«СОГЛАСОВАНО»

Директор ООО «Маньковское сельпо»

_____Володикова В.В.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ Николо-Березовская СОШ

_____Чернова Г.Н.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ

МБОУ Николо-Березовская СОШ

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 меню
горячих школьных завтраков и обедов
для организации питания детей 7-18лет
(зима - весна)
сентябрь 2021- май 2022г

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептур 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	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
	ЗАВТРАК													
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,9	150,2	0,06	0,73	20,1	0,32	149,48	126,9	20,14	0,45
379М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,3	107,9	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,14
15М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	40	0,32	29	0,52	264,4			160	0,4	9,6	12		0,08
338М	Фрукты (яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
	Итого завтрак		14,9	48,79	46,9	686,5	0,15	39,7	276,1	1,12	521,25	376,9	54,14	0,99
	ОБЕД													
418	Свекла отварная	60	0,83	3,22	9,15	67	0,027	0,97	0	1,7	16,21	18,85	9,6	0,62

82М	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	1,9	5,5	12	105	0,09	7,95	26,7	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
454Л	Котлета по Хлыновски	50/30	17,7	13,8	16,9	271	0,018	0,02	3,37	3,85	43,96	182,32	36,4	1,68
171М	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	6,57	5,09	40	235,6	0,102	0,00	21,24	1	11,168	48,68	8,77	0,88
376 М	Чай с сахаром	200			12	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
2	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		32	28,94	120	878,4	0,237	9,04	51,31	6,81	127,33	306,19	80,14	6,57
	Всего		**47**	**77,73**	**167**	**1565**	**0,387**	**48,7**	**327,41**	**7,93**	**648,58**	**683,09**	**134,3**	**7,56**

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**
	ЗАВТРАК													
212М	Омлет натуральный запеченный с колбасой	140	16,5	18,51	3,31	246,1	0,138	4,24	266	0,82	114,8	267,03	25,05	3,037
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3		0,06	6	18,6	6,3	0,21
377М	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	12,2	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
434М	Булочка "Молочная"	40	5,45	5,73	32,3	202,7	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Итого завтрак		24,5	24,51	59,4	558,1	0,508	10,7	267,6	3,51	175,95	395,99	70,03	5,407
	ОБЕД													
	Икра кабачковая	30	1,2	4,72	7,72	78	1,2	5,76	0	0	32	0	0	0,42

102М	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	0,35	7,10	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
291М	Плов из кур	150	23,8	24,3	40,2	479	0,22	0,77	42,84	0	27,56	254,99	50,74	2,34
349 М	Компот из сухофруктов	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	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		39,1	34,65	139	1024	1,89	14,4	60,54	3,06	175,91	420,25	134,5	7,66
	Всего		**63,6**	**59,16**	**198**	**1582**	**2,398**	**25,1**	**328,14**	**6,57**	**351,86**	**816,24**	**204,6**	**13,067**

МЕНЮ 3-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**
	ЗАВТРАК													
268М	Шницель мясной	50	13	12,69	12,2	214,9	0,08			1,89	18,37	134,58	21,8	2,2
587Л	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4	0,11	6,28	8,48	4,9	0,24
312М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,7	133,9	0,16	26,5	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25
71М	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,5	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Мармелад	15	0,02		11,9	48,15					0,6	0,15	0,3	0,06
382М	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,8	150,9	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66
	Итого завтрак		25,9	21,93	89,6	662,3	0,38	38,9	36,36	2,9	302,41	459,82	113,7	5,48
	ОБЕД													
70М	Огурец соленый	30	0,12	0	0,24	1,98	0	0,78	0	0	3,48	0	0	0,12
101М	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,7	2,6	19,3	113	0,15	7,00	10,62	0,28	15,8	78,8	24,01	0,92
289М	Рагу из птицы	50/125	10,1	7,84	15,5	342	0,48	1,50	69,84	2,2	53,12	374,86	56,68	4,76
377М	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	12,2	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56

	пшеничный													
	Итого		18	11,78	77,4	659,2	0,63	12,2	80,46	2,49	94,15	463,44	85,93	8,26
	Всего		**43,9**	**33,71**	**167**	**1321**	**1,01**	**51,1**	**116,82**	**5,39**	**396,56**	**923,26**	**199,6**	**13,74**

