Утверждаю
Директор МБОУ СОШ г.Сурска
_____ /М.А.Романова/

Меню для организации питания учащихся
МБОУ СОШ г.Сурска осеннее - зимне - весеннего сезона

1-4 классы

День: понедельник

Неделя:первая

№ рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
ПР	Салат из морской капусты	100	0,61	0,22	3,46	15,48	0,04	2,88	2,16	0,32	60,48	15,12	43,56	1,04
288	Голень куриная	100	10,16	5,15	0,21	90,86	0,06	0,16	7,84	0,11	4,98	92,21	10,3	0,4
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,27	4,94	23,83	159,5	0,18	0	24,58	0,38	8,83	124,96	83,33	2,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,76	0	0,1	0	0	5,4	0	0	0,87
ПР	Хлеб	30	2,1	0,33	14,91	57,9	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	Кексы	60	4,2	10,05	33,36	220,2	0,08	0	0	2,4	11	50	9	0,8
	всего за завтрак		**22,54**	**20,74**	**90,78**	**605,7**	**0,39**	**3,14**	**34,58**	**3,54**	**96,69**	**301,79**	**150,39**	**6,24**
обед														
112	Суп-лапша с курице	250	16,84	19,92	55,76	471,8	0,22	14,4	35	5,67	58,46	182,5	38,04	2,55
377	Чай с лимоном	200	0,23	0,05	20,11	82,25	0	1,3	0	0,01	6,75	0,66	0,36	0,9
ПР	Хлеб	30	2,1	0,33	14,91	57,9	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	Печенье сахарное	40	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	5	1,75	14,5	45	10	1,05
	всего за обед		**22,92**	**40,62**	**133,59**	**1037,23**	**0,36**	**16,5**	**69,5**	**8,21**	**97,09**	**391,35**	**70,52**	**6,9**
полдник														
379	Кофейный напиток	200	2,42	2,4	23,89	128,1	0,03	0,4	13	0,04	100,6	79	11,9	0,11
ПР	Булочка домашняя	60	5,97	6,19	34,62	218,39	0,09	0,65	37,7	1,27	72,48	92,54	15,27	0,74
	всего за полдник		**8,39**	**8,59**	**58,51**	**346,49**	**0,12**	**1,05**	**50,7**	**1,31**	**173,08**	**171,54**	**27,17**	**0,85**
	Всего за 1-й день:		**53,85**	**69,95**	**282,88**	**1989,42**	**0,87**	**20,69**	**154,78**	**13,06**	**366,86**	**864,68**	**248,08**	**13,99**

День: вторник

Неделя:первая

№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	евые вещества (г)			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
1	Бутерброд с маслом	45	3,5	12,74	22,26	217,95	0,05	0	88,5	0,65	10,8	32,1	6,3	0,53
ПР	Йогурт	290	9,28	7,25	46,4	287,1	0,09	1,74	0,06	0	345,1	263,9	40,6	0,29
382	Какао на молоке	200	5,32	4,35	17,59	132,46	0,06	1,95	30	0,01	185,42	161,2	38	1,06
223	Запеканка творожная	200	55,68	36	64,8	559,2	0,16	1,1	0,14	0,1	528,82	661,94	77,36	1,82
	всего за завтрак		**73,78**	**60,34**	**151,05**	**1196,71**	**0,36**	**4,79**	**118,7**	**0,76**	**1070,14**	**1119,14**	**162,26**	**3,7**
обед														
88	Щи з свежей капусты с мясом говядины	250	1,75	5	9,94	101,24	0,17	48,48	21	4,77	61	0	25,6	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,76	0	0,1	0	0	5,4	0	0	0,87
ПР	Хлеб	30	2,1	0,33	14,91	57,9	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	Кексы	60	4,2	10,05	33,36	220,2	0,08	0	0	2,4	11	50	9	0,8
	всего за обед		**8,25**	**15,43**	**73,22**	**441,1**	**0,28**	**48,58**	**21**	**7,5**	**83,4**	**69,5**	**38,8**	**3,2**
полдник														
349	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,76	0	0,1	0	0	5,4	0	0	0,87
ПР	Булочка домашня	100	9,96	10,31	57,71	363,98	0,16	1,08	62,83	2,11	120,8	154,23	25,45	1,24
	всего за полдник		**10,16**	**10,36**	**72,72**	**425,74**	**0,16**	**1,18**	**62,83**	**2,11**	**126,2**	**154,23**	**25,45**	**2,11**
	Всего за 2-й день:		**92,19**	**86,13**	**296,99**	**2063,55**	**0,8**	**54,55**	**202,53**	**10,37**	**1279,74**	**1342,87**	**226,51**	**9,01**

