

СОГЛАСОВАНО:

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

_____ **М.М. Вязовик**

« ____ » _____ **2020 г.**

УТВЕРЖДАЮ:

**Директор МКОУ СОШ № 14
с.Ленино Чугуевского
муниципального района**

_____ **Н.Н.Каралкина**

« 01 » сентября 2020 г.

Примерное четырнадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых 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 рецептур используемых блюд и кулинарных изделий:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией - М. Т. Лабзина, Санкт-Петербург: ГИОРД, 2014.
2. Сборник рецептур 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 ₁	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:		12,3	14,4	70,8	486,8	0,55	7,48	0,351	1,29	267,8	265,5	80,4	1,98	
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		33,05	31,44	121,92	817,3	0,523	28,228	38,21	2,57	246,5	473,2	173,2	6,64
			ВСЕГО		45,35	45,84	192,72	1304,1	1,073	35,708	38,561	3,86	514,3	738,7	253,6	8,62
			СООТНОШЕНИЕ		1	1,01	4,25						1	1,43		

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В ₁	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:		14,8	11,54	93,83	458,5	0,14	7,25	0,389	1,45	72,02	181	81,2	3,6	
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:		32,21	34,55	96,09	838,56	0,643	13,9	1,249	4,35	226,8	348,8	190,2	10,9
			ВСЕГО		47,01	46,09	189,92	1297,06	0,783	21,15	1,638	5,8	298,82	529,8	271,4	14,5
			СООТНОШЕНИЕ		1	0,98	4,04						1	1,77		

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 день Завтрак	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
	-	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	4,4	0	54	0,05	0,08	0,05	0,05	131	81	5	0,08
	833 (1)	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,1	0,6	-	-	66	46,8	12	-
		ИТОГО:			17,5	15,5	64,8	421,8	0,35	4,77	3,151	2,49	223,8	237,2	91,4
Обед	222 (1)	Суп – лапша домашняя с курой	200	2,4	5,76	25,92	155,68	0,1	0,5	0,2	0,4	25	56,2	17,4	1,1
	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 гречневая рассыпчатая	150	8,18	9,15	32,2	263,8	0,075	-	-	3,45	18	23,3	73,5	2,4
	107 (1)	Салат картофель- ный с огурцами	60	1,02	1,92	5,16	42,6	0,06	6,6	-	1,26	28,8	46,8	11,4	0,42
	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
	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
		ИТОГО:			30,9	33,78	133,48	988,58	0,645	20,9	0,23	7,83	207,5	442,6	213
	ВСЕГО:			48,4	49,28	198,28	1410,38	0,995	25,67	3,381	10,32	431,3	679,8	304,4	13,49
		Соотношение		1	1,018	4,09						1	1,57		

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В ₁	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		12,95	12,6	57,75	413	0,355	5	3,21	7,8	101,4	137,4	48,5	3,05
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		31,74	33,07	145,84	900,06	1,173	19,43	3,019	11,5	283,3	469,6	179,3	8,34
		ВСЕГО		44,69	45,67	203,59	1313,06	1,528	24,43	6,229	19,3	384,7	607	227,8	11,39
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,02	4,55						1	1,58			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
5 день Завтрак	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	
		ИТОГО			11,86	16,15	69,99	475,3	0,38	5,1	0,301	0,98	125,4	62,1	36,8	1,7
Обед	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	
		ИТОГО			31,88	31,35	114,35	863,46	0,53	18,65	0,345	4,52	282,4	530,87	153,8	7,83
		ВСЕГО			43,74	47,5	184,34	1338,76	0,91	23,75	0,646	5,5	407,8	592,97	190,6	9,53
	СООТНОШЕНИЕ			1	1,08	4,2						1	1,45			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
6 день Завтрак	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	
		ИТОГО			17,15	16,8	80,6	573,5	0,58	2,24	0,71	2,12	419	417	77	1,68
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	
	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	
		ИТОГО:			27,95	30,78	122,89	832,36	0,563	36,65	9,129	5,25	364,7	528,07	137,75	9,35
		ВСЕГО			45,1	47,58	203,49	1405,86	1,143	38,89	9,839	7,37	783,7	945,07	214,75	11,03
	СООТНОШЕНИЕ			1	1,05	4,51						1	1,205			

