

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по  
Приморскому краю в г. Арсеньеве

М.М. Вязовик

« 10.07 » 2020 г.



73 н 23 от 10.06.2020

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник управления образования  
администрации Чугуевского  
муниципального района

В. С. Олег

28 мая 2020 г.



**Примерное четырнадцатидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд при двухразовом питании обучающихся с 7 до 11 лет в общеобразовательных организациях Чугуевского муниципального округа в осенне - зимний и весенний периоды.**

Меню составлялось в соответствии со следующими сборниками рецептов используемых блюд и кулинарных изделий:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией - М. Т. Лабзина, Санкт-Петербург: ГИОРД, 2014.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией – В. Т. Лапшина, «Хлебпродинформ», 2004.

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день Завтрак	350 (1)	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	200	3,8	9,2	30,1	238	0,4	1,3	-	-	121	161	20	0,5	
	-	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	0,1	2,1	0,001	1,24	13,8	20,4	53,4	1,2	
	829 (1)	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	-	4	0,3	-	2	3,1	2	0,2	
	-	Сыр	15	3,5	4,6	0	54	0,05	0,08	0,05	0,05	131	81	5	0,08	
		ИТОГО:		<b>12,3</b>	<b>14,4</b>	<b>70,8</b>	<b>486,8</b>	<b>0,55</b>	<b>7,48</b>	<b>0,351</b>	<b>1,29</b>	<b>267,8</b>	<b>265,5</b>	<b>80,4</b>	<b>1,98</b>	
Обед	184 (1)	Борщ с мясом со сметаной	250	3,04	9,44	15,54	131,8	0,103	11	37,1	-	67	70	31	1,3	
	404 (1)	Горбуша припущенная	80	19,77	5,65	0,48	120,2	0,02	0,128	-	0,07	15,1	110	10,4	0,64	
	634 (1)	Картофельное пюре с маслом сл.	150	4,2	11	29	198	0,22	13	-	-	60	81	60	1,4	
	49(2)	Салат из моркови	60	0,7	0,1	8,6	38,1	-	1,1	1,1	0,3	45,4	27,3	18,8	0,5	
	760 (1)	Кисель со смородиной черной	200	0,14	0	26,1	104	-	3	-	-	12	26,9	4	0,6	
	-	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,55	20,15	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2	
	-	Печенье	30	1,7	4,7	21,7	128,7	-	-	-	-	-	-	-	-	
			ИТОГО		<b>33,05</b>	<b>31,44</b>	<b>121,92</b>	<b>817,3</b>	<b>0,523</b>	<b>28,228</b>	<b>38,21</b>	<b>2,57</b>	<b>246,5</b>	<b>473,2</b>	<b>173,2</b>	<b>6,64</b>
			ВСЕГО		<b>45,35</b>	<b>45,84</b>	<b>192,72</b>	<b>1304,1</b>	<b>1,073</b>	<b>35,708</b>	<b>38,561</b>	<b>3,86</b>	<b>514,3</b>	<b>738,7</b>	<b>253,6</b>	<b>8,62</b>
		СООТНОШЕНИЕ		<b>1</b>	<b>1,01</b>	<b>4,25</b>						<b>1</b>	<b>1,43</b>			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2 день Завтрак	361 (1)	Макароны отварные	150	6,4	6,09	48,8	195	-	-	-	-	14,02	38,4	12	0,99	
	465 (2)	Тефтели из печени и риса с соусом	80/50	4,05	4,85	7,23	94	0,06	3,25	0,088	0,47	37	94	40	1,41	
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1	
	830 (1)	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2	
		ИТОГО:		<b>14,8</b>	<b>11,54</b>	<b>93,83</b>	<b>458,5</b>	<b>0,14</b>	<b>7,25</b>	<b>0,389</b>	<b>1,45</b>	<b>72,02</b>	<b>181</b>	<b>81,2</b>	<b>3,6</b>	
Обед	206 (1)	Рассольник Ленинградский с курой и со сметаной	250	4,25	9,1	19,84	157,36	0,103	12,1	0,009	-	38	37,2	31	0,8	
	555 (1)	Котлета говяжья	80	12,72	16,1	3	278	0,04	-	-	-	41	39	27	1,5	
	330(2)	Горох отварной	150	10,1	6,9	23,4	147	0,31	0,6	0,3	0,75	70,5	80	65	4,8	
	112(1)	Маринованная свекла с маслом растительным	60	1,5	1,9	6,2	55,7	-	-	0,9	1,4	19,3	25,6	12,2	0,8	
	754 (1)	Компот из св. яблок	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	
	-	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,55	20,15	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2	
			ИТОГО:		<b>32,21</b>	<b>34,55</b>	<b>96,09</b>	<b>838,56</b>	<b>0,643</b>	<b>13,9</b>	<b>1,249</b>	<b>4,35</b>	<b>226,8</b>	<b>348,8</b>	<b>190,2</b>	<b>10,9</b>
			ВСЕГО		<b>47,01</b>	<b>46,09</b>	<b>189,92</b>	<b>1297,06</b>	<b>0,783</b>	<b>21,15</b>	<b>1,638</b>	<b>5,8</b>	<b>298,82</b>	<b>529,8</b>	<b>271,4</b>	<b>14,5</b>
			СООТНОШЕНИЕ		<b>1</b>	<b>0,98</b>	<b>4,04</b>						<b>1</b>	<b>1,77</b>		



Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4 день Завтрак	214 (1)	Суп картофельный с горохом	250	9	6	16,1	164	0,3	1	2,9	3,8	76	93,8	40	2,2
	769 (2)	Булочка Домашняя	50	3,75	6,6	30,45	197	0,055	-	0,01	4	23,4	40,5	6,5	0,65
	829 (1)	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	-	4	0,3	-	2	3,1	2	0,2
		ИТОГО		<b>12,95</b>	<b>12,6</b>	<b>57,75</b>	<b>413</b>	<b>0,355</b>	<b>5</b>	<b>3,21</b>	<b>7,8</b>	<b>101,4</b>	<b>137,4</b>	<b>48,5</b>	<b>3,05</b>
Обед	186 (1)	Борщ картофельный с курой и со сметаной	250	6,04	10,1	16,14	184,56	0,103	11,1	0,379	-	87,8	103,2	31	1,3
	443 (2)	Плов из говядины	250	20,4	22,25	66	437,5	0,89	1,1	0,8	8,8	60,8	158	64	3,24
	49(2)	Салат из моркови	100	1,2	0,17	14,3	63,5	-	1,83	1,83	0,5	75,7	45,5	31,3	0,8
	-	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2
	756 (1)	Компот из яблок с черносливами	200	0,6	0	28,9	118	-	5,4	-	-	12	4,9	4	0,8
		ИТОГО		<b>31,74</b>	<b>33,07</b>	<b>145,84</b>	<b>900,06</b>	<b>1,173</b>	<b>19,43</b>	<b>3,019</b>	<b>11,5</b>	<b>283,3</b>	<b>469,6</b>	<b>179,3</b>	<b>8,34</b>
		ВСЕГО		<b>44,69</b>	<b>45,67</b>	<b>203,59</b>	<b>1313,06</b>	<b>1,528</b>	<b>24,43</b>	<b>6,229</b>	<b>19,3</b>	<b>384,7</b>	<b>607</b>	<b>227,8</b>	<b>11,39</b>
	СООТНОШЕНИЕ		<b>1</b>	<b>1,02</b>	<b>4,55</b>						<b>1</b>	<b>1,58</b>			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>5 день Завтрак</b>	234(1)	Суп молочный с вермишелью	250	7,41	7,3	32,1	231	0,3	1	-	-	102,4	10,6	1	0,4	
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1	
	-	Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,09	74,8	-	0,1	-	-	2	2,9	6,6	0,1	
	830 (1)	Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2	
		<b>ИТОГО</b>			<b>11,86</b>	<b>16,15</b>	<b>69,99</b>	<b>475,3</b>	<b>0,38</b>	<b>5,1</b>	<b>0,301</b>	<b>0,98</b>	<b>125,4</b>	<b>62,1</b>	<b>36,8</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>	212 (1)	Суп картофельный с гречкой и курой	250/12,5	8,5	9	20,7	125	0,1	8,25	0,205	1,22	26	89	32	1,9	
	343(1)	Каша пшённая рассыпчатая	150	6,4	4,8	38	245,4	0,2	-	-	0,1	146,2	130	31,5	0,93	
	667 (1)	Соус	50	0,74	1,6	3,8	32,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	
	555 (1)	Котлета из свинины	80	11,7	12	3,3	208	0,04	-	-	-	21	110	22	1,2	
	108 (1)	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,4	4,9	52	-	8,8	0,1	1	22,7	22,07	7,8	0,6	
	754 (1)	Компот из св. яблок	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	
	-	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2	
		<b>ИТОГО</b>			<b>31,88</b>	<b>31,35</b>	<b>114,35</b>	<b>863,46</b>	<b>0,53</b>	<b>18,65</b>	<b>0,345</b>	<b>4,52</b>	<b>282,4</b>	<b>530,87</b>	<b>153,8</b>	<b>7,83</b>
		<b>ВСЕГО</b>			<b>43,74</b>	<b>47,5</b>	<b>184,34</b>	<b>1338,76</b>	<b>0,91</b>	<b>23,75</b>	<b>0,646</b>	<b>5,5</b>	<b>407,8</b>	<b>592,97</b>	<b>190,6</b>	<b>9,53</b>
	<b>СООТНОШЕНИЕ</b>			<b>1</b>	<b>1,08</b>	<b>4,2</b>						<b>1</b>	<b>1,45</b>			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>6 день Завтрак</b>	345 (1)	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/010	6,0	8,4	33,2	238	0,4	1,3	-	-	54	80	20	0,5	