МЕНЮ 4-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**
	ЗАВТРАК													
224М	Запеканка творожная с морковью	150	19,3	11,03	25,3	281,8	0,09	2,07	66,05	0,87	195,93	262,4	40,7	1,08
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,01	0,06	15	0,05	13,2	9,15	1,35	0,03
376М	Чай с сахаром	200			12	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
15М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2
399М	Фрукты (по сезону мандарин или апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,5	88,4	0,064			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
14М	Итого завтрак		27,7	18,44	64,3	540,4	0,234	40,4	127,05	1,74	458,28	459,59	79,65	3,07
	ОБЕД													
111	Икра кабачковая	30	1,2	4,72	7,72	78	1,2	5,76	0	0	32	0	0	0,42
82М	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	1,9	5,5	12	105	0,09	7,95	26,7	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
454Л	Котлета по Хлыновски	50/30	17,7	13,8	16,9	271	0,018	0,02	3,37	3,85	43,96	182,32	36,4	1,68
171М	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	6,57	5,09	40	235,6	0,102	0,00	21,24	1	11,168	48,68	8,77	0,88
349М	Компот из сухофруктов	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	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		**34,8**	**30,54**	**148**	**1013**	**1,53**	**14,5**	**51,31**	**7,86**	**209,1**	**342,61**	**111,8**	**6,95**

	Всего		**62,5**	**48,98**	**212**	**1553**	**1,764**	**54,9**	**178,36**	**9,6**	**667,38**	**802,2**	**191,5**	**10,02**

МЕНЮ 5-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**
	ЗАВТРАК													
260М	Гуляш из говядины	40/40	15,1	16,66	2,14	219,1	0,07	2,85		2,15	10,15	156,34	20,88	2,31
302М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,5	0,3			0,55	15,07	205,88	138,1	4,63
376М	Чай с сахаром	200			12	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
434М	Булочка "Молочная"	40	5,45	5,73	32,3	202,7	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86
	Итого завтрак		30,9	24,87	95,5	729,2	0,71	3,51	1,6	5,32	77,57	471,04	196,8	9,06
	ОБЕД													
418Л	Свекла отварная	30	0,83	3,22	9,15	67	0,027	0,97	0	1,7	16,21	18,85	9,6	0,62
103М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	18,9	111	0,13	6,60	10,62	0,32	13,69	55,74	20,92	0,86
229М	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	50/50	14,1	6,79	3,29	131,4	0,016	2,36	10,46	1,18	16,41	99,28	22,52	0,57
312М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,7	133,9	0,16	26,5	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25
648Л	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0	0	15,3	49,6	0,02	5,60	0,03	0	3,2	15,8	2	0
2	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		26	17,22	99,4	644,8	0,353	42,1	35,41	3,36	108,71	288,58	88,84	4,86
	Всего		**56,9**	**42,09**	**195**	**1374**	**1,063**	**45,6**	**37,01**	**8,68**	**186,28**	**759,62**	**285,6**	**13,92**

МЕНЮ 6-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
	ЗАВТРАК													
71М	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
239М	Тефтели рыбные	50/50	10,9	8,25	12,3	167,4	0,18	3,18	20,6	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72
312М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,7	133,9	0,16	26,5	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25
382М	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,8	150,9	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66
	Хлеб пшеничный	40	3,04		18,5	88,4				0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Зефир	15	0,06	0,36	12	48,6	0,064				3,15	1,65	1,05	0,24
	Итого завтрак		37,4	16,75	87,4	596,3	0,464	38,3	52,96	3,59	318,57	439,2	110,1	3,94
	ОБЕД													
102М	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	0,35	7,10	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
288М	Куры отварные	50/30	18,9	160	0,27	220	0,146	0,73	40,44	0,59	15,67	134,91	15,97	1,51
171М	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	6,57	5,09	40	235,6	0,102	0,00	21,24	1	11,168	48,68	8,77	0,88
376М	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		37,4	170,7	104	806,5	0,598	7,83	79,38	1,9	72,658	285,34	62,85	5,89
	Всего		**74,8**	**187,5**	**191**	**1403**	**1,062**	**46,1**	**132,34**	**5,49**	**391,23**	**724,54**	**172,9**	**9,83**

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
233М	Сырники с	150	21,6	16,34	24,2	334,7	0,2	2,01	80	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04

	морковью													
371 К	Молоко сгущенное	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,01	0,06	15	0,05	13,2	9,15	1,35	0,03
377М	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	12,2	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,5	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Фрукты (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого завтрак		25,7	19,56	70,1	568,1	0,32	20	95	3,13	236,14	340,51	72,04	6,07
	ОБЕД													
18	Огурец соленый	60	0,66	0,06	0,96	7,8	0	0,39	0	0	3,48	0	0	0,12
103М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	18,9	111	0,13	6,60	10,62	0,32	13,69	55,74	20,92	0,86
291М	Плов из кур	150	23,8	24,3	40,2	479	0,22	0,77	42,84	0	27,56	254,99	50,74	2,34
376М	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		32,4	28,39	104	804,7	0,35	7,76	53,46	0,32	59,13	310,73	71,66	4,92
	Всего		**58,1**	**47,95**	**174**	**1373**	**0,67**	**27,7**	**148,46**	**3,45**	**295,27**	**651,24**	**143,7**	**10,99**