День: среда

Неделя:первая

№ рец.	Прием пищи, наименов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,24	13,17	15,48	206,2	0	0,42	90,5	0,19	177,9	108,4	11,4	0,5
142	Картофель тушенный с курицей	200	6,3	4,9	9,7	111	0,05	1,43	0,16	0	15,24	68,49	10,02	2,14
379	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,4	23,89	128,1	0,03	0,4	13	0,04	100,6	79	11,9	0,11
ПР	Хлеб	30	2,1	0,33	14,91	57,9	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	всего за завтрак		**17,06**	**20,8**	**63,98**	**503,2**	**0,11**	**2,25**	**103,66**	**0,56**	**299,74**	**275,39**	**37,52**	**3,08**
обед														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95	0	31,9	129,96	40,01	1,61
376	Чай с сахар	200	0,2	0,05	15,01	61,76	0	0,1	0	0	5,4	0	0	0,87
ПР	Хлеб	30	2,1	0,33	14,91	57,9	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	Печенье	40	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	5	1,75	14,5	45	10	1,05
	всего за обед		**13,34**	**10,98**	**84,11**	**476,66**	**0,22**	**12,44**	**9,95**	**2,08**	**57,8**	**194,46**	**54,21**	**3,86**
полдник														
377	Чай с лимон	200	0,23	0,05	20,11	82,25	0	1,3	0	0,01	6,75	0,66	0,36	0,9
ПР	Пирожок с капустой печеный	100	6,58	10,44	34,61	259,2	0,1	20,47	43,52	2,84	60,9	85,28	18,24	0,95
	всего за полдник		**6,81**	**10,49**	**54,72**	**341,45**	**0,1**	**21,77**	**43,52**	**2,85**	**67,65**	**85,94**	**18,6**	**1,85**
	Всего за 3-й день:		**37,21**	**42,27**	**202,81**	**1321,31**	**0,43**	**36,46**	**157,13**	**5,49**	**425,19**	**555,79**	**110,33**	**8,79**

День: четверг

Неделя:первая

№ рец.	Прием пищи, наименованиебл	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
229	Рыба тушеная с ов	100	12,62	7,07	4,91	134,97	0,13	8,52	7,28	3,26	48,26	201,87	56,07	1,21
202	Макаронные изде	180	5,23	4,68	35,29	206,4	0,09	0	29,5	0,8	25,1	44,45	8	0,81
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,76	0	0,1	0	0	5,4	0	0	0,87
ПР	Хлеб	30	2,1	0,33	14,91	57,9	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	Кексы	60	4,2	10,05	33,36	220,2	0,08	0	0	2,4	11	50	9	0,8
	всего за завтрак		**24,35**	**22,18**	**103,48**	**681,23**	**0,33**	**8,62**	**36,78**	**6,79**	**95,76**	**315,82**	**77,27**	**4,02**
обед														
102	Суп гороховый смя	250	17,19	21,53	28,41	375,77	0,33	20,88	42	5,05	50,98	227,69	59,92	3,38
377	Чай с лимоном	200	0,23	0,05	20,11	82,25	0	1,3	0	0,01	6,75	0,66	0,36	0,9
ПР	Хлеб	30	2,1	0,33	14,91	57,9	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	Печенье	40	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	5	1,75	14,5	45	10	1,05
	всего за обед		**23,27**	**26,81**	**100,63**	**724,42**	**0,4**	**22,18**	**47**	**7,14**	**78,23**	**292,85**	**74,48**	**5,66**
полдник														
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,76	0	0,1	0	0	5,4	0	0	0,87
ПР	Булочка домашняя	100	9,96	10,31	57,71	363,98	0,16	1,08	62,83	2,11	120,8	154,23	25,45	1,24
	всего за полдник		**10,16**	**10,36**	**72,72**	**425,74**	**0,16**	**1,18**	**62,83**	**2,11**	**126,2**	**154,23**	**25,45**	**2,11**
	Всего за 4-й день:		**57,78**	**59,35**	**276,83**	**1831,39**	**0,89**	**31,98**	**146,61**	**16,04**	**300,19**	**762,9**	**177,2**	**11,79**

