

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 7»



Mullina - Муллина А.В.

11 сентября 2023 г

ДЕСЯТИВНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МБОУ «СОШ № 7»

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во образовательных учреждениях

(под ред. М.П. Могильного, Тутельяна В.А)

/Москва ДеЛи плюс 2017/

От 11 до 18 лет

2023-2024 г.

с. Сосновка

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день																
Завтрак																
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	
210	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,63	289,65	0,10	0,51	0,25	334,91	0,75	103,08	225,77	16,13	2,63	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,04	0,12	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
	Итого		17,64	33,29	46,88	556,17	0,17	0,66	10,28	384,91	1,58	141,78	277,37	39,73	5,57	
	Горошек зеленый консервированный	60	1,80	0,00	3,90	23,10	0,06	0,06	5,76	16,20	0,12	12,00	40,20	10,20	0,57	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,80	5,01	10,93	103,75	0,07	0,05	9,17	217,35	2,40	41,97	217,35	29,82	1,37	
ПР	Сметана15%	10	0,26	1,50	0,36	16,00	0,00	0,01	0,04	10,70	0,03	8,80	6,10	0,80	0,02	
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,03	142,49	0,15	0,09	21,02	28,22	0,20	14,65	79,80	29,35	1,15	
290	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе (№331)	100	11,94	10,12	3,51	153,00	0,05	0,10	2,09	49,55	0,98	39,87	93,53	15,10	1,01	
349	Компот из смеси суфокрутов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,72	40,80	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0,015	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	48	2,68	1,05	23,71	110,35	0,04	0,03	0	0	0,43	11,04	50,8	12	1,48	
ПР	Зефир	30	0,19	0,00	24,00	96,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,04	3,96	2,04	0,36	
	Итого		27,14	23,09	145,60	895,15	0,44	0,38	38,80	362,82	5,31	180,35	558,68	133,27	7,20	
	Всего		44,78	56,38	192,48	1451,32	0,61	1,04	49,08	747,73	6,89	322,13	836,05	173,00	12,77	

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 день															
Завтрак															
15	Сыр (порциями)	15	3,94	3,99	0,00	51,50	0,005	0,06	0,10	35,70	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
223	Запеканка из творога с йогуртом	150/30	19,29	13,12	20,71	277,50	0,07	0,33	0,58	89,26	0,46	208,51	251,45	29,98	0,82
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	0,04	0,15	1,30	22,22	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ПР	Снежок	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	0,26	1,80	40,00	0,00	242,00	188,00	30,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,04	0,12	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого		34,75	25,58	77,97	677,12	0,22	0,92	3,78	187,18	1,04	735,49	654,25	95,43	1,70
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	0,01	2,94	1,80	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	0,05	8,25	202,25	1,22	26,70	55,97	22,77	0,87
321	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,15	112,76	0,04	0,05	25,76	83,18	2,59	83,25	60,27	31,00	1,21
ПР	Ежики "Вкусные" п/ф	100	13,70	9,60	6,60	168,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	116,90	0,05	0,03	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	48	2,68	1,05	23,71	110,35	0,04	0,03	0,00	0,00	0,43	11,04	50,80	12,00	1,48
338	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого		27,22	19,58	112,36	732,76	0,28	0,22	45,95	287,23	5,55	175,69	258,54	110,67	9,51
	Всего		61,97	45,16	190,33	1409,88	0,50	1,14	49,73	474,41	6,59	911,18	912,79	206,10	11,21

