


УТВЕРЖДАЮ
Директор
МКОУ
Саркүзская
ООШ

А.И. Михеева

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **осенне-зимний**
Категория: **Дети(12-18 лет)**
Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
П00184	Каша вязкая гречневая	200	6,58	6,87	26,03	193,00	0,14	0,97	0,04	0,39	93,87	171,30	82,26	2,90
ф00001	Бутерброды с маслом	60	3,68	11,33	21,93	204,00	0,08		0,06		13,95	43,65	14,85	0,93
002	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,46	104,00	0,11				21	94,8	28,2	2,34
ф00616	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,00		0,03			10,53	2,63	1,37	0,29
Всего в Завтрак			10,74	24,28	59,86	501,00	0,24	6,40	0,11	3,09	130,95	240,38	106,28	4,54
Обед														
001	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204,00	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
002	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,00	0,11				21	94,8	28,2	2,34
П00035	Салат из белокочанной капусты	100	1,0	3,1	4,1	48,00	0,02	23,40	0,03	1,4	31	16	9	0,4
150	Суп рыбный	250	7,85	3,83	23,15	143,5		12,13			99,5		57	1,58
П00254	Сосиски отварные	100	8,62	21,23	0,03	228,00	0,15		0,01	0,30	27,70	124,62	15,40	1,54
П00331	Макаронные изделия отварные	200	5,50	4,8	31,30	191,25	0,06		0,03	0,80	11,00	36	7,00	0,80
П00438	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108,00	0,01	3,00		0,4	5	3	2	1
ф00553	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,00	0,01	0,71	0,01		4,76	6,67	3,46	0,14
Всего в Обед			35,10	38,75	138,08	1044,45	0,75	44,18	0,12	3,00	171,24	661,19	173,95	13,02
Полдник														
П00403	Компот из свежих плодов	200	0,1		27,9	111,00		2,00		0,20	5,00	6,00	2,00	0,1
П00471	Булочка "Веснушка"	80	5,8	4,80	43,5	243,20	0,11		0,03	0,80	14,40	51,20	8,80	7,7
Всего в Полдник			5,9	4,80	71,4	354,20	0,11	2,00	0,03	1,0	19,40	57,20	10,80	7,8
Всего в 1 неделю понедельник			51,70	67,83	269,36	1899,65	1,10	52,58	0,26	7,09	321,59	958,77	291,03	25,34

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
П00189	Каша жидкая рисовая	200	3,77	6,10	20,90	153,75	0,04	0,97	0,04	0,49	103,55	102,58	22,26	0,97
П00402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,02		0,01		21,00	23,00	16,00	0,70
002	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,00	0,11				21,00	94,80	28,20	2,34
001	хлеб пшеничный	40												
Всего в Завтрак			12,16	16,17	62,69	444,75	0,13	2,06	0,11	0,49	314,45	281,38	49,26	2,90
Обед														
001	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204,00	0,28				44,72	274,56	80,08	5,20
002	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,00	0,11				21,00	94,80	28,20	2,34
П00019	Салат из свежих огурцов	100	0,42	6,06	1,38	61,80	0,02	5,40	0,01	2,70	12,60	22,80	7,80	0,42
П00100	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,49	3,81	16,94	112,00	0,13	16,53	0,10		21,39	56,22	19,89	0,81
П00277	Биточки "Школьник"	100	6,32	8,88	3,28	116,80	0,09	0,80		1,28	4,80	59,20	8,00	0,80
П00335	Пюре картофельное	200	3,10	5,40	20,30	141,00	0,14	5,00	0,04	0,27	47,00	85,00	29,00	1,10
П00402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,02		0,01	0,50	21,00	23,00	16,00	0,70
ф00553	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,00	0,01	0,71	0,01		4,76	6,67	3,46	0,14
Всего в Обед			26,08	27,89	134,95	892,60	0,80	28,44	0,17	4,75	177,27	622,25	192,43	11,51
Полдник														
П00431	Чай с лимоном	200	0,29	0,10	14,69	60,00		2,90			7,73	9,66	4,83	0,97
Ф00679	Слойка с повидлом	80	5,46	10,10	43,47	285,60	0,09				17,14	54,86	19,66	1,07
Всего в Полдник			5,75	10,20	58,16	345,60	0,09	2,90			24,87	64,52	24,49	2,04
Всего в 1 неделю вторник			43,99	54,26	255,80	1682,95	1,02	33,40	0,28	5,24	516,59	968,15	266,18	16,45