День: пятница

Неделя:первая

№ рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
281	Биточки мясные в то	100	8,7	9,64	3,51	135,49	0,04	0,5	18,44	0,29	7,11	89,81	11,2	1,3
302	Рис	180	3,19	6,23	33,36	202,21	0,04	0	41,3	0,25	8,12	69,58	22,72	0,49
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,76	0	0,1	0	0	5,4	0	0	0,87
ПР	Кексы	60	4,2	10,05	33,36	220,2	0,08	0	0	2,4	11	50	9	0,8
338	Яблоко	100	0,38	0,38	9,39	45,04	0,03	9,58	0	0,19	15,33	10,54	8,63	2,11
ПР	Хлеб	30	2,1	0,33	14,91	57,9	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	всего за завтрак		**18,77**	**26,68**	**109,54**	**722,6**	**0,22**	**10,18**	**59,74**	**3,46**	**52,96**	**239,43**	**55,75**	**5,9**
обед														
82	Борщ с мясом говяди	250	9,9	7,28	13,73	160	0,13	15,63	0	0	61,25	0	0	2,2
377	Чай с лимоном	200	0,23	0,05	20,11	82,25	0	1,3	0	0,01	6,75	0,66	0,36	0,9
ПР	Хлеб	30	2,1	0,33	14,91	57,9	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	Кексы	60	4,2	10,05	33,36	220,2	0,08	0	0	2,4	11	50	9	0,8
	всего за обед		**16,43**	**17,71**	**82,11**	**520,35**	**0,24**	**16,93**	**0**	**2,74**	**85**	**70,16**	**13,56**	**4,23**
полдник														
382	Какао на молоке	200	5,32	4,35	17,59	132,46	0,06	1,95	30	0,01	185,42	161,2	38	1,06
ПР	Печенье	40	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	5	1,75	14,5	45	10	1,05
	всего за полдник		**9,07**	**9,25**	**54,79**	**340,96**	**0,1**	**1,95**	**35**	**1,76**	**199,92**	**206,2**	**48**	**2,11**
	Всего за 5-й день:		**44,27**	**53,64**	**246,44**	**1583,91**	**0,56**	**29,06**	**94,74**	**7,96**	**337,88**	**515,79**	**117,31**	**12,24**

День: суббота

Неделя:первая

№ рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед														
338	Яблоко	100	0,38	0,38	9,39	45,04	0,03	9,58	0	0,19	15,33	10,54	8,63	2,11
67	Винегрет овощной	100	1,69	3,78	9,75	80,46	0,07	11,86	0	1,74	23,73	50,71	23,94	0,94
392	Пельмени	250	23,08	10,1	41,78	437,34	0,24	0	0,02	0	57,94	159,72	32,6	0
377	Чай с лимоном	200	0,23	0,05	20,11	82,25	0	1,3	0	0,01	6,75	0,66	0,36	0,9
ПР	Хлеб	30	2,1	0,33	14,91	57,9	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	всего за обед		**27,48**	**14,64**	**95,94**	**702,99**	**0,37**	**22,74**	**0,02**	**2,27**	**109,75**	**241,13**	**69,73**	**4,28**
	Всего за 6-й день:		**27,48**	**14,64**	**95,94**	**702,99**	**0,37**	**22,74**	**0,02**	**2,27**	**109,75**	**241,13**	**69,73**	**4,28**

