

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

Е.З.Чернякевич

Приказ № 587 от «21» июня 2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

для организации питания обучающихся в возрасте 7-10 лет

Питание осуществляет ИП Банникова Татьяна Нурулловна

Свидетельство о государственной регистрации индивидуального предпринимателя

№ 002562759 от 18 декабря 2000г.

Меню составлено по «Сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации»/ «Уральский региональный центр питания», издание 5-е с дополнениями, 2013г.

7-10 (всена-перо)

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
268/2013	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,49	7,38	33,40	222,00	0,07	0,20	1,53	43,60	145,41	153,90	31,92	0,45
100/2013	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14
497/2013	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,86	4,00	31,61	181,86	0,06	0,21	1,69	26,00	163,15	149,75	39,45	1,31
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
112/2013	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого ЗАВТРАК :			18,39	16,10	99,41	616,06	0,23	0,50	13,33	104,10	469,56	435,65	94,87	4,65
ОБЕД														
107/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	80	0,64	0,08	1,36	11,20	0,02	0,02	4,00		18,40	19,20	11,20	0,48
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(1-й ВАРИАНТ)	250	5,65	4,81	21,70	152,62	0,25	0,09	14,00	20,00	36,25	114,85	40,98	2,08
381/2013	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	15,61	11,55	11,85	213,85	0,06	0,11		22,40	10,58	140,90	17,26	2,04
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03		26,80	11,30	46,38	8,16	0,83
512/2013	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,74	0,16	36,03	148,49	0,05	0,03			26,05	41,28	13,44	1,01
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,87	0,34	8,95	46,32	0,03	0,01			5,52	25,44	6,00	0,74
Итого ОБЕД :			33,57	23,49	138,04	900,28	0,55	0,30	18,00	69,20	117,10	417,30	103,34	7,68
Всего за день :			51,96	39,59	237,45	1516,34	0,78	0,80	31,33	173,30	586,66	852,95	198,21	12,33

День 2

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
313/2013	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,35	12,70	23,39	313,32	0,08	0,38	0,30	52,55	177,77	273,78	36,30	0,71	
481/2013	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	2,16	2,55	16,80	98,79	0,02	0,05	0,30	7,50	95,10	68,70	10,20	0,06	
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02	
495/2013	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	17,33	86,19	0,02	0,08	0,65	10,00	60,45	45,00	7,00	0,10	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50	
Итого ЗАВТРАК :			33,38	25,11	79,74	678,55	0,17	0,53	1,25	110,05	344,72	419,73	59,80	1,39	
ОБЕД															
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	80	0,56	0,08	1,52	9,04	0,02	0,02	5,60		13,60	24,00	11,20	0,40	
128/2013	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,07	6,67	12,83	119,60	0,06	0,07	20,01	15,00	42,15	55,82	25,05	1,12	
349/2013	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	80/30	13,31	11,41	12,99	207,85	0,14	0,15	1,86	37,85	55,29	154,18	23,67	0,73	
429/2013	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,18	6,68	21,66	159,45	0,16	0,13	25,49	31,70	46,75	96,50	32,46	1,21	
507/2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,87	0,34	8,95	46,32	0,03	0,01			5,52	25,44	6,00	0,74	
Итого ОБЕД :			24,57	25,70	98,98	725,38	0,47	0,40	56,96	84,55	179,16	389,59	108,28	5,63	
Всего за день :			57,95	50,81	178,72	1403,93	0,64	0,93	58,21	194,60	523,88	809,32	168,08	7,02	

День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
248/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,86	9,30	25,02	211,23	0,19	0,20	3,68	45,00	99,30	181,50	85,50	2,60
517/2013	ЙОГУРТ	100	4,10	1,80	5,90	56,20	0,03	0,15	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
501/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
111/2013	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
112/2013	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого ЗАВТРАК :			17,16	25,60	75,99	603,01	0,33	0,53	15,58	75,00	367,20	403,50	128,70	5,51
ОБЕД														
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(ПОМИДОР)	80	0,88	0,16	3,04	17,12	0,02	0,02	10,00		5,60	10,40	8,00	0,36
150/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	6,95	6,00	19,89	161,38	0,19	0,13	24,19	26,45	22,55	121,05	37,53	1,30
411/2013	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	80	14,26	16,59	6,03	230,43	0,07	0,12	1,51	42,96	11,92	132,70	18,03	1,06
195/2013	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,47	6,36	15,79	130,25	0,12	0,08	30,30		31,80	71,34	32,16	1,09
511/2013	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ	200	0,30	0,12	17,16	70,92	0,01	0,01	60,00		11,25	9,90	9,30	0,44
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,87	0,34	8,95	46,32	0,03	0,01			5,52	25,44	6,00	0,74
Итого ОБЕД :			30,15	29,93	93,00	761,90	0,49	0,38	126,00	69,41	97,64	400,08	117,32	5,49
Всего за день :			47,31	55,53	168,99	1364,91	0,82	0,91	141,58	144,41	464,84	803,58	246,02	11,00