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 день															
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,02	0,00	45,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	200	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	0,17	1,17	65,88	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
382	Какао с молоком	200	4,07	3,50	17,58	118,60	0,05	0,18	1,58	26,60	0,00	152,20	124,56	21,34	0,47
ПР	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,20	4,83	23,38	0,01	0,03	0,00	0,00	0,13	2,30	8,70	3,30	0,11
ПР	Апельсины свежие	100	0,00	0,20	8,10	43,00	0,04	0,03	60,00	8,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	Итого		14,73	22,91	74,35	562,98	0,28	0,40	2,75	137,48	0,78	301,00	340,13	76,44	2,16
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,03	0,02	10,50	79,80	0,04	8,40	15,60	12,00	0,54
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	0,05	8,37	203,00	2,35	29,15	56,72	24,17	0,92
241	Мясо отварное (говядина)	25	6,81	4,87	0,00	70,38	0,01	0,03	0,00	20,00	0,16	7,50	53,77	6,92	0,90
128	Картофельное пюре	150	3,23	7,81	18,79	165,00	0,15	0,11	18,69	51,66	0,23	41,94	90,63	28,77	1,07
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	44,29	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
ПР	Йогурт	200	5,60	5,00	22,60	162,00	0,08	3,00	1,20	44,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	116,90	0,05	0,03	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	48	2,68	1,05	23,71	110,35	0,04	0,03	0,00	0,00	0,43	11,04	50,80	12,00	1,48
	Всего		34,69	29,89	107,31	850,08	0,50	3,32	42,49	442,75	6,38	392,60	665,21	178,89	6,33
	Итого		49,42	52,80	181,66	1413,06	0,78	3,72	45,24	580,23	7,16	693,60	1005,34	255,33	8,49

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4 день															
Завтрак															
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,02	0,10	22,50	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	200	5,10	10,72	33,42	251,00	0,06	0,17	1,17	64,80	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	0,16	1,33	11,10	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	ПР Хлеб пшеничный	10	0,79	0,20	4,83	23,38	0,01	0,03	0,00	0,00	0,13	2,30	8,70	3,30	0,11
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		9,81	16,14	81,98	511,38	0,15	0,38	2,60	98,40	0,73	268,99	262,44	54,42	1,59
Обед															
62	Салат из моркови с сахаром /салат морская капуста с 1 марта	60	0,73	0,05	6,88	49,03	0,03	0,03	2,01	1139,00	8,04	15,46	31,67	21,63	0,39
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,25	0,07	0,04	10,37	203,35	2,32	34,85	49,27	20,75	0,77
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,47	168,61	0,05	0,02	0,00	23,72	0,96	4,86	37,20	21,14	1,10
	пр Бифштекс	100	11,49	28,29	0,00	301,00	0,03	0,068	0,00	0,00	0,23	7,15	89,00	10,39	1,45
333	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,95	2,93	3,98	46,34	0,01	0,01	1,15	32,50	0,16	16,84	18,98	6,00	0,26
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,20	0,01	0,05	100,00	163,34	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	ПР Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	116,90	0,05	0,03	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	ПР Хлеб ржано-пшеничный	48	2,68	1,05	23,71	110,35	0,04	0,03	0,00	0,00	0,43	11,04	50,80	12,00	1,48
	Итого		27,57	43,08	115,09	975,68	0,29	0,28	113,53	1561,91	13,55	123,04	323,86	111,85	6,63
	Всего		37,38	59,22	197,07	1487,06	0,44	0,66	116,13	1660,31	14,28	392,03	586,30	166,27	8,22

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 день															
Завтрак															
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
121	Суп молочный с крупой (крупя гречневая)	250	3,71	4,46	7,68	89,00	0,05	0,17	0,82	36,50	0,02	159,50	113,60	17,60	0,15
360	Кисель из варенья	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,33	0	0,04	13,28	7,08	2,92	0,31
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,04	0,12	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Зефир	30	0,19	0,00	24,00	96,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,04	3,96	2,04	0,36
	Итого		7,24	12,58	80,96	462,68	0,09	0,30	1,15	81,50	0,69	192,42	162,44	35,76	1,28
Обед															
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,44	0,01	0,01	11,89	19,75	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,11	0,06	8,25	202,25	1,42	29,20	67,57	27,27	1,12
ПР	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,00	0,00	0,01	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,80	0,02
259	Жаркое по домашнему	200	18,50	20,60	18,90	337,10	0,13	0,19	7,72	17,40	3,54	34,85	235,00	48,54	4,41
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	116,90	0,05	0,03	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	48	2,68	1,05	23,71	110,35	0,04	0,03	0,00	0,00	0,43	11,04	50,80	12,00	1,48
338	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого		29,62	30,30	115,14	859,04	0,36	0,36	35,73	239,41	15,72	159,94	443,74	129,12	10,64
	Всего		36,86	42,88	196,10	1321,72	0,45	0,66	36,88	320,91	16,41	352,36	606,18	164,88	11,92

