

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУОШ д. Федорково
 _____ Е.Н.Леонтьева
 "01" октября 2024г.

Примерное 10-ти дневное меню основного (организованного питания) для обучающихся МАОУОШ д. Федорково

Возрастная группа: от 7 до 11 лет
 Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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

День: понедельник
 Неделя: 1

Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	5,87	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
14/М	Масло сливочное	10	0,05	4,27	2,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	5,44	6,62	31,04	206,14	0,24	40,17	0,15	153,9	136,76	33,54	0,75	0,58
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	0,01	145,45	116,2	31	1,01
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	18,79	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		555	18,00	19,82	77,80	568,49	0,37	50,58	127,47	154,68	438,31	263,74	55,90	4,56
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,10	5,18	7,80	86,35	34,35	276,5	2,38	39,42	46,16	20,44	0,69	0,42
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,14	7,48	18,69	163,07	11,81	206,64	2,55	16,19	72,26	21,36	0,99	0,78
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с говядиной и печенью	280	16,80	17,56	43,51	426,53	60,74	3409,84	2,87	44,34	377,07	79,67	5,86	5,01
418/М	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
147/М	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	31,50	31,42	129,34	960,95	0,76	81,61	3285,99	6,71	111,79	532,41	142,8	11,76
Итого за день		1475	49,50	51,24	207,14	1529,44	1,13	132,19	3413,46	161,39	550,10	796,15	198,70	16,32

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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

День: вторник

Неделя: 1

Завтрак														
268/И	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 100/5	105	13,50	11,38	13,65	204,39	0,1	1,1	33,42	1,11	17,31	148,04	26,85	1,35
248/И	Овощи запеченные	180	4,86	8,42	24,68	196,05	0,18	27,2	1392,28	2,3	97,24	153,01	57,57	1,82
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		615	22,49	20,63	85,08	614,73	0,37	41,20	1446,20	4,21	137,53	364,93	141,56	5,27
Обед														
16/М	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,50	5,26	12,76	105,94	0,08	8,8	402,14	2,37	25,6	34,22	16,13	1,09
87/М/ССЖ	Суп с рыбными консервами	250	5,2	6,03	12,03	127,7	0,10	39,76	294,99	1,78	59,86	87,79	26,23	0,88
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	13,50	12,72	0,81	178,34	0,07	0,6	60,85	0,56	107,26	176,54	18,48	0,67
202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	180	5,50	4,91	42,34	240,2	0,1		29,5	0,95	14,21	53,6	9,73	0,99
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
147/М	Хлеб пшеничный	40	2,50	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,5	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	31,48	29,97	125,71	923,90	0,52	49,76	874,93	7,71	254,99	483,85	123,02	6,89
Итого за день		1 535	53,97	50,60	210,79	1 538,63	0,89	90,96	2 321,13	11,92	392,52	848,78	264,58	12,16

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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

День: среда
Неделя: 1

Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	2,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком, 120/30	200	20,00	13,26	32,50	353,9	0,10	7,61	90,7	0,66	341,1	320,56	47,56	1,31
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
147/М	Хлеб пшеничный	30	1,45	0,3	12,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Зефир	25	0,24	0,03	23,94	97,8					7,5	3,6	1,8	0,42
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		565	22,34	19,68	91,86	610,3	0,16	14,84	137,73	1,19	301,8	304,19	60,82	5,09
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	8,00	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	4,01	6,37	12,00	133,6	0,16	31,5	236,46	1,54	45,46	0,06	24,38	0,93
234/М/ССЖ	Биточки рыбные с маслом сливочным, 90/5	105	13,7	6,04	12,48	119,67	0,12	0,37	36,9	1,03	36,11	200,01	48,82	1,12
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	4,11	9,69	29,48	218,56	0,21	33,67	68,84	0,27	49,01	121,39	42,13	1,57
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	15,5	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
147/М	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,48	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	20,48	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		925	30,18	28,44	117,42	800,59	0,65	70,8	462,36	6,27	155,19	481,13	150,47	7,08
Итого за день		1 490	52,52	48,12	209,28	1 410,89	0,81	85,64	600,09	7,46	456,99	785,32	211,29	12,17

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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