День: понедельник

Неделя:вторая

№ рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	евые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
1	Бутерброд с маслом	45	3,5	12,74	22,26	217,95	0,05	0	88,5	0,65	10,8	32,1	6,3	0,53
291	Плов с курицей	200	16,81	22,51	39,65	428,62	0,11	4,96	78,5	2,92	25,26	206,74	46,16	1,95
382	Какао на молоке	200	5,32	4,35	17,59	132,46	0,06	1,95	30	0,01	185,42	161,2	38	1,06
ПР	Хлеб	30	2,1	0,33	14,91	57,9	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	всего за завтрак		**27,73**	**39,93**	**94,41**	**836,93**	**0,25**	**6,91**	**197**	**3,91**	**227,48**	**419,54**	**94,66**	**3,87**
обед														
103	Суп-лапша с курицей	250	16	16,02	15,7	292	0	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,76	0	0,1	0	0	5,4	0	0	0,87
ПР	Хлеб	30	2,1	0,33	14,91	57,9	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	Кексы	60	4,2	10,05	33,36	220,2	0,08	0	0	2,4	11	50	9	0,8
	всего за обед		**22,5**	**26,45**	**78,98**	**631,86**	**0,11**	**0,1**	**0**	**2,73**	**22,4**	**69,5**	**13,2**	**2**
полдник														
349	Компот из кураги	200	0,65	0,04	21,35	88,85	0,01	0,5	0	0,69	20,45	18,25	13,13	0,45
ПР	Булочка домашняя с и	100	9,96	10,31	57,71	363,98	0,16	1,08	62,83	2,11	120,8	154,23	25,45	1,24
	всего за полдник		**10,61**	**10,35**	**79,06**	**452,83**	**0,17**	**1,58**	**62,83**	**2,8**	**141,25**	**172,48**	**38,58**	**1,69**
	Всего за 7-й день:		**60,84**	**76,73**	**252,45**	**1921,62**	**0,53**	**8,59**	**259,83**	**9,44**	**391,13**	**661,52**	**146,44**	**7,56**

День: вторник

Неделя:вторая

№ рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	евые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
ПР	Салат из морской ка	100	0,51	0,18	2,88	12,9	0,03	2,4	1,8	0,27	50,4	12,6	36,3	0,87
229	Рыба тушеная с овоц	100	12,62	7,07	4,91	134,97	0,13	8,52	7,28	3,26	48,26	201,87	56,07	1,21
202	Макаронные издели	180	5,23	4,68	35,29	206,4	0,09	0	29,5	0,8	25,1	44,45	8	0,81
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,76	0	0,1	0	0	5,4	0	0	0,87
ПР	Хлеб	30	2,1	0,33	14,91	57,9	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	Кексы	60	4,2	10,05	33,36	220,2	0,08	0	0	2,4	11	50	9	0,8
	всего за завтрак		**24,86**	**22,36**	**106,36**	**694,13**	**0,36**	**11,02**	**38,58**	**7,06**	**146,16**	**328,42**	**113,57**	**4,89**
обед														
87	Щи з свежей капусты	250	1,75	5	9,94	101,24	0,17	48,48	21	4,77	61	0	25,6	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,76	0	0,1	0	0	5,4	0	0	0,87
ПР	Хлеб	30	2,1	0,33	14,91	57,9	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	Печенье	40	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	5	1,75	14,5	45	10	1,05
	всего за обед		**7,8**	**10,28**	**77,06**	**429,4**	**0,24**	**48,58**	**26**	**6,85**	**86,9**	**64,5**	**39,8**	**3,45**
полдник														
382	Какао на молоке	200	5,32	4,35	17,59	132,46	0,06	1,95	30	0,01	185,42	161,2	38	1,06
ПР	Пряники заварные	40	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	0	1,2	5,5	25	4,5	0,4
	всего за полдник		**8,27**	**6,7**	**55,09**	**315,46**	**0,1**	**1,95**	**30**	**1,21**	**190,92**	**186,2**	**42,5**	**1,46**
	Всего за 8-й день:		**40,93**	**39,34**	**238,51**	**1438,99**	**0,7**	**61,55**	**94,58**	**15,12**	**423,98**	**579,12**	**195,87**	**9,8**