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
002	хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,46	104,00	0,11				21,00	94,80	28,20	2,34
П00190	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	4,65	7,50	20,10	168,00	0,08	1,50	0,06	0,15	136,50	129,00	25,50	
П00003	Бутерброд с сыром	60	7,71	14,91	12,69	225,00	0,03		0,14	0,69	231,43	147,43	12,00	0,51
Ф00620	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00	0,04	1,33	0,02		126,56	92,78	15,44	0,41
Всего в Завтрак			12,26	24,49	62,55	520,80	0,21	19,03	0,16	1,53	306,41	282,23	64,79	1,76
Обед														
001	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204,00	0,28				44,72	274,56	80,08	5,20
002	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,00	0,11				21,00	94,80	28,20	2,34
П00023	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,54	6,06	1,74	63,60	0,02	10,80	0,06	2,94	14,40	17,40	9,60	0,54
П00076	Борщ с капустой и картофелем	250	1,69	4,86	10,80	93,60	0,05	19,05	0,03		41,69	46,84	20,14	0,94
П00311	Плов из птицы	200	17,90	13,70	27,70	306,00	0,08	11,00	0,22	4,40	37,00	188,00	37,00	12,00
П00411	Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00		0,10	5,00	8,00	2,00	0,40
Всего в Обед			33,03	27,10	127,08	884,20	0,55	42,85	0,31	7,44	163,81	629,60	177,02	21,42
Полдник														
ф00626	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,33	0,48
ф00700	Коржики молочные	100	6,52	11,24	61,97	375,00	0,11	0,07			25,60	64,67	23,73	1,13
Всего в Полдник			10,60	14,78	79,55	494,00	0,16	1,66	0,02		177,82	189,22	45,07	1,61
Всего в 1 неделю среда			55,89	66,37	269,18	1899,00	0,92	63,54	0,49	8,97	648,04	1101,05	286,88	24,79

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
001	хлеб пшеничный	60	6,63	1,25	28,86	153,00	0,21				33,54	205,92	60,06	3,90
002	хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,46	104,00	0,11				21,00	94,80	28,20	2,34
П00214	Каша геркулесовая	200	6,21	5,28	32,97	203	0,15		20		12,20	147,7	98,10	
ф00616	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,00		0,03			10,53	2,63	1,37	0,29
Всего в Завтрак			21,87	28,24	48,67	535,50	0,31	38,76	0,27	4,91	182,58	472,96	90,45	7,53
Обед														
001	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204,00	0,28				44,72	274,56	80,08	5,20
002	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,00	0,11				21,00	94,80	28,20	2,34
П00324	Каша вязкая пшенная	200	2,20	4,40	25,50	150,00	0,02		0,03	0,70	10,00	49,00	16,00	0,40
Ф00107	Суп картофельный с горохом	250	4,51	5,29	15,55	128,00	0,14	9,31	0,01		39,02	112,54	30,92	26,18
		60	0,78	2,48	4,30	42,60	0,02	2,62	5,5	6	19,24	24,23	13,31	0,57
	Ватрушка творожная	100	15	7	37	272	6,3	0,1			9,2	20	4,9	5,4
ф00442	Гуляш из отварного мяса	100	10,28	8,27	2,64	126,40	0,02	3,74	0,01		19,46	82,80	18,14	0,77
ф00596	Компот из черной смородины	200	0,30	0,12	22,15	91,00	0,01	25,80			19,18	9,90	9,30	0,45
Всего в Обед			30,87	22,94	129,08	846,00	0,60	41,47	0,05	0,70	172,62	647,83	195,95	35,91
Полдник														
00006	сок сливовый	200	0,60		32,20	132,00	0,02	8,00			20,00	36,00	14,00	1,20
П00471	Булочка "Веснушка"	80	5,76	4,88	43,52	243,20	0,11		0,03	0,80	14,40	51,20	8,80	0,64
Всего в Полдник			6,36	4,88	75,72	375,20	0,13	8,00	0,03	0,80	34,40	87,20	22,80	1,84
Всего в 1 неделю четверг			59,10	56,06	253,47	1756,70	1,04	88,23	0,35	6,41	389,60	1207,99	309,20	45,28

