Тинская СШ № 3 им. В.Т. Комовича»,
работающем на сырье
Возрастная категория: с 6 до 10 лет

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : первая

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-6к-2020 - 54-16к- 2020	каша молочная с маслом в ассортименте	200	7,20	10,70	43,90	300,70	0,08	0,52	0,064	119,98	1324,66	27,25	1,18
53-19з-2020	масло сливочное порциями	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,064	1,20	1,90	0,00	0,02
54-3гн- 2020	чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,004	6,94	8,52	4,56	0,70
пром.	фрукты	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,001	35,00	17,00	11,00	0,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,18	5,94	29,30	0,03	0,00	0,000	4,00	23,00	7,00	1,00
пром.	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого за завтрак		11,69	19,58	78,94	538,00	0,20	39,68	0,133	173,12	204,58	54,01	3,53
	ОБЕД												
54-11с- 2020	суп картофельный крестьянский с крупой (крупя рис)	200	1,80	5,00	10,80	95,50	0,04	6,42	0,134	25,55	40,39	15,32	0,50
54-10м- 2020	капуста тушеная с мясом	230	25,22	26,35	15,29	399,00	0,09	33,00	0,132	1,00	266,00	54,00	4,00
54-1хн- 2020	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,02	0,002	60,43	5,25	2,57	0,00
пром.	хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед		33,77	32,15	85,29	765,00	0,24	39,44	0,268	105,98	388,64	92,29	6,16
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		45,46	51,73	164,23	1303,00	0,44	79,12	0,401	279,10	593,22	146,30	9,69

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : первая

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			ЭН ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-3г- 2020	макароны отварные с сыром	200	10,50	9,60	38,20	280,90	0,08	0,06	0,051	167,52	133,28	14,50	1,03
54-21гн- 2020	какао с молоком	200	4,70	4,30	12,40	107,20	0,04	0,68	0,017	143,04	130,28	34,32	1,09
пром.	хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,18	5,94	29,30	0,03	0,00	0,000	4,00	23,00	7,00	1,00
пром.	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
пром.	кисломолочный напиток	110	3,70	2,80	6,10	63,90	0,26	0,77	0,024	118,80	103,40	17,60	0,11
	итого за завтрак		22,19	17,08	77,44	551,60	0,44	1,51	0,09	439,36	409,46	77,62	3,56
	ОБЕД												
54-16з- 2020	винегрет	60	0,75	5,33	4,00	67,10	0,02	2,26	0,073	12,00	21,75	9,75	0,45
54-2с- 2020	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,70	5,00	9,70	90,30	0,03	3,77	0,134	33,68	42,64	19,22	0,87
54-12м- 2020	плов с курицей	230	31,32	9,30	38,19	361,90	0,10	2,00	0,169	21,00	268,00	125,00	1,00
пром.	фрукт	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,001	35,00	17,00	11,00	0,00
54-5хн- 2020	компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,20	42,50	0,00	2,00	0,002	9,00	7,00	6,00	0,50
пром.	хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед		41,02	20,73	108,99	786,30	0,32	48,03	0,38	129,68	433,39	191,37	4,48
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		63,21	37,81	186,43	1337,90	0,76	49,54	0,47	569,04	842,85	268,99	8,04

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : первая

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-8з-2020	салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,10	6,10	5,80	81,50	0,02	23,10	121,500	27,00	19,00	10,00	0,40
54-11г-202	картофельное пюре	120	1,90	0,35	14,95	70,60	0,10	8,00	0,025	31,00	67,00	22,00	1,00
54-2р-2020, 54-3р-2020, 54-5р-2020	котлеты рыбные	80	14,00	5,42	6,85	132,10	0,10	0,00	0,025	17,00	128,00	20,00	0,00
54-3соус- 2020	соус красный основной	40	1,30	1,10	3,60	29,20	0,01	1,07	0,052	3,56	9,43	4,90	0,20
54-2гн-2020	чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,001	4,48	7,18	3,83	0,73
пром	хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,18	5,94	29,30	0,03	0,00	0,000	4,00	23,00	7,00	1,00
пром.	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого за завтрак		21,79	13,35	58,34	439,80	0,29	32,21	121,60	93,04	273,11	71,93	3,66
	ОБЕД												
54-3з-2020 54-2з- 2020,320	овощи по сезону	60	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	6,00	0,006	14,00	25,00	8,00	0,40
54-8с-2020	суп картофельный с горохом	200	6,70	4,60	16,30	133,10	0,14	4,77	0,097	26,94	80,47	29,00	1,48
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,90	0,21	0,00	0,027	14,48	180,34	120,16	4,05
54-2м-2020	гуляш из говядины	80	13,6	13,6	3,1	189	0,04	1,13	0,026	11,18	132,88	18,6	1,97
пром.	сок в ассортименте	200	1,40	0,20	26,40	113,00	0,56	91,90	0,016	36,00	26,00	22,00	0,60
пром.	хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед		36,65	26,20	122,60	872,00	1,08	103,80	0,172	121,60	521,69	218,16	10,16
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		58,44	39,55	180,94	1311,80	1,37	136,01	121,775	214,64	794,80	290,09	13,82