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 ₁	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:			18,29	12,98	79,75	419	0,4	23,5	2,301	2,24	168,1	151,24	111,2	2,8
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:			30,38	35,71	112,28	959,3	0,36	16,17	2,27	3,16	168,27	332,75	149,8	6,68
		ВСЕГО			48,67	48,69	192,03	1378,3	0,76	39,67	4,571	5,4	336,37	483,99	261	9,48
	СООТНОШЕНИЕ			1	1	3,94						1	1,44			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В ₁	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:		20,05	20	69,7	528,5	0,49	4,9	0,601	2,03	152,6	217,2	106,5	6,7
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		29,7	26,44	123,6	829,06	0,49	8,8	3,92	6,34	216,32	386,5	134,7	8,04
		ВСЕГО		49,75	46,44	193,3	1357,56	0,98	13,7	4,521	8,37	368,92	603,7	241,2	14,74
	СООТНОШЕНИЕ		1	0,93	3,88						1	1,63			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В ₁	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	
			ИТОГО		15,33	15,8	73,4	511,5	0,415	1,5	0,266	2,68	328,3	434,4	91,2	3,8
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	
			ИТОГО		28,3	31,95	121,35	841,7	0,38	21,39	3,22	4,75	118,7	308,27	87,8	7,3
			ВСЕГО		43,63	47,75	194,75	1353,2	0,795	22,89	3,486	7,43	447	742,67	179	11,1
		СООТНОШЕНИЕ		1	1,04	4,46						1	1,66			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10 день Завтрак	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
		ИТОГО		14,5	13,8	72,7	450	0,35	6,88	0,351	2,59	290,7	251	108,2	2,78
Обед	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
		ИТОГО		30,44	36,35	135,1	1011,2	0,692	30,1	0,17	6,0	212,9	393,77	119,8	8,8
		ВСЕГО		44,94	50,15	207,8	1461,2	1,042	36,98	0,521	8,59	503,6	644,77	228	11,58
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,11	4,62						1	1,28			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
11 день Завтрак	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	
		ИТОГО			16,05	21,55	89,19	570,7	0,33	1,118	0,021	3,37	388,2	485,3	103,8	2,11
Обед	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	
		ИТОГО			33,35	27,15	107,2	823,6	0,62	3,3	4,08	6,32	203,4	401,6	149,8	6,78
	ВСЕГО			49,39	48,7	196,39	1394,3	0,95	4,418	4,101	9,69	591,6	886,9	253,6	8,89	
	СООТНОШЕНИЕ			1	0,98	3,98						1	1,5			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
12 день Завтрак	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	-
		ИТОГО		12,85	13,9	60,05	431	0,255	2,59	3,11	5,2	102,4	126,3	39,5	1,35
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
	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
		ИТОГО		32,74	34,68	133,04	946,26	0,643	24,3	1,299	6,07	471,8	611	171,1	10,89
		ВСЕГО		45,59	48,58	193,09	1377,26	0,898	26,89	4,409	11,27	574,2	737,3	210,6	12,24
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,06	4,23						1	1,28			

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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
13 день Завтрак	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	
		ИТОГО			13,18	17,15	89,69	570,6	0,5	7	0,343	2,25	250,5	234,8	98,5	2
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	
	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	
		ИТОГО			33,08	32,56	118,18	868	0,63	21,22	5,31	5,5	225,22	560,5	108,5	9,8
		ВСЕГО			46,26	49,71	207,87	1438,6	1,13	28,22	5,653	7,75	475,72	795,3	207	11,8
	СООТНОШЕНИЕ			1	1,07	4,49						1	1,67			

