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 11-18 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.

11-18 (весна-лето)

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	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	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,07	0,14	46,00	180,00	118,00	10,00	0,18
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	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00		19,20	13,20	10,80	2,64
	Итого ЗАВТРАК :		*19,75*	*17,48*	*101,37*	*641,80*	*0,24*	*0,52*	*15,36*	*115,60*	*517,76*	*467,35*	*99,17*	*5,13*
	ОБЕД													
107/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
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	100	18,31	19,77	14,82	310,48	0,08	0,17		28,00	14,08	186,45	24,16	2,72
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	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	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого ОБЕД :		*37,28*	*31,85*	*146,05*	*1023,01*	*0,58*	*0,37*	*19,00*	*74,80*	*127,58*	*477,26*	*115,24*	*8,72*
	Всего за день :		*57,03*	*49,33*	*247,42*	*1664,81*	*0,82*	*0,89*	*34,36*	*190,40*	*645,34*	*944,61*	*214,41*	*13,85*

День 2

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
313/2013	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	32,47	16,21	28,18	388,51	0,11	0,52	0,92	71,48	264,85	364,86	49,38	0,84
481/2013	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	50	3,60	4,25	28,00	164,65	0,03	0,08	0,50	12,50	158,50	114,50	17,00	0,10
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	15	0,08	12,38	0,12	112,16		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 :		*40,97*	*34,45*	*95,77*	*856,99*	*0,21*	*0,70*	*2,07*	*133,98*	*495,20*	*556,61*	*79,68*	*1,56*
	ОБЕД													
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(ОГУРЕЦ)	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25
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	100/50	17,03	14,92	17,12	270,91	0,16	0,18	2,12	44,20	69,19	175,16	26,90	0,81
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	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	36	2,81	0,50	13,43	69,48	0,04	0,01			8,28	38,16	9,00	1,12
	Итого ОБЕД :		*29,75*	*29,43*	*110,43*	*825,58*	*0,51*	*0,43*	*55,12*	*90,90*	*191,72*	*417,54*	*111,01*	*5,99*
	Всего за день :		*70,72*	*63,88*	*206,20*	*1682,57*	*0,72*	*1,13*	*57,19*	*224,88*	*686,92*	*974,15*	*190,69*	*7,55*

День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
248/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,15	12,40	33,36	281,64	0,26	0,26	4,90	60,00	132,40	242,00	114,00	3,47
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	50	3,75	14,50	25,70	248,30	0,06	0,02			9,50	32,50	6,50	0,60
112/2013	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00		19,20	13,20	10,80	2,64
	Итого ЗАВТРАК :		***20,28***	***31,68***	***91,43***	***731,96***	***0,43***	***0,60***	***18,80***	***90,00***	***405,40***	***472,70***	***160,30***	***6,94***
	ОБЕД													
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	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	100	18,16	25,13	8,11	331,27	0,10	0,17	2,03	75,86	28,96	177,13	24,06	1,35
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	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	36	2,81	0,50	13,43	69,48	0,04	0,01			8,28	38,16	9,00	1,12
	Итого ОБЕД :		***35,59***	***38,71***	***102,78***	***901,90***	***0,54***	***0,44***	***126,52***	***102,31***	***118,44***	***460,48***	***127,05***	***6,21***
	Всего за день :		***55,87***	***70,39***	***194,21***	***1633,86***	***0,97***	***1,04***	***145,32***	***192,31***	***523,84***	***933,18***	***287,35***	***13,15***