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1	
	-	Сыр	15	3,5	4,4	0	54	0,05	0,08	0,05	0,05	131	81	5	0,08	
	848 (1)	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1	
		<b>ИТОГО</b>			<b>17,15</b>	<b>16,8</b>	<b>80,6</b>	<b>573,5</b>	<b>0,58</b>	<b>2,24</b>	<b>0,71</b>	<b>2,12</b>	<b>419</b>	<b>417</b>	<b>77</b>	<b>1,68</b>
<b>Обед</b>	206 (1)	Рассольник Ленинградский с курой и со сметаной	250	4,25	9,1	19,84	157,36	0,103	12,1	0,009	-	38	37,2	31	0,8	
	533 (1)	Печень тушеная в соусе	80/80	12,8	13	8,2	229	0,15	9,75	9,0	-	14	111,8	12,75	3,75	
	343 (1)	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	5,73	40,5	179,5	0,13	-	-	2	237	180	25,2	1,2	
	25 (2)	Салат «Степной» из разных овощей	60	0,9	2,4	4,9	52	-	8,8	0,1	1	8,7	22,07	7,8	0,6	
	759 (1)	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	-	6	0,01	0,05	20	19	12	0,8	
	-	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2	
		<b>ИТОГО:</b>			<b>27,95</b>	<b>30,78</b>	<b>122,89</b>	<b>832,36</b>	<b>0,563</b>	<b>36,65</b>	<b>9,129</b>	<b>5,25</b>	<b>364,7</b>	<b>528,07</b>	<b>137,75</b>	<b>9,35</b>
		<b>ВСЕГО</b>			<b>45,1</b>	<b>47,58</b>	<b>203,49</b>	<b>1405,86</b>	<b>1,143</b>	<b>38,89</b>	<b>9,839</b>	<b>7,37</b>	<b>783,7</b>	<b>945,07</b>	<b>214,75</b>	<b>11,03</b>
	<b>СООТНОШЕНИЕ</b>			<b>1</b>	<b>1,05</b>	<b>4,51</b>						<b>1</b>	<b>1,205</b>			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- гическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
7 день Завтрак	210 (1)	Суп из овощей с говядиной	250	11,09	7,58	28,65	143,2	0,2	12	2,2	-	65,6	61,97	38	1	
	-	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	0,1	2,1	0,001	1,24	13,8	20,4	53,4	1,2	
	108 (1)	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,4	4,9	52	-	8,8	0,1	1	22,7	22,07	7,8	0,6	
	833 (1)	Чай с молоком	200	1,5	1,4	16,7	81	0,1	0,6	-	-	66	46,8	12	-	
		ИТОГО:			<b>18,29</b>	<b>12,98</b>	<b>79,75</b>	<b>419</b>	<b>0,4</b>	<b>23,5</b>	<b>2,301</b>	<b>2,24</b>	<b>168,1</b>	<b>151,24</b>	<b>111,2</b>	<b>2,8</b>
Обед	215 (1)	Суп картофельный с вермишелью и курой	250	6,9	4,5	25,8	183,6	0,1	-	2,1	-	25	47	25	2,2	
	615 (1)	Рис отварной со слив. маслом	150	3,64	9,9	34	302	0,04	-	0,04	0,01	11,25	22,65	27	0,6	
	590 (1)	Куры отварные	80	14,5	14,7	0,5	192,8	0,03	1,05	0,03	-	29,3	39,1	15	0,68	
	71(2)	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,06	4,08	74,4	0,01	9,72	0,09	0,95	15,72	30	13,8	0,6	
	-	Сок абрикосовый	200	1	0	28	112	-	5,4	-	-	40	36	20	0,4	
	-	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2	
		ИТОГО:			<b>30,38</b>	<b>35,71</b>	<b>112,28</b>	<b>959,3</b>	<b>0,36</b>	<b>16,17</b>	<b>2,27</b>	<b>3,16</b>	<b>168,27</b>	<b>332,75</b>	<b>149,8</b>	<b>6,68</b>
		ВСЕГО			<b>48,67</b>	<b>48,69</b>	<b>192,03</b>	<b>1378,3</b>	<b>0,76</b>	<b>39,67</b>	<b>4,571</b>	<b>5,4</b>	<b>336,37</b>	<b>483,99</b>	<b>261</b>	<b>9,48</b>
	СООТНОШЕНИЕ			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3,94</b>						<b>1</b>	<b>1,44</b>			



Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
8 день Завтрак	476 (1)	Сосиски отварные	80	5,6	12,5	1,5	212	0,1	0,3	-	0,3	61,1	88,6	12,3	0,7	
	618 (1)	Горох отварной	150	10,1	6,9	30,4	147	0,31	0,6	0,3	0,75	70,5	80	65	4,8	
	830 (1)	Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2	
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1	
		ИТОГО:			<b>20,05</b>	<b>20</b>	<b>69,7</b>	<b>528,5</b>	<b>0,49</b>	<b>4,9</b>	<b>0,601</b>	<b>2,03</b>	<b>152,6</b>	<b>217,2</b>	<b>106,5</b>	<b>6,7</b>
Обед	223 (1)	Суп рисовый с курой	250/12,5	5,1	9,6	16,5	181	0,3	1	2,9	3,8	64	28,7	40	2,2	
	443 (1)	Шницель рыбный натуральный	80	7,35	5,8	3,75	162,3	0,01	1,4	0,1	-	43,5	105	28	0,85	
	667 (1)	Соус красный основной на м/б	50	4,95	2,5	4,05	32,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	
	361 (1)	Макароны отварные	150	6,4	6,09	48,8	195	-	-	-	-	14,02	38,4	12	0,99	
	112(1)	Маринованная свекла с маслом растительным	60	1,5	1,9	6,2	55,7	-	-	0,9	1,4	19,3	25,6	12,2	0,8	
	758 (1)	Компот из кураги	200	0,9	0	23,8	106	-	6	0,01	0,04	20	18	12	0,8	
	-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2	
		ИТОГО			<b>29,7</b>	<b>26,44</b>	<b>123,6</b>	<b>829,06</b>	<b>0,49</b>	<b>8,8</b>	<b>3,92</b>	<b>6,34</b>	<b>216,32</b>	<b>386,5</b>	<b>134,7</b>	<b>8,04</b>
		ВСЕГО			<b>49,75</b>	<b>46,44</b>	<b>193,3</b>	<b>1357,56</b>	<b>0,98</b>	<b>13,7</b>	<b>4,521</b>	<b>8,37</b>	<b>368,92</b>	<b>603,7</b>	<b>241,2</b>	<b>14,74</b>
	СООТНОШЕНИЕ			<b>1</b>	<b>0,93</b>	<b>3,88</b>						<b>1</b>	<b>1,63</b>			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9 день Завтрак	367 (1)	Яйцо вареное	1 /40	5,1	4,6	0,3	63	0,035	-	0,013	0,3	27,8	96	5	1,2
	350 (1)	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	200	6	9,2	28,6	208	0,2	0,2	-	1,4	163,5	183	49,2	1,5
	837 (1)	Кофейный напиток с молоком	200	0,08	1,4	20,5	127	0,1	1,3	0,252	-	120	113,4	14	0,1
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1
			<b>ИТОГО</b>		<b>15,33</b>	<b>15,8</b>	<b>73,4</b>	<b>511,5</b>	<b>0,415</b>	<b>1,5</b>	<b>0,266</b>	<b>2,68</b>	<b>328,3</b>	<b>434,4</b>	<b>91,2</b>
Обед	208 (1)	Суп картофельный с горбушей	250	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	13	89	21	0,7
	531(1)	Жаркое-по домашнему	250	15,7	19,1	49	437,2	0,1	4,6	-	1,4	16	20,2	22	3
	108 (1)	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,4	4,9	52	-	8,8	0,1	1	22,7	22,07	7,8	0,6
	759 (1)	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	-	6	0,01	0,05	20	19	12	0,8
	-	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2
			<b>ИТОГО</b>		<b>28,3</b>	<b>31,95</b>	<b>121,35</b>	<b>841,7</b>	<b>0,38</b>	<b>21,39</b>	<b>3,22</b>	<b>4,75</b>	<b>118,7</b>	<b>308,27</b>	<b>87,8</b>
		<b>ВСЕГО</b>		<b>43,63</b>	<b>47,75</b>	<b>194,75</b>	<b>1353,2</b>	<b>0,795</b>	<b>22,89</b>	<b>3,486</b>	<b>7,43</b>	<b>447</b>	<b>742,67</b>	<b>179</b>	<b>11,1</b>
		<b>СООТНОШЕНИЕ</b>		<b>1</b>	<b>1,04</b>	<b>4,46</b>						<b>1</b>	<b>1,66</b>		