День 4

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
305/2013	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ	140	14,68	30,15	2,61	340,50	0,09	0,42	0,53	243,27	98,46	214,11	19,47	2,33
541/2013	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	8,80	3,54	26,35	172,43	0,07	0,11	0,05	17,92	43,14	88,84	12,76	0,63
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
111/2013	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
Итого ЗАВТРАК :			26,54	45,30	64,70	772,61	0,20	0,54	3,38	261,19	152,45	330,49	38,27	3,53
ОБЕД														
76/2013	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,00	8,13	5,87	101,41	0,04	0,03	7,52		17,60	32,65	14,77	0,62
143/2013	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250	2,64	5,69	11,36	107,24	0,07	0,07	26,40	33,50	40,19	54,38	21,85	0,82
391/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	80	11,94	11,55	5,92	175,37	0,06	0,11		9,60	8,90	126,92	16,48	1,85
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,81	6,11	40,01	230,29	0,04	0,03		27,00	5,94	83,03	27,00	0,55
512/2013	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,92	0,11	33,84	144,06	0,04	0,07	1,48		59,65	54,02	38,85	1,23
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,87	0,34	8,95	46,32	0,03	0,01			5,52	25,44	6,00	0,74
Итого ОБЕД :			26,60	32,29	128,09	910,17	0,33	0,33	35,40	70,10	146,80	405,69	131,25	6,31
Всего за день :			53,14	77,59	192,79	1682,78	0,53	0,87	38,78	331,29	299,25	736,18	169,52	9,84

День 5

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
266/2013	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200	7,12	8,98	29,65	227,91	0,19	0,21	1,53	43,60	158,97	208,72	56,25	1,25
590/2013	кондитерское изделие	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,02		19,50	12,30	26,10	4,50	0,30
501/2013	кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
112/2013	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого ЗАВТРАК :			15,15	15,51	89,83	559,52	0,32	0,41	12,83	83,10	313,57	355,32	87,95	4,21
ОБЕД														
107/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	80	0,64	0,08	1,36	11,20	0,02	0,02	4,00		18,40	19,20	11,20	0,48
142/2013	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,87	7,01	22,78	169,66	0,17	0,13	45,98	15,00	56,70	108,08	48,90	1,60
405/2013	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	20,96	28,32	5,51	360,78	0,13	0,20	7,60	87,18	29,92	197,75	30,27	1,81
426/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,00	6,16	24,26	164,52	0,18	0,11	29,70	27,00	16,47	88,16	34,16	1,35
507/2013	КОМПОТ ИЗ СВ.ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,24	0,06	18,15	74,10	0,01	0,01	4,50		11,55	9,00	7,80	0,20
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,87	0,34	8,95	46,32	0,03	0,01			5,52	25,44	6,00	0,74
Итого ОБЕД :			34,00	42,33	103,15	932,06	0,59	0,49	91,78	129,18	147,56	476,88	144,63	6,68
Всего за день :			49,15	57,84	192,98	1491,58	0,91	0,90	104,61	212,28	461,13	832,20	232,58	10,89

День 6

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
260/2013	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,22	11,31	28,31	235,94	0,10	0,17	1,33	60,40	129,12	142,93	30,91	0,58
100/2013	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14
517/2013	ЙОГУРТ	100	4,10	1,80	5,90	56,20	0,03	0,15	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
497/2013	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,86	4,00	31,61	181,86	0,06	0,21	1,69	26,00	163,15	149,75	39,45	1,31
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
Итого ЗАВТРАК :			21,44	21,39	87,96	630,08	0,25	0,59	3,73	130,90	560,27	505,43	99,16	2,63
ОБЕД														
48/2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	80	1,29	8,07	2,60	88,20	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
147/2013	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,87	2,96	20,79	121,25	0,12	0,07	16,50		15,20	63,55	24,05	0,99
406/2013	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	190	18,90	24,36	35,04	435,03	0,12	0,17	3,20	74,00	23,65	216,90	43,55	1,72
511/2013	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ	200	0,30	0,12	17,16	70,92	0,01	0,01	60,00		11,25	9,90	9,30	0,44
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,87	0,34	8,95	46,32	0,03	0,01			5,52	25,44	6,00	0,74
Итого ОБЕД :			28,65	36,21	106,68	867,20	0,35	0,29	105,00	74,00	106,60	376,15	103,56	4,96
Всего за день :			50,09	57,60	194,64	1497,28	0,60	0,88	108,73	204,90	666,87	881,58	202,72	7,59