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6 день															
Завтрак															
15	Сыр (порциями)	15	3,94	3,99	0,00	51,50	0,005	0,06	0,10	35,70	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
210	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,63	289,65	0,10	0,51	0,25	334,91	0,75	103,08	225,77	16,13	2,63
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Йогурт	100	2,80	2,50	11,30	81,00	0,04	1,50	0,60	22,00	0,00	122,00	96,00	15,00	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,04	0,12	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого		23,90	32,13	48,25	575,67	0,19	2,19	0,98	392,61	1,33	395,38	449,37	53,98	3,47
Обед															
ПР	Икра из кабачков	60	4,14	0,06	4,11	17,40	0,02	0,02	2,80	24,24	8,88	54,58	33,49	10,86	0,44
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	0,07	5,82	251,90	2,42	42,67	88,10	35,57	2,05
128	Картофельное пюре	150	3,23	7,81	18,79	165,00	0,15	0,11	18,69	51,66	0,23	41,94	90,63	28,77	1,07
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	145,02	8,45	6216,10	3,44	33,24	239,32	17,47	5,00
360	Кисель из варенья	200	0,10	0,07	29,83	117,40	0,00	0,00	0,33	0,00	0,04	13,28	7,08	2,92	0,31
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	116,90	0,05	0,03	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	48	2,68	1,05	23,71	110,35	0,04	0,03	0,00	0,00	0,43	11,04	50,80	12,00	1,48
ПР	Апельсины свежие	100	0,00	0,20	8,10	43,00	0,04	0,03	60,00	8,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	Итого		32,85	26,69	128,74	903,30	0,72	145,31	96,09	6551,90	16,29	242,25	575,92	137,09	11,20
	Всего		56,75	58,82	176,99	1478,97	0,91	147,50	97,07	6944,51	17,62	637,63	1025,29	191,07	14,67

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7 день															
Завтрак															
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,02	0,00	45,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	0,17	1,17	64,80	0,52	133,77	118,19	20,30	0,47
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,01	0,02	0,72	40,80	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,20	4,83	23,38	0,01	0,03	0,00	0,00	0,13	2,30	8,70	3,30	0,11
389	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого		10,92	18,50	104,31	627,98	0,15	0,27	5,89	150,60	1,79	190,95	186,83	53,26	4,42
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,03	0,02	10,50	79,80	0,04	8,40	15,60	12,00	0,54
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,80	5,01	10,93	103,75	0,07	0,05	9,17	217,35	2,40	41,97	217,35	29,82	1,37
304	Рис отварной	150	6,08	8,95	61,14	349,50	0,04	0,03	0,00	50,75	1,88	9,10	406,30	108,90	3,51
290	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе (№331)	100	11,94	10,12	3,51	153,00	0,05	0,10	2,09	49,55	0,98	39,87	93,53	15,10	1,01
382	Какао с молоком	200	4,07	3,50	17,58	118,60	0,05	0,18	1,58	26,60	0,00	152,20	124,56	21,34	0,47
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	116,90	0,05	0,03	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	48	2,68	1,05	23,71	110,35	0,04	0,03	0,00	0,00	0,43	11,04	50,80	12,00	1,48
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,86	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого		32,58	30,15	153,16	1012,30	0,36	0,46	33,34	429,05	6,58	290,08	962,64	224,66	11,13
	Всего		43,50	48,65	257,47	1640,28	0,51	0,73	39,23	579,65	8,37	481,03	1149,47	277,92	15,55