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>10 день Завтрак</b>	345(1)	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	200	6	8,6	32	201,2	0,2	0,7	-	1,3	143,9	146,5	47,8	1,3
	-	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	0,1	2,1	0,001	1,24	13,8	20,4	53,4	1,2
	-	Сыр	15	3,5	4,6	0	54	0,05	0,08	0,05	0,05	131	81	5	0,08
	829 (1)	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	-	4	0,3	-	2	3,1	2	0,2
		<b>ИТОГО</b>		<b>14,5</b>	<b>13,8</b>	<b>72,7</b>	<b>450</b>	<b>0,35</b>	<b>6,88</b>	<b>0,351</b>	<b>2,59</b>	<b>290,7</b>	<b>251</b>	<b>108,2</b>	<b>2,78</b>
<b>Обед</b>	216 (1)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,1	14,6	17,8	231,5	0,3	4,8	-	-	26	59,8	15	0,5
	911 (1)	Пельмени с маслом сливочным	230/10	17,5	18,8	57,2	487,2	0,2	1,0	0,04	2,8	96,2	109	32	4,1
	25 (2)	Салат «Степной» из разных овощей	60	0,9	2,4	4,9	52	-	8,8	0,1	1	8,7	22,07	7,8	0,6
	760 (1)	Кисель со смородиной черной	200	0,14	0	26,1	104	-	3	-	-	12	26,9	4	0,6
	-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2
	742(1)	Яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46	0,012	12,5	0,02	-	23	18	12	0,8
		<b>ИТОГО</b>		<b>30,44</b>	<b>36,35</b>	<b>135,1</b>	<b>1011,2</b>	<b>0,692</b>	<b>30,1</b>	<b>0,17</b>	<b>6,0</b>	<b>212,9</b>	<b>393,77</b>	<b>119,8</b>	<b>8,8</b>
		<b>ВСЕГО</b>		<b>44,94</b>	<b>50,15</b>	<b>207,8</b>	<b>1461,2</b>	<b>1,042</b>	<b>36,98</b>	<b>0,521</b>	<b>8,59</b>	<b>503,6</b>	<b>644,77</b>	<b>228</b>	<b>11,58</b>
	<b>СООТНОШЕНИЕ</b>		<b>1</b>	<b>1,11</b>	<b>4,62</b>						<b>1</b>	<b>1,28</b>			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>11 день Завтрак</b>	350 (1)	Каша овсяная жидкая «Геркулес» молочная с сахаром	200	8,3	9,3	41,7	214,4	0,2	0,158	-	1,3	152,2	226,4	45,2	0,91	
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1	
	-	Масло слив.	10	0,1	8,25	0,09	74,8	-	0,1	-	-	2	2,9	6,6	0,1	
	848 (1)	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1	
		<b>ИТОГО</b>			<b>16,05</b>	<b>21,55</b>	<b>89,19</b>	<b>570,7</b>	<b>0,33</b>	<b>1,118</b>	<b>0,021</b>	<b>3,37</b>	<b>388,2</b>	<b>485,3</b>	<b>103,8</b>	<b>2,11</b>