День: среда

Неделя:вторая

№ рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	евые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
1	Бутерброд с масло	45	3,5	12,74	22,26	217,95	0,05	0	88,5	0,65	10,8	32,1	6,3	0,53
288	Голень куриная	100	10,16	5,15	0,21	90,86	0,06	0,16	7,84	0,11	4,98	92,21	10,3	0,4
302	Каша гречневая ра	180	5,27	4,94	23,83	159,5	0,18	0	24,58	0,38	8,83	124,96	83,33	2,8
377	Чай с лимоном	200	0,23	0,05	20,11	82,25	0	1,3	0	0,01	6,75	0,66	0,36	0,9
Пр	Хлеб	30	2,1	0,33	14,91	57,9	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	всего за завтрак	**21,65**	**21,26**	**23,21**	**81,32**	**608,46**	**0,32**	**1,46**	**120,92**	**1,48**	**37,36**	**269,43**	**104,49**	**4,96**
обед														
62	Морковь тертая с с	100	0,57	5,04	8,03	80,3	0,03	2,2	0	2,38	12,03	24,3	16,72	0,32
102	Суп гороховый смяс	250	17,19	21,53	28,41	375,77	0,33	20,88	42	5,05	50,98	227,69	59,92	3,38
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,76	0	0,1	0	0	5,4	0	0	0,87
ПР	Хлеб	30	2,1	0,33	14,91	57,9	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	Кексы	60	4,2	10,05	33,36	220,2	0,08	0	0	2,4	11	50	9	0,8
	всего за обед		**24,26**	**37**	**99,72**	**795,93**	**0,47**	**23,18**	**42**	**10,16**	**85,41**	**321,49**	**89,84**	**5,7**
полдник														
349	Компот из кураги	200	0,65	0,04	21,35	88,85	0,01	0,5	0	0,69	20,45	18,25	13,13	0,45
ПР	Пирожок с капустой	60	3,95	6,26	20,77	155,52	0,06	12,28	26,11	1,71	36,54	51,17	10,95	0,57
	всего за полдник		**4,6**	**6,3**	**42,12**	**244,37**	**0,07**	**12,78**	**26,11**	**2,4**	**56,99**	**69,42**	**24,08**	**1,02**
	Всего за 9-й день:		**50,12**	**66,51**	**223,16**	**1648,76**	**0,86**	**37,42**	**189,03**	**14,04**	**179,76**	**660,34**	**218,41**	**11,68**

День: четверг

Неделя:вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	евые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
3	Бутерброд с сыр	45	8,84	15,85	15,48	241,4	0,01	0,7	111,5	0,25	291,9	166,4	16,4	0,62
202	Макаронные из,	180	5,23	4,68	35,29	206,4	0,09	0	29,5	0,8	25,1	44,45	8	0,81
210	Омлет натураль	200	8,9	11,76	4,86	161,5	0,07	1,21	167,53	0,34	139,25	178,07	18,89	1,32
50	Горошек зелень	50	1,55	0,1	3,25	20	0	0	0	0	10	31	10,5	0,35
382	Какао на молок	200	5,32	4,35	17,59	132,46	0,06	1,95	30	0,01	185,42	161,2	38	1,06
ПР	Йогурт	290	9,28	7,25	46,4	287,1	0,09	1,74	0,06	0	345,1	263,9	40,6	0,29
ПР	Хлеб	30	2,1	0,33	14,91	57,9	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	всего за завтрак		**41,22**	**44,32**	**137,78**	**1106,76**	**0,35**	**5,6**	**338,59**	**1,73**	**1002,77**	**864,52**	**136,59**	**4,78**
обед														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95	0	31,9	129,96	40,01	1,61
377	Чай с лимоном	200	0,23	0,05	20,11	82,25	0	1,3	0	0,01	6,75	0,66	0,36	0,9
ПР	Хлеб	30	2,1	0,33	14,91	57,9	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	Круассан	60	4,74	5,64	33,36	220,2	0	0	0	0	18,6	53,4	7,8	0,78
	всего за обед		**14,36**	**11,72**	**85,37**	**508,85**	**0,18**	**13,64**	**4,95**	**0,34**	**63,25**	**203,52**	**52,37**	**3,62**
полдник														
389	Яблочно-абрико	200	0,4	0	28	116	0	2,2	0	0,6	14	24	8	0,8
ПР	Печенье	40	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	5	1,75	14,5	45	10	1,05
	всего за полдник		**4,15**	**4,9**	**65,2**	**324,5**	**0,04**	**2,2**	**5**	**2,35**	**28,5**	**69**	**18**	**1,85**
	Всего за 10-й день:		**59,73**	**60,94**	**288,35**	**1940,11**	**0,57**	**21,44**	**348,54**	**4,42**	**1094,52**	**1137,04**	**206,96**	**10,25**