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
001	хлеб пшеничный	60	6,63	1,25	28,86	153,00	0,21				33,54	205,92	60,06	3,90
П00191	Каша манная со сливочным маслом	200	4,52	4,07	35,46	197	0,04		20		10,70	38,60	7,9	0,47
002	Хлеб ржаной	40												
П00431	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	15,20	62,00		3,00			8,00	10,00	5,00	1,00
Всего в Завтрак			15,68	25,51	69,89	582,00	0,13	3,00	0,22	1,69	349,43	287,43	38,67	3,18
Обед														
001	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204,00	0,28				44,72	274,56	80,08	5,20
002	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,00	0,11				21,00	94,80	28,20	2,34
П00022	Салат из свежих помидоров	100	0,60	6,12	1,98	65,40	0,03	14,40	0,10	3,06	18,00	10,80	10,80	0,60
П00091	Рассольник ленинградский	250	2,18	5,04	13,73	108,80	0,10	13,42	0,03		21,68	60,68	19,74	0,90
П00326	Рис припущенный	200	3,70	4,60	38,50	209,25	0,03		0,03	0,30	12,00	79,00	26,00	0,60
П00441	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16		13,00	3,00	3,00	1,00
ф00386	Рыба тушеная	100	7,66	3,86	2,06	73,60	0,06	1,66			22,40	118,26	23,06	0,46
Всего в Обед			27,64	22,30	139,61	868,05	0,62	229,48	0,32	3,36	152,80	641,10	190,88	11,10
Полдник														
П00432	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	0,02	1,00	0,01		61,00	45,00	7,00	1,00
ф00682	Сдоба обыкновенная	80	6,21	3,78	41,84	225,60	0,11		0,02		17,60	59,20	23,20	1,10
Всего в Полдник			7,71	5,08	64,24	332,60	0,13	1,00	0,03		78,60	104,20	30,20	2,10
Всего в 1 неделю пятница			51,03	52,89	273,74	1782,65	0,88	233,48	0,57	5,05	580,83	1032,73	259,75	16,38

Меню на 1 неделю суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
001	Хлеб пш	60								0,24				
П00112	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,06	0,80	0,02		119,20	99,20	15,20	1,20
П00433	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01		121,00	90,00	14,00	1,00
002	Хлеб рж	40												
Всего в Завтрак			11,54	18,05	74,39	508,00	0,21	6,80	0,09	0,24	273,15	248,85	56,05	5,43
001	Обед хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204,00	0,28				44,72	274,56	80,08	5,20
002	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,00	0,11				21,00	94,80	28,20	2,34
П00040	Салат из квашеной капусты	100	0,96	3,06	4,62	49,80	0,01	16,20	0,02	1,38	29,40	16,80	9,00	0,42
П00094	Суп крестьянский с крупой	250	2,02	5,80	11,27	105,60	0,06	16,02	0,02		30,00	58,72	16,44	0,61
П00437	Напиток клюквенный	200	0,10	0,10	24,90	103,00	0,01	4,00		0,10	4,00	3,00	4,00	
ф00441	Жаркое по-домашнему	200	18,77	5,09	14,96	180,75	0,14	6,11	0,02		21,20	229,77	44,80	2,75
Всего в Обед			34,65	16,43	114,69	747,15	0,61	42,33	0,06	1,48	150,32	677,65	182,52	11,32
00008	Полдник сок яблочный	200	1,00		18,20	76,00	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	0,60
П00469	Булочка с маком	80	5,84	2,40	42,48	216,80	0,10			1,52	12,80	45,60	8,00	0,56
Всего в Полдник			6,84	2,40	60,68	292,80	0,12	4,00		1,52	26,80	59,60	16,00	1,16
Всего в 1 неделю суббота			53,03	36,88	249,76	1547,95	0,94	53,13	0,15	3,24	450,27	986,10	254,57	17,91