<b>Обед</b>	214 (1)	Суп картофельный с горохом	250	9	6	16,1	164	0,3	1	2,9	3,8	76	93,8	40	2,2	
	532(1)	Гуляш говяжий с соусом	80/100	17	15,9	8,3	232	0,1	-	-	-	9	72,8	9	0,7	
	616 (1)	Рис припущенный	150	3	4,6	30,6	189	0,03	-	0,04	0,02	15	40,7	27	0,38	
	49(2)	Салат из моркови	60	0,7	0,1	8,6	38,1	-	1,1	1,1	0,3	45,4	27,3	18,8	0,5	
	754 (1)	Компот из св. яблок	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	
	-	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2	
		<b>ИТОГО</b>			<b>33,35</b>	<b>27,15</b>	<b>107,2</b>	<b>823,6</b>	<b>0,62</b>	<b>3,3</b>	<b>4,08</b>	<b>6,32</b>	<b>203,4</b>	<b>401,6</b>	<b>149,8</b>	<b>6,78</b>
	<b>ВСЕГО</b>			<b>49,39</b>	<b>48,7</b>	<b>196,39</b>	<b>1394,3</b>	<b>0,95</b>	<b>4,418</b>	<b>4,101</b>	<b>9,69</b>	<b>591,6</b>	<b>886,9</b>	<b>253,6</b>	<b>8,89</b>	
	<b>СООТНОШЕНИЕ</b>			<b>1</b>	<b>0,98</b>	<b>3,98</b>						<b>1</b>	<b>1,5</b>			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>12 день Завтрак</b>	212 (1)	Суп картофельный с рисом и сайрой	250	7,5	5,7	12,3	147	0,1	1,99	3,1	1,2	13	39	21	0,7
	769 (2)	Булочка Домашняя	50	3,75	6,6	30,45	197	0,055	-	0,01	4	23,4	40,5	6,5	0,65
	833 (1)	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,1	0,6	-	-	66	46,8	12	-
		<b>ИТОГО</b>		<b>12,85</b>	<b>13,9</b>	<b>60,05</b>	<b>431</b>	<b>0,255</b>	<b>2,59</b>	<b>3,11</b>	<b>5,2</b>	<b>102,4</b>	<b>126,3</b>	<b>39,5</b>	<b>1,35</b>
<b>Обед</b>	186 (1)	Борщ картофельный с курой и со сметаной	250	6,04	10,1	16,14	184,56	0,103	11,1	0,379	-	87,8	103,2	31	1,3
	561/667 (1)	Тефтели с соусом	80/50	14,8	16,4	10,1	257	0,2	1,8	-	-	44	125	38	1,6
	343 (1)	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	5,73	40,5	179,5	0,13	-	-	2	237	180	25,2	1,2
	112(1)	Маринованная свекла с маслом растительным	60	1,5	1,9	6,2	55,7	-	-	0,9	1,4	19,3	25,6	12,2	0,8
	756 (1)	Компот из яблок с черносливами	200	0,6	0	28,9	118	-	5,4	-	-	12	4,9	4	0,8
	-	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2
	742(1)	Груша свежая	100	0,4	-	10,7	42	0,03	6	0,01	0,47	24,7	14,3	11,7	2,99