День 4

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
305/2013	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ.	160	16,12	37,98	2,98	418,26	0,10	0,46	0,61	284,60	110,82	235,97	21,62	2,54
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	50	3,75	14,50	25,70	248,30	0,06	0,02			9,50	32,50	6,50	0,60
	Итого ЗАВТРАК :		*28,73*	*56,03*	*70,21*	*900,03*	*0,23*	*0,59*	*3,46*	*302,52*	*166,71*	*358,85*	*41,72*	*3,86*
	ОБЕД													
76/2013	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,26	10,16	7,34	126,76	0,05	0,04	9,40		22,00	40,81	18,46	0,78
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	100	14,92	14,43	7,40	219,21	0,07	0,14		12,00	11,12	158,65	20,60	2,32
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	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	36	2,81	0,50	13,43	69,48	0,04	0,01			8,28	38,16	9,00	1,12
	Итого ОБЕД :		*31,16*	*37,40*	*137,98*	*1014,24*	*0,37*	*0,38*	*37,28*	*72,50*	*157,18*	*461,55*	*142,76*	*7,37*
	Всего за день :		*59,89*	*93,43*	*208,19*	*1914,27*	*0,60*	*0,97*	*40,74*	*375,02*	*323,89*	*820,40*	*184,48*	*11,23*

День 5

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
266/2013	КАША ОВСЯННАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	250	8,87	6,07	37,01	238,16	0,23	0,26	1,92	29,50	197,21	259,03	70,32	1,55
590/2013	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	45	3,38	4,41	33,48	187,11	0,04	0,02		4,50	13,05	40,50	9,00	0,95
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
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
112/2013	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00		19,20	13,20	10,80	2,64
	Итого ЗАВТРАК :		*17,87*	*13,88*	*108,15*	*628,99*	*0,38*	*0,46*	*15,22*	*54,00*	*356,66*	*434,53*	*111,62*	*6,20*
	ОБЕД													
107/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
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	170	3,40	6,98	27,49	186,46	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	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	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого ОБЕД :		*35,41*	*43,29*	*111,42*	*980,10*	*0,60*	*0,50*	*92,78*	*129,18*	*154,54*	*491,29*	*149,63*	*7,04*
	Всего за день :		*53,28*	*57,17*	*219,57*	*1609,09*	*0,98*	*0,96*	*108,00*	*183,18*	*511,20*	*925,82*	*261,25*	*13,24*

День 6

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
260/2013	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250	6,50	8,78	35,46	246,86	0,13	0,21	1,66	49,50	159,86	176,90	38,70	0,72
100/2013	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,07	0,14	46,00	180,00	118,00	10,00	0,18
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	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого ЗАВТРАК :		*24,38*	*20,20*	*97,57*	*669,58*	*0,29*	*0,66*	*4,09*	*131,50*	*637,01*	*572,15*	*110,15*	*2,86*
	ОБЕД													
48/2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,61	10,09	3,25	110,25	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 И З ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	220	21,92	28,25	40,79	505,05	0,14	0,19	3,71	85,80	27,44	251,74	50,60	2,00
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	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	36	2,81	0,50	13,43	69,48	0,04	0,01			8,28	38,16	9,00	1,12
	Итого ОБЕД :		*33,31*	*42,32*	*120,02*	*994,15*	*0,39*	*0,32*	*105,51*	*85,80*	*114,15*	*426,96*	*114,31*	*5,67*
	Всего за день :		*57,69*	*62,52*	*217,59*	*1663,73*	*0,68*	*0,98*	*109,60*	*217,30*	*751,16*	*999,11*	*224,46*	*8,53*

День 7

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
313/2013	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	32,47	16,21	28,18	388,51	0,11	0,52	0,92	71,48	264,85	364,86	49,38	0,84
	ПОВИДЛО"ФРУКТОВОЕ"	45	0,18		29,25	117,72		0,01	0,15		4,20	2,70	2,10	0,39
590/2013	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	45	3,38	4,41	33,48	187,11	0,04	0,02		4,50	13,05	40,50	9,00	0,95
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	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого ЗАВТРАК :		*39,89*	*21,03*	*130,69*	*871,58*	*0,21*	*0,57*	*3,87*	*75,98*	*295,35*	*442,10*	*68,32*	*2,82*
	ОБЕД													
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(ОГУРЕЦ)	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25
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	250	26,04	30,32	24,32	474,39	0,29	0,30	32,18	82,27	38,72	292,32	58,42	3,06
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	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01			10,35	47,70	11,25	1,40
	Итого ОБЕД :		*36,26*	*37,18*	*93,52*	*853,78*	*0,50*	*0,41*	*62,69*	*115,77*	*107,30*	*444,47*	*106,27*	*6,15*
	Всего за день :		*76,15*	*58,21*	*224,21*	*1725,36*	*0,71*	*0,98*	*66,56*	*191,75*	*402,65*	*886,57*	*174,59*	*8,97*

