

«СОГЛАСОВАНО»



Директор ООО «Маньковское сельпо»

Володикова В.В.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МБОУ Степано-Савченская ООШ

Буряченко Т.Н.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

### ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ

МБОУ Степано-Савченская ООШ

Милютинского района

ООО «Маньковское сельпо»

На 2021г.

Меню составлено на основании: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т.Лапшиной,,Москва 2004г.

Сборник рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания под общей редакцией Маннанова Н.А.,Матюшко В.С. УФА 2010г.

Могильного и В.А.Тутельяна-М:Дели принт,2011-544с,Москва 2011г.



**Примерное десятидневное меню  
для организации питания обучающихся МБОУ Степано-Савченской ООШ  
2021-2022 учебный год**

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004 год

Сборник «рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания» под общей редакцией Маннанова Н.А. Матюшко В.С. УФА 2010г.  
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях // под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М: ДеЛи принт, 2011.-544с., Москва 2011г.

**МЕНЮ 1-го дня**

№ п/п	Наименование блюда	стоимость по закупке продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ЗАВТРАК</b>															
120M	Суп молочный с макаронными изделиями	10,18	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,1	0,32	149,48	126,9	20,14	0,45
379M	Кофейный напиток с молоком	10,85	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,14
15M	Сыр порционный	11	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2
14M	Масло порциями	4,64	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	2,8	40	0,32	29	0,52	264,36			160	0,4	9,6	12		0,08
338M	Фрукты (яблоко)	11,2	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
	<b>Итого завтрак</b>	<b>50,67</b>		<b>14,92</b>	<b>48,79</b>	<b>46,85</b>	<b>686,48</b>	<b>0,15</b>	<b>39,67</b>	<b>276,1</b>	<b>1,12</b>	<b>521,25</b>	<b>376,9</b>	<b>54,14</b>	<b>0,99</b>
<b>ОБЕД</b>															
418	Свекла отварная	8,2	60	0,83	3,22	9,15	67	0,027	0,97	0	1,7	16,21	18,85	9,6	0,62
110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	12,65	250/10	1,9	5,5	12	105	0,09	7,95	26,7	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
518	Соуска	18,64	50/5	5,19	10,88	0,43	121	0,045	0,00	7,13	0,27	11,28	61,21	6,57	0,79
297	Каша гречневая рассыпчатая	8,97	150/5	8,53	6,96	34,36	237	0,313	1,02	35,39	1,17	63,59	223,25	157,2	4,77
376M	Чай с сахаром	1,5	200			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
2	Хлеб пшеничный	1,75	25	2,4	0,85	16,74	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	1,75	25	2,64	0,48	13,36	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	<b>Итого обед</b>	<b>53,46</b>		<b>21,49</b>	<b>27,89</b>	<b>98,02</b>	<b>729,82</b>	<b>0,475</b>	<b>10,04</b>	<b>69,22</b>	<b>3,4</b>	<b>147,07</b>	<b>369,65</b>	<b>199,7</b>	<b>9,57</b>
	<b>Всего</b>	<b>104,13</b>		<b>36,41</b>	<b>76,68</b>	<b>144,9</b>	<b>1416,3</b>	<b>0,625</b>	<b>49,71</b>	<b>345,32</b>	<b>4,52</b>	<b>668,32</b>	<b>736,55</b>	<b>252,9</b>	<b>10,56</b>