		<b>ИТОГО</b>		<b>32,74</b>	<b>34,68</b>	<b>133,04</b>	<b>946,26</b>	<b>0,643</b>	<b>24,3</b>	<b>1,299</b>	<b>6,07</b>	<b>471,8</b>	<b>611</b>	<b>171,1</b>	<b>10,89</b>
		<b>ВСЕГО</b>		<b>45,59</b>	<b>48,58</b>	<b>193,09</b>	<b>1377,26</b>	<b>0,898</b>	<b>26,89</b>	<b>4,409</b>	<b>11,27</b>	<b>574,2</b>	<b>737,3</b>	<b>210,6</b>	<b>12,24</b>
	<b>СООТНОШЕНИЕ</b>		<b>1</b>	<b>1,06</b>	<b>4,23</b>						<b>1</b>	<b>1,28</b>			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>13 день Завтрак</b>	345 (1)	Каша манная вязкая молочная с сахаром	200	8,2	6,9	39,6	226	0,3	3,5	0,09	1,01	114,7	98,1	24,5	0,6	
	-	Масло слив.	10	0,1	8,25	0,09	74,8	-	0,1	-	-	2	2,9	6,6	0,1	
	837 (1)	Кофейный напиток с молоком	200	0,08	1,4	20,5	127	0,1	1,3	0,252	-	120	113,4	14	0,1	
	-	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	0,1	2,1	0,001	1,24	13,8	20,4	53,4	1,2	
		<b>ИТОГО</b>			<b>13,18</b>	<b>17,15</b>	<b>89,69</b>	<b>570,6</b>	<b>0,5</b>	<b>7</b>	<b>0,343</b>	<b>2,25</b>	<b>250,5</b>	<b>234,8</b>	<b>98,5</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>	215 (1)	Суп картофельный с вермишелью и курой	250	6,9	4,5	25,8	183,6	0,1	-	2,1	-	25	47	25	2,2	
	499 (1)	Поджарка из говядины	80	14,45	13,9	8	192	0,08	-	2,47	-	18	109	26,3	0,9	
	646 (1)	Капуста тушеная	150	3,75	7	16,2	121	0,07	10,3	0,6	0,15	61,5	49,5	25,4	1,5	
	71(2)	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,06	4,08	74,4	0,01	9,72	0,09	0,95	15,72	30	13,8	0,6	
	754 (1)	Компот из св. яблок	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	
	-	Хлеб ржано- пшеничный	100	7	1,1	40,3	193	0,36	-	0,02	4,4	94	316	12	3,8	
		<b>ИТОГО</b>			<b>33,08</b>	<b>32,56</b>	<b>118,18</b>	<b>868</b>	<b>0,63</b>	<b>21,22</b>	<b>5,31</b>	<b>5,5</b>	<b>225,22</b>	<b>560,5</b>	<b>108,5</b>	<b>9,8</b>
		<b>ВСЕГО</b>			<b>46,26</b>	<b>49,71</b>	<b>207,87</b>	<b>1438,6</b>	<b>1,13</b>	<b>28,22</b>	<b>5,653</b>	<b>7,75</b>	<b>475,72</b>	<b>795,3</b>	<b>207</b>	<b>11,8</b>
	<b>СООТНОШЕНИЕ</b>			<b>1</b>	<b>1,07</b>	<b>4,49</b>						<b>1</b>	<b>1,67</b>			