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : первая

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			ЭН ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1т-2020	запеканка из творога	200	34,30	21,40	33,40	463,10	0,08	0,38	0,095	283,07	386,91	43,25	1,14
54-23гн- 2020	кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,50	11,10	91,10	0,03	0,52	0,013	111,36	106,79	30,67	1,06
пром.	молоко сгущеное с сахаром	30	2,20	2,60	16,70	98,20	0,02	0,30	0,014	92,10	65,70	10,20	0,06
пром.	фрукты	100	0,40	0,10	9,80	44,40	0,03	10,00	0,005	16,00	11,00	9,00	2,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,18	5,94	29,30	0,03	0,00	0,000	4,00	23,00	7,00	1,00
пром.	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого за завтрак		44,09	27,98	91,74	796,40	0,22	11,20	0,13	512,53	612,90	104,32	5,59
	ОБЕД												
54-20з- 2020 54- 21з-2020	овощи по сезону	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,01	1,20	0,000	22,20	21,40	6,80	0,19
54-1с-2020	щи из свежей капусты со сметаной	200	1,60	4,90	5,30	72,10	0,02	10,76	0,104	37,48	30,97	13,13	0,48
54-6г-2020	рис отварной	150	3,60	5,40	36,40	208,70	0,00	0,00	0,027	6,14	71,92	23,59	0,49
54-10р- 2020 54- 11р-2020	рыба тушеная в томате с овощами	80	13,00	9,00	5,00	153,50	0,11	2,28	0,260	22,72	133,25	28,22	0,69
54-23хн- 2020	кисель из ягод	200	0,20	0,10	12,20	50,60	0,01	19,20	0,002	9,84	10,91	6,47	0,29
пром.	хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед		25,85	20,40	104,40	705,70	0,26	33,44	0,393	117,38	345,45	98,61	3,80
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		69,94	48,38	196,14	1502,10	0,48	44,6	0,520	629,91	958,35	202,93	9,39

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : первая

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			ЭН ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-20з- 2020 54- 21з-2020	овощи по сезону	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,01	1,20	0,000	22,20	21,40	6,80	0,19
54-9г-2020	рагу из овощей	120	2,30	6,08	10,92	107,40	0,06	9,00	0,248	44,00	55,00	22,00	0,00
54-8м-2020	тефтели из говядины паровые	80	10,90	9,70	6,60	157,90	0,04	1,06	0,010	14,50	111,35	15,25	1,61
пром.	сок в ассортименте	200	1,40	0,20	26,40	113,00	0,56	91,90	0,016	36,00	26,00	22,00	0,60
пром.	хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,18	5,94	29,30	0,03	0,00	0,000	4,00	23,00	7,00	1,00
пром.	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого за завтрак		19,09	16,56	70,76	509,20	0,73	103,16	0,27	126,70	256,25	77,25	3,73
	ОБЕД												
54-13з- 2020	салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,70	0,01	2,28	0,000	19,21	21,51	10,95	0,70
54-3с-2020	рассольник Ленинградский	200	4,74	6,24	13,60	129,38	0,07	8,42	0,104	27,56	50,49	20,20	0,76
54-1г-2020	макаронны отварные	120	4,25	4,42	26,22	161,60	0,05	0,00	0,021	9,00	32,00	6,00	1,00
54-7м-2020	шницель из говядины	80	14,58	14,53	13,10	231,40	0,06	0,00	0,024	31,00	147,00	21,00	2,00
пром.	фрукты	100	0,40	0,10	9,80	44,40	0,03	10,00	0,005	16,00	11,00	9,00	2,00
54-1хн- 2020	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,02	0,002	60,43	5,25	2,57	0,00
пром.	хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед		31,52	28,79	126,52	882,98	0,33	20,72	0,156	182,20	344,25	90,12	8,12
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		50,61	45,35	197,28	1392,18	1,06	123,88	0,430	308,90	600,50	167,37	11,85