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8 день															
Завтрак															
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,02	0,10	22,50	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
121	Суп молочный с крупой (хлопья «Геркулес»)	250	3,71	4,46	7,68	89,00	0,05	0,17	0,82	36,50	0,02	159,50	113,60	17,60	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	ПР Хлеб пшеничный	10	0,79	0,20	4,83	23,38	0,01	0,03	0,00	0,00	0,13	2,30	8,70	3,30	0,11
338	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого		7,37	8,85	65,64	375,38	0,12	0,25	5,95	59,00	0,94	201,90	163,90	39,90	3,44
Обед															
70	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	0,06	2,10	3,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
87	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,88	5,90	80,00	0,03	0,03	17,12	205,10	2,37	50,72	38,85	18,75	0,67
	ПР Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,00	0,00	0,01	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,80	0,02
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,67	243,99	0,21	0,11	0,00	25,07	0,60	14,83	204,02	135,95	4,55
	пр Голубцы "Ленивые"	100	10,00	6,50	10,50	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
333	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,95	2,93	3,98	46,34	0,01	0,01	1,15	32,50	0,16	16,84	18,98	6,00	0,26
	ПР Снежок	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	0,26	1,80	40,00	0,00	242,00	188,00	30,00	0,20
	ПР Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	116,90	0,05	0,03	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	ПР Хлеб ржано-пшеничный	48	2,68	1,05	23,71	110,35	0,04	0,03	0,00	0,00	0,43	11,04	50,80	12,00	1,48
	Итого		33,87	29,01	130,29	913,58	0,41	0,54	22,21	305,68	4,30	369,53	564,65	228,40	8,09
	Всего		41,24	37,86	195,93	1288,96	0,53	0,79	28,16	364,68	5,24	571,43	728,55	268,30	11,53

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9 день															
Завтрак															
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200	6,08	11,18	33,48	260,00	0,10	0,14	0,96	61,70	0,18	133,38	156,72	37,22	0,81
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Йогурт	100	2,80	2,50	11,30	81,00	0,04	1,50	0,60	22,00	0,00	122,00	96,00	15,00	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,04	0,12	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого		12,25	21,75	79,43	562,52	0,18	1,77	4,39	128,70	0,82	281,18	294,92	67,82	1,64
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,60	4,95	55,70	0,01	0,02	3,99	1,12	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,25	0,07	0,04	10,37	203,35	2,32	34,85	49,27	20,75	0,77
241	Мясо отварное (говядина)	25	6,81	4,87	0,00	70,38	0,01	0,03	0,00	20,00	0,16	7,50	53,77	6,92	0,90
128	Картофельное пюре	150	3,23	7,81	18,79	165,00	0,15	0,11	18,69	51,66	0,23	41,94	90,63	28,77	1,07
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	44,29	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
389	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	116,90	0,05	0,03	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	48	2,68	1,05	23,71	110,35	0,04	0,03	0,00	0,00	0,43	11,04	50,80	12,00	1,48
ПР	Апельсины свежие	100	0,00	0,20	8,10	43,00	0,04	0,03	60,00	8,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	Итого		29,84	28,46	112,84	846,38	0,44	0,36	100,78	328,42	8,33	215,18	511,54	166,89	9,51
	Всего		42,09	50,21	192,27	1408,90	0,62	2,13	105,17	457,12	9,15	496,36	806,46	234,71	11,15

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10 день															
Завтрак															
15	Сыр (порциями)	15	3,94	3,99	0,00	51,50	0,005	0,06	0,10	35,70	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
218	Вареники ленивые отварные с йогуртом	150/30	21,22	10,40	21,20	263,90	0,06	0,33	0,48	76,28	0,41	172,65	217,49	27,30	0,52
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	0,16	1,33	11,10	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	ПР Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,04	0,12	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,86	47,00	0,03	0,02	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого		30,24	16,94	66,28	536,92	0,18	0,69	11,91	128,08	1,19	474,45	446,09	73,15	3,68
Обед															
ПР	Кукуруза консервированная	60	2,10	0,90	12,00	66,00	0,12	0,06	4,08	5,40	0,06	1,20	53,40	22,20	0,30
94	Рассольник	250	1,63	5,01	11,30	106,00	0,08	0,05	8,37	3,00	2,30	28,00	54,12	21,07	0,90
291	Плов из бройлер-цыпленка	200	18,01	8,94	36,45	298,66	0,14	0,14	6,53	260,41	0,54	36,09	189,33	53,93	1,86
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	0,04	0,15	1,30	22,22	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	116,90	0,05	0,03	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	48	2,68	1,05	23,71	110,35	0,04	0,03	0,00	0,00	0,43	11,04	50,80	12,00	1,48
	Итого		31,53	19,57	123,55	798,51	0,47	0,46	20,28	291,03	3,98	213,61	481,15	139,70	5,22
	Всего		61,77	36,51	189,83	1335,43	0,65	1,15	32,19	419,11	5,17	688,06	927,24	212,85	8,90
			475,76	488,49	1970,13	14235,58									

Кладовщик _____ Иванова Т.В.