День 7

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
313/2013	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,35	12,70	23,39	313,32	0,08	0,38	0,30	52,55	177,77	273,78	36,30	0,71
	ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ	30	0,12		19,50	78,48		0,01	0,15		4,20	2,70	2,10	0,39
590/2013	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,02		19,50	12,30	26,10	4,50	0,30
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого ЗАВТРАК :		32,12	16,42	98,66	670,95	0,15	0,42	3,25	72,05	205,52	330,12	49,34	1,93
ОБЕД														
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	80	0,56	0,08	1,52	9,04	0,02	0,02	5,60		13,60	24,00	11,20	0,40
143/2013	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,19	5,71	10,24	101,06	0,08	0,07	26,65	33,50	37,99	56,23	22,12	0,79
369/2013	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	22,92	26,69	21,41	417,46	0,25	0,26	28,32	72,40	34,07	257,24	51,41	2,70
503/2013	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	200	0,02	0,02	15,67	62,98			0,36		1,74	0,72	0,48	0,10
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,87	0,34	8,95	46,32	0,03	0,01			5,52	25,44	6,00	0,74
	Итого ОБЕД :		31,36	33,24	82,39	754,06	0,44	0,38	60,93	105,90	102,92	396,13	98,21	5,28
	Всего за день :		63,48	49,66	181,05	1425,01	0,59	0,80	64,18	177,95	308,44	726,25	147,55	7,21

День 8

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
264/2013	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,23	7,11	37,20	241,65	0,16	0,20	1,30	40,00	137,35	195,90	38,00	1,89
100/2013	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14
565/2013	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,38	2,52	34,62	178,66	0,07	0,03		9,60	9,59	38,50	6,85	0,54
501/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
Итого ЗАВТРАК :			20,53	16,29	101,29	633,77	0,31	0,44	2,71	104,10	408,24	432,40	70,55	3,03
ОБЕД														
59/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	80	1,11	8,07	6,46	102,87	0,02	0,03	7,24		27,36	31,52	15,96	1,01
161/2013	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,05	5,29	13,04	111,98	0,08	0,11	18,74	27,50	72,55	82,65	28,03	0,75
381/2013	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	15,61	11,55	11,85	213,85	0,06	0,11	30	22,40	10,58	140,90	17,26	2,04
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03	30	26,80	11,30	46,38	8,16	0,83
508/2013	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,87	0,34	8,95	46,32	0,03	0,01			5,52	25,44	6,00	0,74
Итого ОБЕД :			30,99	31,79	128,96	925,92	0,33	0,31	26,59	76,70	169,62	376,38	90,16	7,69
Всего за день :			51,52	48,08	230,25	1559,69	0,64	0,75	29,30	180,80	577,86	808,78	160,71	10,72

День 9

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
301/2013	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,40	21,58	3,47	261,64	0,09	0,51	0,75	288,46	122,77	232,62	19,15	2,39
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
579/13	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60	4,24	7,53	40,96	248,61	0,06	0,05	0,08	40,70	17,36	42,63	6,61	0,55
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
Итого ЗАВТРАК :			21,17	37,73	81,83	751,54	0,20	0,58	3,63	369,16	154,78	309,04	32,90	3,55
ОБЕД														
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(ПОМИДОР)	80	0,88	0,16	3,04	17,12	0,02	0,02	10,00		5,60	10,40	8,00	0,36
154/2013	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2,06	6,22	10,26	105,24	0,34	0,05	20,02	7,50	29,60	54,60	22,60	0,75
372/2013	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	80/50	8,86	10,56	10,29	171,69	0,07	0,16	22,74	29,70	89,71	136,33	25,77	1,39
429/2013	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,18	6,68	21,66	159,45	0,16	0,13	25,49	31,70	46,75	96,50	32,46	1,21
507/2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого ОБЕД :			20,90	24,56	97,47	694,52	0,68	0,39	82,25	68,90	194,41	363,28	106,23	6,07
Всего за день :			42,07	62,29	179,30	1446,06	0,88	0,97	85,88	438,06	349,19	672,32	139,13	9,62

День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
395/2013	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	60	10,29	24,40	0,16	261,43	0,06	0,07		20,00	16,80	86,70	12,00	1,15
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03		26,80	11,30	46,38	8,16	0,83
100/2013	СЫР	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
Итого ЗАВТРАК :			21,53	33,52	70,82	671,12	0,19	0,15	0,07	69,80	126,55	218,08	30,76	2,56
ОБЕД														
32/2013	САЛАТ ЛЕТНИЙ	80	1,95	5,88	5,47	82,60	0,05	0,07	12,92	20,00	20,60	42,54	14,29	0,75
128/2013	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,07	6,67	12,83	119,60	0,06	0,07	20,01	15,00	42,15	55,82	25,05	1,12
345/2013	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	80/50	14,29	5,07	11,52	148,83	0,12	0,17	0,89	41,15	85,45	227,17	47,18	0,93
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,81	6,11	40,01	230,29	0,04	0,03		27,00	5,94	83,03	27,00	0,55
519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого ОБЕД :			28,56	24,79	127,79	848,46	0,36	0,42	233,82	103,15	182,49	473,01	130,72	5,43
Всего за день :			50,09	58,31	198,61	1519,58	0,55	0,57	233,89	172,95	309,04	691,09	161,48	7,99