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : вторая

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			ЭН ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1о- 2020	омлет натуральный	150	12,66	19,33	3,14	237,30	0,07	0,00	0,196	109,00	201,00	17,00	2,00
54-20з- 2020	овощи по сезону	40	1,20	0,07	2,40	14,73	0,03	1,60	0,012	7,06	21,60	7,06	0,25
54-1з- 2020	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26
54-2гн- 2020	чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,001	4,48	7,18	3,83	0,73
пром.	кисломолочный напиток	110	3,70	2,80	6,10	63,90	0,26	0,77	0,024	118,80	103,40	17,60	0,11
пром	хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,18	5,94	29,30	0,03	0,00	0,000	4,00	23,00	7,00	1,00
пром.	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого за завтрак		25,69	28,48	38,78	515,05	0,42	2,67	69,61	582,34	575,48	75,37	4,68
	ОБЕД												
54-16з- 2020	винегрет	60	0,75	5,33	4,00	67,10	0,02	2,26	0,073	12,00	21,75	9,75	0,45
54-7с- 2020	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,50	2,20	18,10	102,00	0,09	6,89	0,097	13,73	54,46	20,84	0,86
54-11м- 2020	плов из отварной говядины	230	17,60	17,76	44,33	407,50	0,08	0,00	0,312	20,00	222,00	50,00	3,00
54-4хн- 2020	компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	75,80	0,03	0,00	0,001	14,00	22,00	7,00	0,50
пром.	хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед		27,50	26,19	124,23	841,90	0,33	9,15	0,48	78,73	397,21	107,99	6,47
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		53,19	54,67	163,01	1356,95	0,75	11,82	70,10	661,07	972,69	183,36	11,15

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : вторая

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			ЭН ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-2к-2020 - 54-16к-2020	каша молочная с маслом в ассортименте	200	7,20	10,70	43,90	300,70	0,08	0,52	0,064	119,98	1324,66	27,25	1,18
пром.	фрукт	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,001	35,00	17,00	11,00	0,00
53-19з-2020	масло сливочное порциями	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,064	1,20	1,90	0,00	0,02
54-7гн-2020	какао с молоком	200	4,70	4,30	12,40	107,20	0,04	0,68	0,017	143,04	130,28	34,32	1,09
пром	хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,18	5,94	29,30	0,03	0,00	0,000	4,00	23,00	7,00	1,00
пром.	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого за завтрак		16,09	23,88	84,64	617,30	0,24	39,20	0,146	309,22	1516,34	83,77	3,62
	ОБЕД												
54-8з-2020, 54-2з-2020	салат из капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	0,02	23,10	121,50	27,00	19,00	10,00	0,40
54-3с-2020	рассольник Ленинградский	200	4,74	6,24	13,60	129,38	0,07	8,42	0,104	27,56	50,49	20,20	0,76
54-2р-2020 54-11р-2020	котлета рыбная(горбуша)	80	12,01	8,19	2,33	132,16	0,10	1,48	0,260	20,02	126,17	24,56	0,54
54-11г-2020	картофельное пюре	150	3,10	6,10	19,80	145,80	0,12	10,20	0,032	38,77	83,82	28,23	1,03
54- 3соус02020	соус красный основной	30	0,99	0,81	2,67	21,34	0,01	0,80	0,000	2,70	7,08	3,66	0,15
54-2хн-202	компот из кураги	200	1,80	0,10	23,50	102,20	0,03	0,59	0,129	52,22	47,00	33,80	1,05
пром.	хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед		29,89	28,34	107,10	801,88	0,46	44,59	122,03	187,27	410,56	140,85	5,59
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		45,98	52,22	191,74	1419,18	0,70	83,79	122,17	496,49	1926,90	224,62	9,21

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : вторая

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			ЭН ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-13з-2020	салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,60	0,01	2,28	0,700	19,00	22,00	10,95	0,70
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	120	6,57	5,55	28,72	191,10	0,17	0,00	0,021	12,00	144,00	96,00	3,00
54-21м-2020	курица отварная	80	25,70	1,90	0,90	123,80	0,06	2,88	24,460	17,18	175,90	89,03	23,15
54-3соус- 2020	соус красный основной	40	1,30	1,10	3,60	29,20	0,01	1,07	0,053	3,56	9,43	4,90	0,20
54-13хн- 2020	напиток из шиповника	200	0,60	0,20	12,40	54,50	0,01	80,00	0,098	10,56	2,96	2,96	0,52
пром	хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,18	5,94	29,30	0,03	0,00	0,000	4,00	23,00	7,00	1,00
пром.	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого за завтрак		38,26	11,83	70,96	543,80	0,32	86,23	25,332	72,30	396,79	215,04	28,90
	ОБЕД												
54-12с-2020	суп с рыбными консервами	200	7,90	4,10	12,40	118,00	0,07	5,84	0,178	57,72	108,75	34,68	0,90
54-5г-2020	каша перловая рассыпчатая	180	5,31	7,11	6,75	231,48	0,05	0,00	0,039	0,22	170,10	20,70	0,99
54-10м-2020	тефтели из говядины паровые	80	19,71	19,19	6,67	158,77	0,02	23,5	0,093	1,00	91,65	30,55	3,01
54-13хн- 2020	напиток из шиповника	200	0,60	0,20	12,40	54,50	0,01	80,00	0,098	10,56	2,96	2,96	0,52
пром.	фрукт	125	1,00	0,25	9,37	43,75	0,08	47,50	0,001	43,75	21,25	13,75	0,00
пром.	хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед		40,77	31,65	86,99	796,00	0,34	156,84	0,409	132,25	471,71	123,04	7,08
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		79,03	43,48	157,95	1339,80	0,66	243,07	25,741	204,55	868,50	338,08	35,98