День: пятница

Неделя:вторая

№ рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	евые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
338	Яблоко	100	0,38	0,38	9,39	45,04	0,03	9,58	0	0,19	15,33	10,54	8,63	2,11
278	Тефтели в соусе	100	8,9	16,46	9	228,91	0,1	5,7	29,54	1,69	33,51	86,88	24,42	1,31
302	Рис отварной	180	3,19	6,23	33,36	202,21	0,04	0	41,3	0,25	8,12	69,58	22,72	0,49
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,76	0	0,1	0	0	5,4	0	0	0,87
ПР	Хлеб	30	2,1	0,33	14,91	57,9	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	Кексы	60	4,2	10,05	33,36	220,2	0,08	0	0	2,4	11	50	9	0,8
	всего за завтрак		**18,97**	**33,5**	**115,03**	**816,02**	**0,28**	**15,38**	**70,84**	**4,86**	**79,36**	**236,5**	**68,97**	**5,91**
обед														
20	Салат из свежих огурц	50	0,36	2,47	0,96	27,39	0,01	4,67	0	1,14	11,05	15,19	7,45	0,25
82	Борщ с мясом говядин	250	9,9	7,28	13,73	160	0,13	15,63	0	0	61,25	0	0	2,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,76	0	0,1	0	0	5,4	0	0	0,87
ПР	Хлеб	30	2,1	0,33	14,91	57,9	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	Печенье	40	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	5	1,75	14,5	45	10	1,05
	всего за обед		**16,31**	**15,03**	**81,81**	**515,55**	**0,21**	**20,4**	**5**	**3,22**	**98,2**	**79,69**	**21,65**	**4,7**
полдник														
382	Какао на молоке	200	5,32	4,35	17,59	132,46	0,06	1,95	30	0,01	185,42	161,2	38	1,06
ПР	Булочка домашняя с и	100	9,96	10,31	57,71	363,98	0,16	1,08	62,83	2,11	120,8	154,23	25,45	1,24
	всего за полдник		**15,28**	**14,66**	**75,3**	**496,44**	**0,22**	**3,03**	**92,83**	**2,12**	**306,22**	**315,43**	**63,45**	**2,3**
	Всего за 11-й день:		**50,56**	**63,19**	**272,14**	**1828,01**	**0,71**	**38,81**	**168,67**	**10,2**	**483,78**	**631,62**	**154,07**	**12,91**

День: суббота

Неделя:вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	евые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед						**0,01**								
ПР	Икра кабачкова	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7
392	Пельмени	250	23,08	10,1	41,78	437,34	0,24	0	0,02	0	57,94	159,72	32,6	0
377	Чай с лимоном	200	0,23	0,05	20,11	82,25	0	1,3	0	0,01	6,75	0,66	0,36	0,9
ПР	Печенье	40	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	5	1,75	14,5	45	10	1,05
	всего за обед		**28,96**	**23,95**	**106,79**	**847,09**	**0,3**	**8,3**	**5,02**	**4,86**	**120,19**	**242,38**	**57,96**	**2,65**
	Итого:		**28,96**	**23,95**	**106,79**	**847,09**	**0,3**	**8,3**	**5,02**	**4,86**	**120,19**	**242,38**	**57,96**	**2,65**