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
Завтрак														
0000036	Каша пшеничная молочная	200	5,60	6,90	24,40	183,00	0,12	1,00	0,04		109,98	138,00	36,00	2,00
001	хлеб пшеничный	60	5,53	1,04	24,05	128,00	0,18				27,95	171,60	50,05	3,25
002	хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,46	104,00	0,11			0,15	21,00	94,80	28,20	2,34
ф00620	Чай с сахаром	200	2,97	2,60	15,90	99,00	0,04	1,33	0,02		126,56	92,78	15,44	0,41
Всего в Завтрак			14,25	22,99	64,50	523,00	0,04	2,33	0,17	0,15	265,99	405,38	101,49	5,66
Обед														
001	хлеб пшеничный	80	6,63	1,25	28,86	153,00	0,21				33,54	205,92	60,06	3,90
002	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,00	0,11				21,00	94,80	28,20	2,34
П00029	Салат "Школьные годы"	100	0,66	6,06	2,22	69,00	0,02	15,60	0,04	2,82	15,60	22,20	12,00	0,48
П00099	Суп картофельный с бобовыми	250	4,67	5,22	15,83	128,80	0,14	12,82	0,03		48,04	117,16	32,54	1,50
П00291	Фрикадельки в соусе	100	6,32	8,08	5,64	121,14	0,02			1,98	5,33	59,43	7,62	0,76
П00335	Пюре картофельное	200	3,10	5,40	20,30	141,00	0,14	5,00	0,04	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10
П00440	Напиток из кураги	200	1,00		28,20	119,00	0,02	1,00	0,09	0,90	29,00	28,00	18,00	1,00
Всего в Обед			26,34	26,73	121,51	835,94	0,66	34,42	0,20	5,90	199,51	612,51	187,42	11,08
Полдник														
00009	сок абрикосовый	200	1,00		27,40	112,00	0,04	8,00			40,00	36,00	20,00	0,40
П00480	Кекс "Столичный"	80	4,70	16,42	45,76	351,20	0,09		0,14	0,86	26,66	64,00	10,66	0,96
Всего в Полдник			5,70	16,42	73,16	463,20	0,13	8,00	0,14	0,86	66,66	100,00	30,66	1,36
Всего в 2 неделю понедельник			46,29	66,14	259,17	1822,14	0,83	44,75	0,51	6,91	532,16	1117,89	319,57	18,10

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
001	хлеб пшеничный	60	5,53	1,04	24,05	128,00	0,18				27,95	171,60	50,05	3,25
П00003	Бутерброд с сыром	50	7,71	14,91	12,69	225,00	0,03		0,14	0,69	231,43	147,43	12,00	0,51
П00190	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	4,65	7,50	20,10	168,00	0,08	1,50	0,06	0,15	136,50	129,00	25,50	
Ф00620	Чай с сахаром	200	2,97	2,60	15,90	99,00	0,04	1,33	0,02		126,56	92,78	15,44	0,41
Всего в Завтрак			18,17	23,78	86,17	633,50	0,33	11,88	0,18	0,35	434,23	492,16	135,94	4,08
Обед														
001	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204,00	0,28				44,72	274,56	80,08	5,20
002	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,00	0,11				21,00	94,80	28,20	2,34
П00035	Салат из белокочанной капусты	100	0,96	3,06	4,14	48,00	0,02	23,40	0,01	1,44	31,20	16,20	9,00	0,42
П00106	Суп-лапша домашняя	250	2,00	4,97	11,52	98,40	0,04	1,22	0,06	0,16	18,96	28,48	7,22	0,38
П00260	Гречка	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24		0,02		17,30	278	90	5,26
Ф00597	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00		0,40			31,82	15,40	6,00	1,25
608	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75		0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,50
Всего в Обед			29,55	25,43	115,65	808,90	0,54	30,27	0,08	4,68	167,20	583,19	162,00	11,84
Полдник														
П00411	Кисель из концентрата на фруктовых экстрактах	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00		0,10	5,00	8,00	2,00	0,40
П00476	Булочка "Осенняя"	60	3,80	5,90	29,70	189,00	0,07		0,08	0,50	9,00	32,00	6,00	0,40
Всего в Полдник			3,90	6,00	57,60	302,00	0,08	2,00	0,08	0,60	14,00	40,00	8,00	0,80
Всего в 2 неделю вторник			51,62	55,21	259,42	1744,40	0,95	44,15	0,34	5,63	615,43	1115,35	305,94	16,72