День: четверг

Неделя: 1

Завтрак														
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с маслом сливочным, 90/5	105	9,38	11,25	12,3	203,6	0,1	1,1	39,58	0,7	16,25	145,6	22,39	1,1
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22		12,8	0,42	10,98	149,53	100,04	3,36
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20		140,54	90	14,05	0,13
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		585	22,50	18,59	92,18	644,10	0,45	11,40	92,38	1,86	182,67	439,18	188,38	5,80
Обед														
58/М/ССЖ	Салат морковный	100	4,0	5,1	9,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	250	4,32	6,86	10,96	123,47	0,20	20,80	217,30	1,52	32,49	73,76	23,36	0,92
323/М/ССЖ	Куриное филе тушеное в сметанном соусе	100	14,09	11,56	0,74	161,66	0,06	0,59	54,99	0,55	95,78	158,83	16,67	0,6
413/М/ССЖ	Рис отварной	180	1,44	4,60	46,74	186,57	0,06	6,1	429,5	0,35	18,42	0,0	31,30	0,78
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		900	29,45	28,95	117,27	779,29	0,52	33,05	2701,79	6,80	217,62	395,93	153,85	5,68
Итого за день		1 485	51,95	47,54	209,45	1 423,39	0,97	44,45	2 794,17	8,66	400,29	835,11	342,23	11,48

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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

День: пятница

Неделя: 1

Завтрак														
210/И	Омлет натуральный	180	13,89	18,00	22,63	251,09	0,12	9,86	284,21	0,66	123,44	231,26	24,22	2,64
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
147/М	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	18,00	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Банан	100	1,5	0,5	27	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		530	18,02	18,83	78,89	512,38	0,24	22,76	304,71	1,72	151,02	312,54	87,96	5,14
Обед														
38/М	Огурцы соленые порционно	100	1,12	2,34	6,77	52,44	0,04	6,57	401,9	0,99	11,77	33,48	15,89	0,43
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	250	3,41	6,8	16,67	130,82	0,24	16,7	208,83	1,13	20,94	91,71	28,41	1,17
274/И	Соус болоньезе	100	14,34	12,66	1,88	178,96	0,5	4,08	181,3	0,15	13,95	151,13	22,3	2,21
202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	180	5,63	4,91	42,34	240,2	0,10		29,5	0,8	14,21	44,83	9,73	0,99
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
147/М	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		790	31,50	27,93	125,51	884,75	1,04	187,35	952,25	4,90	94,50	433,67	115,75	8,06
Итого за день		1 320	49,52	46,76	204,40	1 397,13	1,28	210,11	1 256,96	6,62	245,52	746,21	203,71	13,20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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

День: понедельник

Неделя: 2

Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	5,87	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
14/М	Масло сливочное	10	0,05	4,27	2,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	7,00	9,35	35,36	256,71	0,17	0,18	29,7	0,38	139,86	159,68	17,72	1,24
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	0,01	145,45	116,2	31	1,01
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	18,79	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		505	19,56	22,55	82,12	619,06	0,30	10,59	157,02	1,16	441,41	389,88	72,87	5,22
Обед														
39/И	Салат овощной с яблоками	60	1,17	3,23	7,28	65,29	0,02	12,7	161,74	1,43	20,74	17,58	10,39	0,78
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	4,77	7,09	9,77	122,74	0,13	15,09	175,5	1,95	38,72	59,58	20,63	0,99
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	90	10,36	12,42	6,46	224,30	0,59	2,73	101,5	0,67	16,52	146,74	18,13	0,97
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,57	3,6	34,28	199,76	0,22		12,8	0,42	10,98	149,53	100,04	3,36
147/М	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
147/М	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		800	31,33	27,57	117,13	897,09	1,13	34,52	451,54	5,89	124,66	497,23	193,89	11,65
Итого за день		1 305	50,89	50,12	199,25	1 516,15	1,43	45,11	608,56	7,05	566,07	887,11	266,76	16,87

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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

День: вторник

Неделя: 2

Завтрак														
204/М/ССЖ	Макароны запеченные с сыром	175	9,53	8,98	35,71	206,4	0,09		29,5	0,8	11,94	44,83	8,11	0,82
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
147/М	Бутерброд смаслом и сыром	55	8,29	9,0	21,45	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за Завтрак		530	18,42	18,40	78,01	369,31	0,17	10,10	35,00	1,39	40,12	90,17	31,41	4,47
Обед														
42/М/ССЖ	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,74	5,25	9,73	93,75	0,05	7,8	6,57	1,39	9,87	28,41	11,22	0,45
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей	200	6,71	7,36	17,55	163,68	0,25	10	169,26	1,5	13,75	77,76	21,71	0,85
292/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (курица)	240	16,00	13,94	35,60	404,48	0,3	37,9	19,34	3,31	32,75	276,31	62,03	2,49
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
147/М	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		790	31,50	27,60	120,60	932,85	0,77	56,30	195,17	8,25	104,40	514,18	147,41	7,05
Итого за день		1 320	49,92	46,00	198,61	1 302,16	0,94	66,40	230,17	9,64	144,52	604,35	178,82	11,52