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : вторая

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			ЭН ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-20з- 2020 54- 21з-2020	овощи по сезону	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,01	1,20	0,000	22,20	21,40	6,80	0,19
54-11г- 2020	картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	10,20	32,10	39,00	84,00	28,00	1,00
54-10р- 2020 54- 11р-2020	рыба тушеная в томате с овощами	80	13,00	9,00	5,00	153,50	0,11	2,28	0,260	22,72	133,25	28,22	0,69
пром.	йогурт 2,5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	0,024	118,8	103,4	17,6	0,11
54-1хн- 2020	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,02	0,002	60,43	5,25	2,57	0,00
пром	хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,18	5,94	29,30	0,03	0,00	0,000	4,00	23,00	7,00	1,00
пром.	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого за завтрак		24,79	18,38	77,44	575,10	0,56	14,47	32,39	273,15	389,80	94,39	3,32
	ОБЕД												
54-5с- 2020	суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,60	4,30	13,90	129,00	0,09	7,46	0,10	17,45	92,05	25,72	1,39
54-6г-2020	рис отварной	150	3,60	5,40	36,40	208,70	0,03	0,00	0,03	6,14	71,92	23,59	0,49
54-5м- 2020	котлеты из курицы	80	15,27	3,54	10,69	135,60	0,05	0,50	0,01	24,00	116,00	52,00	1,00
54-3соус- 2020	соус красный основной	40	1,30	1,10	3,60	29,20	0,01	1,07	0,053	3,56	9,43	4,90	0,20
пром.	сок в ассортименте	200	1,40	0,20	26,40	113,00	0,56	91,90	0,016	36,00	26,00	22,00	0,60
пром.	хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед		36,42	15,34	130,39	805,00	0,85	100,93	0,20	106,15	392,40	148,61	5,34
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		61,21	33,72	207,83	1380,10	1,41	115,40	32,59	379,30	782,20	243,00	8,66

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : вторая

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-20з-2020 54-21з-2020	овоци по сезону	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,01	1,20	0,000	22,20	21,40	6,80	0,19
54-1г-2020	макароны отварные	120	4,25	4,42	26,22	161,60	0,05	0,00	0,02	9,00	32,00	6,00	1,00
54-7м-2020	шницель из говядины	80	14,60	14,50	13,10	241,50	0,06	0,10	0,025	31,32	146,23	20,93	2,05
54-4соус- 2020	соус сметанный натуральный	40	1,19	6,75	2,59	76,00	0,01	0,00	0,034	31,00	22,00	3,00	0,00
пром.	сок в ассортименте	200	1,40	0,20	26,40	113,00	0,56	91,90	0,016	36,00	26,00	22,00	0,60
пром.	фрукт	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,001	35,00	17,00	11,00	0,00
пром.	хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	5,94	29,30	0,03	0,00	0,000	4,00	23,00	7,00	1,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого за завтрак		26,73	26,65	102,65	758,00	0,81	131,20	0,10	174,52	307,13	80,93	5,17
	ОБЕД												
54-13з-2020	салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,60	0,01	2,28	0,700	19,00	22,00	10,95	0,70
54-7с-2020	суп картофельный с клецками	200	4,60	3,30	11,40	94,10	0,05	3,69	0,10	10,38	21,22	12,74	0,54
54-11г-2020	картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,80	0,12	10,2	0,032	38,77	83,82	28,23	1,03
54-6м-2020	биточки из говядины	80	14,58	14,53	13,10	241,40	0,01	0,00	0,02	31,00	147,00	21,00	2,00
54-4соус- 2020	соус сметанный натуральный	40	1,19	6,75	2,59	76,00	0,01	0,00	0,034	31,00	22,00	3,00	0,00
54-23хн- 2020	кисель из ягод	200	0,20	0,10	12,20	50,60	0,01	19,20	0,00	9,84	10,91	6,47	0,29
пром.	хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед		30,72	34,28	103,09	843,00	0,32	35,37	0,90	158,99	383,95	102,79	6,22
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		57,45	60,93	205,74	1601,00	1,13	166,57	0,99	333,51	691,08	183,72	11,39
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ		58,45	46,78	185,13	1394,40	0,88	105,38	37,52	407,65	903,11	224,85	12,92