**МЕНЮ 2-го дня**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ЗАВТРАК</b>															
212M	Омлет натуральный запеченный с колбасой	34,16	140	16,46	18,51	3,307	246,07	0,138	4,24	266	0,822	114,799	267,031	25,05	3,037
	Горошек зеленый консервированный	7,5	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3		0,06	6	18,6	6,3	0,21
377M	Чай с лимоном	1,4	200/7	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
434M	Булочка с орехами пониженной калорийности	9,5	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86
	Хлеб пшеничный	1,4	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	<b>Итого завтрак</b>	<b>53,96</b>		<b>24,48</b>	<b>24,51</b>	<b>59,39</b>	<b>558,06</b>	<b>0,508</b>	<b>10,7</b>	<b>267,6</b>	<b>3,512</b>	<b>175,949</b>	<b>395,991</b>	<b>70,03</b>	<b>5,407</b>
<b>ОБЕД</b>															
111	Икра кабачковая	3,6	30	1,2	4,72	7,72	78	1,2	5,76	0	0	32	0	0	0,42
139	Суп картофельный с бобовыми	7,41	250	6,7	4,2	19,5	144	0,35	7,10	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
492	Плов из кур	23,47	150	23,8	24,3	40,2	479	0,22	0,77	42,84	0	27,56	254,99	50,74	2,34
639	Компот из сухофруктов	3,6	200	2,4	0,1	41,4	171	0,12	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный	1,75	25	2,4	0,85	16,74	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	1,75	25	2,64	0,48	13,36	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	<b>Итого обед</b>	<b>41,58</b>		<b>39,14</b>	<b>34,65</b>	<b>138,9</b>	<b>1023,9</b>	<b>1,89</b>	<b>14,43</b>	<b>60,54</b>	<b>3,06</b>	<b>175,91</b>	<b>420,25</b>	<b>134,5</b>	<b>7,66</b>
	<b>Всего</b>	<b>95,54</b>		<b>63,62</b>	<b>59,16</b>	<b>198,3</b>	<b>1582</b>	<b>2,398</b>	<b>25,13</b>	<b>328,14</b>	<b>6,572</b>	<b>351,859</b>	<b>816,241</b>	<b>204,6</b>	<b>13,067</b>

**МЕНЮ 3-го дня**

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ЗАВТРАК</b>															
268M	Шницель мясной	19,54	50	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,8	2,2
263K	Соус томатный	1,15	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4	0,11	6,28	8,48	4,9	0,24
312M	Картофельное пюре	12,03	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25
71M	Помидоры свежие порционные	6	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
	Хлеб пшеничный	2,8	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Мармелад	3	15	0,02		11,91	48,15					0,6	0,15	0,3	0,06
362M	Какао на молоке	10,5	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,86
	Итого завтрак	55,02		25,94	21,93	89,55	662,26	0,38	38,87	36,36	2,9	302,41	459,82	113,7	5,48
<b>ОБЕД</b>															
17	Огурец соленый	3,6	30	0,12	0	0,24	1,98	0	0,78	0	0	3,48	0	0	0,12
139	Суп картофельный с крупой (рис)	8,06	250	2,7	2,6	19,3	113	0,15	7,00	10,62	0,28	15,8	78,8	24,01	0,92
489	Рыб из птицы	35,85	50/125	10,08	7,84	15,52	342	0,48	1,50	69,84	2,2	53,12	374,86	56,68	4,76
377M	Чай с лимоном	3,5	200/7	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	1,75	25	2,4	0,85	16,74	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	1,75	25	2,64	0,48	13,36	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	Итого	54,51		18	11,78	77,35	659,18	0,63	12,18	80,46	2,49	94,15	463,44	85,93	8,26
	Всего	109,53		43,94	33,71	166,9	1321,4	1,01	51,05	116,82	5,39	396,56	923,26	199,6	13,74

**МЕНЮ 4-го дня**

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ЗАВТРАК</b>															
224M	Запеканка творожная с морковью	25,79	150	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,05	0,87	195,93	262,4	40,7	1,08
	Сметана	2,4	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,01	0,06	15	0,05	13,2	9,15	1,35	0,03
376M	Чай с сахаром	1,5	200			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
15M	Сыр порционный	11	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2
399M	Фрукты (по сезону банан)	11,2	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
	Хлеб пшеничный	2,8	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
14M	Итого завтрак	54,69		27,65	18,44	64,25	540,4	0,234	40,39	127,05	1,74	458,28	459,59	79,65	3,07
<b>ОБЕД</b>															
111	Икра кабачковая	3,6	30	1,2	4,72	7,72	78	1,2	5,76	0	0	32	0	0	0,42
110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	12,65	250/10	1,9	5,5	12	105	0,09	7,95	26,7	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
454	Котлета по Хльновски	25,54	50/30	17,69	13,8	16,91	271	0,018	0,02	3,37	3,85	43,96	182,32	36,4	1,68
332	Каша пшеничная рассыпчатая	6,04	150/5	6,57	5,09	39,99	235,57	0,102	0,00	21,24	1,002	11,168	48,68	8,77	0,88
639	Компот из сухофруктов	3,6	200	2,4	0,1	41,4	171	0,12	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный	1,75	25	2,4	0,85	16,74	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	1,75	25	2,64	0,48	13,36	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	Итого	54,93		34,8	30,54	148,1	1012,5	1,53	14,53	51,31	7,862	209,098	342,61	111,8	6,95
	Всего	109,62		62,45	48,98	212,4	1552,9	1,764	54,92	178,36	9,602	667,378	802,2	191,5	10,02