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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

День: среда

Неделя: 2

Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	5,87	4,43		74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	0,05	4,27	2,08	54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом молочным сладким, 120/30	150	12,66	12,68	19,34	310,50	0,08	4,74	73,23	0,50	264,92	253,35	35,72	1,00
327/М	Соус молочный сладкий	30	0,54	0,49	3,40	20,33	0,01	0,05	3,00	0,02	18,24	3,00	2,26	0,03
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	18,79	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Зефир	25	0,24	0,03	23,94	97,8					7,5	3,6	1,8	0,42
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		540	22,39	22,63	88,61	723,32	0,18	17,80	183,93	1,30	454,84	383,73	69,17	5,32
Обед														
37 /М	Помидоры свежие порционные	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	210	5,24	7,08	12,03	133,6	0,16	31,5	236,46	1,54	45,46	0,06	24,38	0,93
263/И	Стрипсы из рыбы с соусом сметанным, 90/30	120	16,55	9,94	13,30	229,88	0,14	0,41	33,70	3,74	48,30	222,81	51,68	1,42
330/М	Соус сметанный	30	0,32	1,23	1,95	19,64	0,01	0,03	8,00	0,05	7,77	6,68	1,06	0,04
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	1,14	5,5	52,14	224,55	0,06	4	429,5	0,35	18,42	87,85	31,3	0,78
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		810	29,16	29,77	128,81	886,01	0,54	42,93	1909,66	9,15	162,48	441,23	163,59	6,67
Итого за день		1 350	51,55	52,40	217,42	1 609,33	0,72	60,73	2 093,59	10,45	617,32	824,96	232,76	11,99

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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

День: четверг

Неделя: 2

Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	90	11,95	7,18	3,99	159,32	0,06	2,25	7,98	2,29	9,59	103,08	13,57	0,59
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,79	3,6	34,28	199,76	0,22		12,8	0,42	10,98	149,53	100,04	3,36
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20		140,54	90	14,05	0,13
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		570	22,50	23,00	78,46	656,42	0,40	12,55	104,78	3,40	185,21	381,61	146,56	6,90
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	4,61	9,50	6,60	131,05	0,01	5,36	26,98	1,42	99,91	68,08	14,88	0,84
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	8,30	5,64	19,28	161,5	0,29	9,4	165,52	1,08	26,12	84,82	29,45	1,74
271/М/ССЖ	Котлеты домашние	90	11,06	10,26	12,30	198	0,19	1		0,63	14,47	131,11	25,03	1,46
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	150	2,07	4,6	39,10	168,42	0,15	41,85	703,99	2,53	45,13	95,27	44,41	1,5
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
147/М	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		790	33,28	31,06	135,05	930,34	0,81	58,21	983,94	7,71	233,66	510,98	166,22	8,80
Итого за день		1 360	55,78	54,06	213,51	1 586,76	1,21	70,76	1 088,72	11,11	418,87	892,59	312,78	15,70

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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

День: пятница

Неделя: 2

Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
234/М/ССЖ	Биточки рыбные с соусом сметанным, 90/30	120	9,80	3,14	13,47	139,31	0,12	0,37	14,70	0,97	39,71	185,96	44,90	1,02
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	4,11	9,7	28,59	218,56	0,18	28,06	55,4	0,22	40,8	101,1	35,11	1,31
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		610	18,03	21,90	88,68	644,58	0,39	38,53	149,60	2,08	101,89	351,30	136,31	4,40
Обед														
17/М	Огурцы свежие порционные	60	0,85	3,11	2,4	41,35	0,02	20	41,7	1,51	23,5	19,84	11,57	0,43
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	4,77	7,09	9,77	122,7	0,16	31,49	236,46	1,54	45,46	69,29	24,38	0,93
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	240	20,37	24,38	56,11	417,10	0,15	3,2	816,7	0,41	29,34	269,52	56,19	1,58
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,86	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		800	31,50	35,58	117,34	863,52	0,49	214,69	1225,58	5,29	131,93	471,17	131,56	6,20
Итого за день		1 410	49,53	57,48	206,02	1 508,10	0,88	253,22	1 375,18	7,37	233,82	822,47	267,87	10,60