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**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
	булочка "Домашняя"	**100**			**394**	**7,5**	**13,2**	**60,90**						
	ОБЕД													
	ЗАВТРАК													
71 М	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
255М	Печень по-строгановски	50/50	21,6	8,71	38,6	320,5	0,52	67,7	7896	1,25	42,5	422,38	62,44	8,58
312М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,7	133,9	0,16	26,5	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25

331М	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
382М	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,8	150,9	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66
434М	Булочка "Молочная"	40	5,45	5,73	32,3	202,7	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Итого завтрак		38,6	24,01	127	884,9	1,1	105	7938	4,33	366,08	813,46	171,9	12,13
	ОБЕД													
111	Зеленый горошек	30	1,2	4,72	7,72	78	1,2	5,76	0	0	32	0	0	0,42
82М	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	1,9	5,5	12	105	0,09	7,95	26,7	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
279М	Тефтели	60/50	11,1	16,4	12	240	0,08	0,40	3,2	0	7,5	91,28	18,67	0,76
302М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,5	0,3			0,55	15,07	205,88	138,1	4,63
377М	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	12,2	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
2	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		28	30,24	113	837,7	1,67	17	29,9	0,82	113,36	355,04	183	9,24
	Всего		**66,5**	**54,25**	**241**	**1723**	**2,77**	**122**	**7967,9**	**5,15**	**479,44**	**1168,5**	**354,9**	**21,37**

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**	**Mg**	**Fe**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
	ЗАВТРАК													
71М	Огурец свежий	30	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,1		0,03	5,1	9	4,2	0,15
279М	Тефтели куринные	50/30	10,9	11,39	10,6	189	0,1	3,42	35,7	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17
302М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,5	0,3			0,55	15,07	205,88	138,1	4,63
379М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,3	107,9	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,14
	Мармелад	15	0,02		11,9	48,15					0,6	0,15	0,3	0,06

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,5	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого завтрак		26,7	17,06	98,8	653	0,49	6,3	45,7	2,72	174,46	450,96	187,4	6,95
	ОБЕД													
418	Свекла отварная	30	0,83	3,22	9,15	67	0,027	0,97	0	1,7	16,21	18,85	9,6	0,62
101М	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,7	2,6	19,3	113	0,15	7,00	10,62	0,28	15,8	78,8	24,01	0,92
268М	Шницель мясной	50	13	12,69	12,2	214,9	0,08			1,89	18,37	134,58	21,8	2,2
202М	Макароны отварные	150/5	5,35	0,55	25,6	157,4	0,05	0,00	0,02	0,63	5	116	13,8	0,81
376М	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
2	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		27,1	20,49	110	759,2	0,307	7,97	10,64	4,5	69,78	348,23	69,21	6,15
	Всего		**53,8**	**37,55**	**209**	**1412**	**0,797**	**14,3**	**56,34**	**7,22**	**244,24**	**799,19**	**256,6**	**13,1**

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**	**Mg**	**Fe**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
	ЗАВТРАК													
175М	Каша молочная "Дружба"	205	7,56	8,14	34,3	241,6	0,12	0,9	35	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83
377М	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	12,2	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
3М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
15М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,5	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338М	Фрукты (банан)	100	0,6	0,45	15,5	70,5	0,03	7,5		0,6	28,5	24	18	3,45
	Итого завтрак		15,4	20,81	81	576,9	0,22	11,5	121	1,49	435,3	401,35	89,21	6,2
	ОБЕД													
96М	Рассольник Ленинградский	250/10	2,4	5,7	15,7	126	0,15	6,71	26,7	0,87	23,14	68,38	23,19	0,87

289М	Рагу из птицы	50/125	10,1	7,84	15,5	342	0,48	1,50	69,84	2,2	53,12	374,86	56,68	4,76
376М	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	12,2	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		17,6	14,88	73,5	670,2	0,63	11,1	96,54	3,08	98,01	453,02	85,11	8,09
	Всего		**33**	**35,69**	**155**	**1247**	**0,85**	**22,6**	**217,54**	**4,57**	**533,31**	**854,37**	**174,3**	**14,29**
	среднее за 10 дней													
	ЗАВТРАК		**26,76**	**23,67**	**82,02**	**645,56**	**0,4576**	**31,39**	**896,133**	**2,985**	**306,601**	**460,882**	**114,5**	**5,9297**
	ОБЕД		**29,25**	**38,79**	**108,9**	**809,72**	**0,8195**	**14,39**	**54,895**	**3,421**	**112,813**	**357,343**	**97,31**	**6,859**
	Среднее за день		**56,01**	**62,46**	**190,9**	**1455,3**	**1,2771**	**45,78**	**951,028**	**6,406**	**419,414**	**818,225**	**211,8**	**12,7887**