**МЕНЮ 5-го дня**

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ЗАВТРАК</b>															
260M	Гуляш из говядины	47,85	40/40	15,13	16,66	2,14	219,08	0,07	2,85		2,15	10,15	156,34	20,88	2,31
302M	Каша гречневая рассыпчатая	8,97	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,1	4,63
376M	Чай с сахаром	1,5	200			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	1,4	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Булочка с орехами пониженной калорийности	9,5	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86
434M	Итого завтрак	69,22		30,85	24,87	95,46	729,23	0,71	3,51	1,6	5,32	77,57	471,04	196,8	9,08
<b>ОБЕД</b>															
418	Свекла отварная	4,1	30	0,83	3,22	9,15	67	0,027	0,97	0	1,7	16,21	18,85	9,6	0,62
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	8,34	250	2,7	2,6	18,9	111	0,13	6,60	10,62	0,32	13,69	55,74	20,92	0,86
374	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	24,95	50/50	14,12	6,79	3,29	131,4	0,016	2,36	10,46	1,18	16,41	99,28	22,52	0,57
297	Рис отварной	5,82	150	4,17	5,31	38,43	221,48	0,102	1,02	35,34	0,83	55,62	120,58	61,82	1,22
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	5,04	180	0	0	15,3	49,6	0,02	5,60	0,03	0	3,2	15,8	2	0
	Хлеб пшеничный	1,75	25	2,4	0,85	16,74	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	1,75	25	2,64	0,48	13,36	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	Итого	51,75		26,86	19,25	115,2	732,41	0,295	16,55	56,45	4,03	119,13	310,25	116,9	4,83
	Всего	120,97		57,71	44,12	210,6	1461,6	1,005	20,06	58,05	9,35	196,7	781,29	313,7	13,89

МЕНЮ 6-го дня

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6										7
<b>ЗАВТРАК</b>															
71M	Помидоры свежие порционные	6	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
239M	Тедгели рыбные	19,63	50/30	10,86	8,25	12,31	167,36	0,18	3,18	20,6	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72
312M	Картофельное пюре	12,03	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25
382M	Какао на молоке	10,5	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66
	Хлеб пшеничный	2,8	40	3,04		18,48	88,4				0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Зефир	3	15	0,06	0,36	12	48,6	0,064				3,15	1,65	1,05	0,24
	<b>Итого завтрак</b>	<b>53,96</b>		<b>37,41</b>	<b>16,75</b>	<b>87,41</b>	<b>596,31</b>	<b>0,464</b>	<b>38,3</b>	<b>52,96</b>	<b>3,59</b>	<b>318,57</b>	<b>439,2</b>	<b>110,1</b>	<b>3,94</b>
<b>ОБЕД</b>															
158	Суп картофельный с бобовыми	7,41	250	6,7	4,2	19,5	144	0,35	7,10	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
487	Куры отварные	25,43	50/30	18,9	160	0,27	220	0,146	0,73	40,44	0,59	15,67	134,91	15,97	1,51
332	Каша пшеничная рассыпчатая	6,04	150/5	6,57	5,09	39,99	235,57	0,102	0,00	21,24	1,002	11,168	48,68	8,77	0,88
685	Чай с сахаром	1,5	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	1,75	25	2,4	0,85	16,74	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	1,75	25	2,64	0,48	13,36	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	<b>Итого</b>	<b>43,88</b>		<b>37,41</b>	<b>170,7</b>	<b>103,8</b>	<b>806,5</b>	<b>0,598</b>	<b>7,83</b>	<b>79,38</b>	<b>1,902</b>	<b>72,658</b>	<b>285,34</b>	<b>62,85</b>	<b>5,89</b>
	<b>Всего</b>	<b>97,84</b>		<b>74,82</b>	<b>187,5</b>	<b>191,2</b>	<b>1402,8</b>	<b>1,062</b>	<b>46,13</b>	<b>132,34</b>	<b>5,492</b>	<b>391,228</b>	<b>724,54</b>	<b>172,9</b>	<b>9,83</b>