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
001	хлеб пшеничный	60	8,84	1,66	38,48	204,00	0,28				44,72	274,56	80,08	5,20
Ф00120	Суп молочный овсяный слизистый	200	6,21	6,17	17,33	150,00	0,12	0,98	0,03		178,38	181,96	35,62	0,72
Ф00626	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,33	0,48
002	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,00	0,11				21,00	94,80	28,20	2,34
Всего в Завтрак			14,72	21,10	63,81	504,30	0,30	5,45	0,11		360,14	381,85	93,53	2,54
Обед														
001	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204,00	0,28				44,72	274,56	80,08	5,20
002	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,00	0,11				21,00	94,80	28,20	2,34
П00235	Рыба, запеченная	100	9,57	4,82	2,57	92	0,07	2,08			28	147,83	28,83	0,57
	Картофельное пюре	200	4,75	8,28	31,13	216	0,21	7,67	0,06	0,31	72,07	130,33	44,47	1,69
П00430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00					5,00	8,00	4,00	1,00
Ф00114	Суп картофельный с мучнымиклецками	250	1,71	3,09	11,11	79,20	0,06	8,38	0,01		14,64	36,45	13,44	0,50
ф00017	Салат из горошка зеленого консервированного	100	1,79	3,11	3,75	50,40	0,07	6,60			12,87	35,97	12,48	0,41
Всего в Обед			25,28	15,21	99,68	634,64	0,61	20,98	0,06	0,83	126,73	569,78	155,45	10,20
Полдник														
П00394	Компот из свежих плодов	200	0,30	0,10	28,20	117,00	0,01	2,00		0,10	16,00	12,00	10,00	0,30
П00479	Булочка "Творожная"	80	9,44	4,48	37,44	230,40	0,11		0,03	0,80	44,80	92,80	11,20	0,64
Всего в Полдник			9,74	4,58	65,64	347,40	0,12	2,00	0,03	0,90	60,80	104,80	21,20	0,94
Всего в 2 неделю среда			49,74	40,89	229,13	1486,34	1,03	28,43	0,20	1,73	547,67	1056,43	270,18	13,68

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
П00003	Бутерброд с сыром	60	7,71	14,91	12,69	225,00	0,03		0,14	0,69	231,43	147,43	12,00	0,51
Ф00588	Компот из яблок	200	0,17	0,17	24,59	100,50	0,01	1,77			14,98	4,53	3,71	0,96
Ф00129	Суп молочный	200	5,21	5,08	16,42	132,00	0,07	0,91	0,03		160,14	130,04	19,60	0,25
002	хлеб р	40												
Всего в Завтрак			13,49	20,56	63,50	501,50	0,14	12,68	0,17	0,69	422,55	293,00	44,31	3,92
Обед														
001	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204,00	0,28				44,72	274,56	80,08	5,20
002	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,00	0,11				21,00	94,80	28,20	2,34
П00051	Винегрет овощной	100	0,84	6,06	3,96	73,80	0,01	9,00	0,15	2,76	22,80	21,60	11,40	0,60
П00289	Биточки по-белорусски	100	14,52	21,96	0,87	263,20	0,04		0,06	2,47	14,54	151,27	17,46	2,91
П00436	Напиток апельсиновый	200	0,20		25,70	105,00	0,01	13,00		0,10	8,00	5,00	3,00	
Ф00517	Рис припущенный со слив маслом	100	3,64	4,30	36,67	200,25	0,02		0,02		2,42	60,60	19,01	0,51
Ф00081	Борщ с мясом	250	7,91	5,82	10,98	128,00	0,10	12,50			49,00	126,48	36,60	1,76
Ф00553	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,00	0,01	0,71	0,01		4,76	6,67	3,46	0,14
Всего в Обед			40,26	41,78	139,53	1100,25	0,58	35,21	0,24	5,33	167,24	740,98	199,21	13,46
Полдник														
П00434	Молоко кипяченое	200	6,10	5,30	10,10	113,00	0,08	3,00	0,02		252,00	189,00	29,00	2,00
Ф00646	Блинчики	100	4,93	5,90	28,40	187,00	0,10		0,04		21,43	60,29	17,81	1,03
Всего в Полдник			11,03	11,20	38,50	300,00	0,18	3,00	0,06		273,43	249,29	46,81	3,03
Всего в 2 неделю четверг			64,78	73,54	241,53	1901,75	0,90	50,89	0,47	6,02	863,22	1283,27	290,33	20,41