День 8

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
264/2013	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,03	8,92	46,55	302,63	0,20	0,24	1,63	50,20	171,70	244,89	47,50	2,36
100/2013	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,07	0,14	46,00	180,00	118,00	10,00	0,18
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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого ЗАВТРАК :		*24,37*	*19,48*	*115,56*	*735,05*	*0,36*	*0,50*	*3,07*	*125,80*	*489,59*	*517,39*	*83,95*	*3,65*
	ОБЕД													
59/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,39	10,08	8,07	128,59	0,02	0,04	9,05		34,20	39,40	19,95	1,27
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	100	18,31	19,77	14,82	310,48	0,08	0,17		28,00	14,08	186,45	24,16	2,72
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
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	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 :		*34,35*	*42,06*	*136,00*	*1059,99*	*0,36*	*0,38*	*28,40*	*82,30*	*180,96*	*433,06*	*101,75*	*8,69*
	Всего за день :		*58,72*	*61,54*	*251,56*	*1795,04*	*0,72*	*0,88*	*31,47*	*208,10*	*670,55*	*950,45*	*185,70*	*12,34*

День 9

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
301/2013	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	170	15,18	24,39	3,93	295,94	0,10	0,57	0,85	326,58	139,13	263,59	21,71	2,71
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	15	0,08	12,38	0,12	112,16		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	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого ЗАВТРАК :		*23,36*	*44,71*	*84,79*	*834,95*	*0,22*	*0,65*	*3,73*	*407,28*	*172,14*	*343,26*	*36,16*	*3,92*
	ОБЕД													
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	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	100/50	10,65	12,34	11,67	200,35	0,08	0,18	28,25	32,00	96,85	158,38	30,34	1,71
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	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	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01			10,35	47,70	11,25	1,40
	Итого ОБЕД :		*24,46*	*26,63*	*107,67*	*768,13*	*0,72*	*0,42*	*87,76*	*71,20*	*206,00*	*404,48*	*115,25*	*6,91*
	Всего за день :		*47,82*	*71,34*	*192,46*	*1603,08*	*0,94*	*1,07*	*91,49*	*478,48*	*378,14*	*747,74*	*151,41*	*10,83*

День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
395/2013	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	13,68	27,04	0,16	298,72	0,08	0,09			20,80	113,60	16,00	1,52
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	6,39	7,06	40,81	252,39	0,11	0,03		32,40	13,57	55,67	9,79	1,00
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
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
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
	Итого ЗАВТРАК :		*27,71*	*38,42*	*80,54*	*778,79*	*0,26*	*0,19*	*0,11*	*66,90*	*179,82*	*290,27*	*40,29*	*3,26*
	ОБЕД													
32/2013	САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	2,45	7,36	7,34	105,38	0,07	0,08	14,15	25,00	18,85	56,38	17,46	0,92
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	100/50	17,01	6,91	14,70	189,00	0,14	0,22	1,23	53,80	117,45	276,97	56,74	1,10
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	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	36	2,81	0,50	13,43	69,48	0,04	0,01			8,28	38,16	9,00	1,12
	Итого ОБЕД :		*32,63*	*28,23*	*137,54*	*934,71*	*0,42*	*0,49*	*235,39*	*120,80*	*215,12*	*546,26*	*145,65*	*6,01*
	Всего за день :		*60,34*	*66,65*	*218,08*	*1713,50*	*0,68*	*0,68*	*235,50*	*187,70*	*394,94*	*836,53*	*185,94*	*9,27*