МЕНЮ 7-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6										7
<b>ЗАВТРАК</b>															
233M	Сырники с морковью	38,07	150	21,62	16,34	24,19	334,67	0,2	2,01	80	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04
371K	Молоко сгущенное	2,4	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,01	0,06	15	0,05	13,2	9,15	1,35	0,03
377M	Чай с лимоном	3,5	200/7	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	2,8	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Фрукты (яблоко)	11,2	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
	<b>Итого завтрак</b>	<b>57,97</b>		<b>25,71</b>	<b>19,56</b>	<b>70,1</b>	<b>568,14</b>	<b>0,32</b>	<b>19,97</b>	<b>95</b>	<b>3,13</b>	<b>236,14</b>	<b>340,51</b>	<b>72,04</b>	<b>6,07</b>
<b>ОБЕД</b>															
18	Огурец соленый	7,2	60	0,66	0,06	0,96	7,8	0	0,39	0	0	3,48	0	0	0,12
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	8,34	250	2,7	2,6	18,9	111	0,13	6,60	10,62	0,32	13,69	55,74	20,92	0,86
492	Плов из кур	23,47	150	23,8	24,3	40,2	479	0,22	0,77	42,84	0	27,56	254,99	50,74	2,34
685	Чай с сахаром	1,5	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	1,75	25	2,4	0,85	16,74	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	1,75	25	2,64	0,48	13,36	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	<b>Итого</b>	<b>44,01</b>		<b>32,4</b>	<b>28,39</b>	<b>104,1</b>	<b>804,73</b>	<b>0,35</b>	<b>7,76</b>	<b>53,46</b>	<b>0,32</b>	<b>59,13</b>	<b>310,73</b>	<b>71,66</b>	<b>4,92</b>
	<b>Всего</b>	<b>101,98</b>		<b>58,11</b>	<b>47,95</b>	<b>174,2</b>	<b>1372,9</b>	<b>0,67</b>	<b>27,73</b>	<b>148,46</b>	<b>3,45</b>	<b>295,27</b>	<b>651,24</b>	<b>143,7</b>	<b>10,99</b>

МЕНЮ 8-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6										7
<b>ЗАВТРАК</b>															
68	Помидоры свежие порционные	6	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
255M	Печень по-строгановски	20,4	50/30	21,58	8,71	38,57	320,47	0,52	67,68	7896	1,25	42,5	422,38	62,44	8,58
312M	Картофельное пюре	12,03	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25
331M	Соус сметанный с томатом		30	0,57	1,23	2,26	22,7	0,02	1,38	8	0,08	8,22	8,69	2,55	0,11
382M	Какао на молоке	10,5	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66
434M	Булочка с орехами пониженной калорийности	9,5	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86
	Хлеб пшеничный	1,4	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	<b>Итого завтрак</b>	<b>59,83</b>		<b>38,55</b>	<b>24,01</b>	<b>127,4</b>	<b>884,86</b>	<b>1,1</b>	<b>104,7</b>	<b>7937,96</b>	<b>4,33</b>	<b>366,08</b>	<b>813,46</b>	<b>171,9</b>	<b>12,13</b>
<b>ОБЕД</b>															
111	Зеленый горошек	7,5	30	1,2	4,72	7,72	78	1,2	5,76	0	0	32	0	0	0,42
110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	12,65	250	1,9	5,5	12	105	0,09	7,95	26,7	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
462	Тедгели	17,57	60/50	11,1	16,4	11,96	240	0,08	0,40	3,2	0	7,5	91,28	18,67	0,76
297	Каша гречневая рассыпчатая	8,97	150/5	8,53	6,96	34,36	237	0,313	1,02	35,39	1,17	63,59	223,25	157,2	4,77
377M	Чай с лимоном	3,5	200/7	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
2	Хлеб пшеничный	1,75	25	2,4	0,85	16,74	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	1,75	25	2,64	0,48	13,36	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	<b>Итого</b>	<b>53,69</b>		<b>27,83</b>	<b>34,92</b>	<b>108,3</b>	<b>862,2</b>	<b>1,683</b>	<b>18,03</b>	<b>65,29</b>	<b>1,44</b>	<b>161,88</b>	<b>372,41</b>	<b>202,1</b>	<b>9,38</b>
	<b>Всего</b>	<b>113,52</b>		<b>66,38</b>	<b>58,93</b>	<b>235,7</b>	<b>1747,1</b>	<b>2,783</b>	<b>122,8</b>	<b>8003,25</b>	<b>5,77</b>	<b>527,96</b>	<b>1185,87</b>	<b>374</b>	<b>21,51</b>