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
001	хлеб пшеничный	60	5,53	1,04	24,05	128,00	0,18				27,95	171,60	50,05	3,25
002	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,00	0,11				21,00	94,80	28,20	2,34
П00184	Каша вязкая гречневая	150	6,58	6,87	26,03	192,75	0,14	0,97	0,04	0,39	93,87	171,30	82,26	2,90
ф00620	Чай с сахаром	200	2,97	2,60	15,90	99,00	0,04	1,33	0,02		126,56	92,78	15,44	0,41
Всего в Завтрак			16,16	24,45	70,80	568,55	0,37	18,50	0,14	1,77	281,38	456,98	156,75	7,01
Обед														
001	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204,00	0,28				44,72	274,56	80,08	5,20
002	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,00	0,11	19,76			21,00	94,80	28,20	2,34
72	Суп щи	250	2,22	6,06	7,69	94,25					40,9		15,60	0,80
П00019	Салат из свежих огурцов	100	0,42	6,06	1,38	61,80	0,02	5,40	0,01	2,70	12,60	22,80	7,80	0,42
ф00441	Жаркое по-домашнему	100	18,77	5,09	14,96	180,75	0,14	6,11	0,02		21,20	229,77	44,80	2,75
00009	сок абрикосовый	200	1,00		27,40	112,00	0,04				40,00	36,00	20,00	0,40
Всего в Обед			28,18	31,02	121,92	880,10	0,67	38,58	0,06	6,42	251,00	602,57	179,60	11,62
Полдник														
П00430	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	60,00		8,00			5,00	8,00	4,00	1,00
П00478	Булочка "Янтарная"	80	7,46	4,40	36,80	218,40	0,10		0,18	1,60	33,41	74,66	12,00	0,66
Всего в Полдник			8,46	4,40	64,20	330,40	0,14	8,00	0,18	1,60	73,41	110,66	32,00	1,06
Всего в 2 неделю пятница			52,80	59,87	256,92	1779,05	1,18	65,08	0,38	9,79	605,79	1170,21	368,35	19,69

Меню на 2 неделю суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
П00001	Бутерброд с маслом	60	2,64	20,16	18,00	264,00	0,05		0,17	0,96	9,60	28,80	4,80	0,48
П00224	Запеканка из творога	150	26,60	13,60	24,20	332,00	0,08			0,80	230,00	320,00	36,00	1,20
П00430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00					5,00	8,00	4,00	1,00
Всего в Завтрак			29,44	33,86	57,20	656,00	0,13		0,17	1,76	244,60	356,80	44,80	2,68
Обед														
001	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204,00	0,28				44,72	274,56	80,08	5,20
002	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,00	0,11				21,00	94,80	28,20	2,34
187	Салат из капусты	100	1,6	10,1	9,6	116		27,80			44		17	0,60
П00092	Суп картофельный	250	2,26	3,84	16,32	108,80	0,13	19,30	0,02		22,91	66,90	25,60	0,95
П00411	Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00		0,10	5,00	8,00	2,00	0,40
Ф00485	Голубцы ленивые	200	7,06	4,52	10,13	109,60	0,04	10,02	0,02		30,00	88,55	22,05	0,82
Всего в Обед			22,82	16,90	114,97	703,00	0,58	42,12	0,04	2,80	142,23	556,21	165,13	10,31
Полдник														
00007	сок виноградный	200	0,60		27,60	108,00	0,04	4,00			40,00	24,00	18,00	0,80
П00477	Булочка молочная	80	6,88	1,44	41,44	208,00	0,13			0,64	46,40	70,40	11,20	0,80
Всего в Полдник			7,48	1,44	69,04	316,00	0,17	4,00		0,64	86,40	94,40	29,20	1,60
Всего в 2 неделю суббота			59,74	52,20	241,21	1675,00	0,88	46,12	0,21	5,20	473,23	1007,41	239,13	14,59
Итого			751,09	838,61	3402,88	24213,00	13,38	1022,74	5,05	99,82	7358,57	14748,91	3932,74	243,03
Среднее за период			62,59	69,88	283,57	2018,00	1,12	85,23	0,42	8,32	613,21	1229,08	327,73	20,25
Минимальные нормативные значения			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00