МЕНЮ 9-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
71M	Огурец свежий	6	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,1		0,03	5,1	9	4,2	0,15
279M	Тетраги куриные	17,57	50/30	10,9	11,39	10,64	189,02	0,1	3,42	35,7	1,62	19,72	111,13	17,57
302M	Каша гречневая рассыпчатая	11,41	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,1
379M	Кофейный напиток с молоком	10,85	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90	14
	Мармелад	3	15	0,02		11,91	48,15				0,6	0,15	0,3	0,06
	Хлеб пшеничный	2,8	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2
	Итого завтрак	51,63		26,65	17,06	98,81	652,97	0,49	6,3	45,7	2,72	174,46	450,96	187,4
<b>ОБЕД</b>														
418	Свекла отварная	4,1	30	0,83	3,22	9,15	67	0,027	0,97	0	1,7	16,21	18,85	9,6
138	Суп картофельный с крупой ( рис)	8,06	250	2,7	2,6	19,3	113	0,15	7,00	10,62	0,28	15,8	78,8	24,01
518	Соусока	18,64	50/5	5,19	10,88	0,43	121	0,045	0,00	7,13	0,27	11,28	61,21	6,57
332	Макарони отварные	5,5	150/5	5,35	0,55	25,6	157,4	0,05	0,00	0,02	0,63	5	116	13,8
685	Чай с сахаром	1,5	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0,04
2	Хлеб пшеничный	1,75	25	2,4	0,85	16,74	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	1,75	25	2,64	0,48	13,36	66,16	0	0,00	0	0	14	0	1,56
	Итого	41,3		19,31	18,68	98,48	665,33	0,272	7,97	17,77	2,88	62,69	274,86	53,98
	Всего	92,93		45,96	35,74	197,3	1318,3	0,762	14,27	63,47	5,6	237,15	725,82	241,3

МЕНЮ 10-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
175M	Каша молочная "Дружба"	13,11	205	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,9	35	0,16	187,45	201,77	43,77
377M	Чай с лимоном	3,5	200/7	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24
3M	Масло порциями	4,64	10	0,08	7,25	0,13	66,09				40	0,1	2,4	3
15M	Сыр порционный	11	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9
	Хлеб пшеничный	2,8	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2
	Фрукты (банан)	11,2	100	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5		0,6	28,5	24	18
	Итого завтрак	46,25		15,43	20,81	80,99	576,87	0,22	11,46	121	1,49	435,3	401,35	89,21
<b>ОБЕД</b>														
132	Расольник Ленинградский	11,32	250/10	2,4	5,7	15,7	126	0,15	6,71	26,7	0,87	23,14	68,38	23,19
489	Рагу из птицы	35,85	50/125	10,08	7,84	15,52	342	0,48	1,50	69,84	2,2	53,12	374,86	56,68
377M	Чай с лимоном	3,5	200/7	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24
	Хлеб пшеничный	1,75	25	2,4	0,85	16,74	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	1,75	25	2,64	0,48	13,36	66,16	0	0,00	0	0	14	0	1,56
	Итого	54,17		17,58	14,88	73,51	670,2	0,63	11,11	96,54	3,08	98,01	453,02	85,11
	Всего	100,42		33,01	35,69	154,5	1247,1	0,85	22,57	217,54	4,57	533,31	854,37	174,3
среднее за 10 дней		104,648												
<b>ЗАВТРАК</b>				26,76	23,673	82,02	645,56	0,4576	31,39	896,133	2,986	306,6009	460,882	114,49
<b>ОБЕД</b>				27,48	39,17	106,57	796,68	0,8353	12,04	63,042	3,046	119,9726	359,256	112,36
Среднее за день				54,24	62,843	188,59	1442,2	1,2929	43,43	959,175	6,032	426,5735	820,138	226,85