

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

Е.З.Чернякевич

Приказ № 108-П от «27» июня 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

«27»

июня

Банникова Т.Н.

2022г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

для организации питания обучающихся в возрасте 7-11 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.

День 1

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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
341/2018	КОТЛЕТА "ПЕРМСКАЯ"	90	17,22	24,64	29,66	409,34	0,06	0,10	1,08		18,34	135,19	17,66	1,99
386/2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,65	6,04	38,31	222,26	0,04	0,03		26,80	14,94	81,44	26,40	0,60
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,67	62,68			0,01	0,15	0,48			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 :			24,33	31,06	104,46	794,82	0,16	0,15	5,29	26,95	51,96	260,63	58,06	3,38
ОБЕД														
115/2013	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01		4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
128/2018	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,07	3,89	15,37	120,80	0,24	0,06	5,09	16,00	50,00	105,92	36,61	2,13
349/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90/30	15,00	12,11	13,16	221,69	0,09	0,16	3,29	28,80	59,13	173,96	24,88	2,17
258/2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,36	4,28	31,81	187,21	0,10	0,05	7,76	18,00	25,19	61,19	18,71	1,12
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
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
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 ОБЕД :			34,36	26,69	116,71	844,57	0,54	0,31	24,34	62,80	189,27	444,47	112,65	10,37
Всего за день :			58,69	57,75	221,17	1639,39	0,70	0,46	29,63	89,75	241,23	705,10	170,71	13,75

День 2

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														
279/2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	27,11	11,31	23,52	304,28	0,09	0,43	0,76	40,20	225,30	304,67	41,55	0,75
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	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
82/2018	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
465/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,81	2,51	14,74	92,75	0,04	0,15	1,30	20,05	120,56	90,18	14,03	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 :			35,52	17,09	84,54	633,98	0,22	0,66	12,36	67,75	464,96	500,55	80,38	3,58
ОБЕД														
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
123/2018	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,25	12,01	13,26	186,16	0,09	0,11	13,19	12,00	30,82	122,06	33,92	1,24
328/2018	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	200	22,93	16,71	19,17	318,81	0,20	0,24	24,89		27,85	264,20	51,41	3,96
495/2018	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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
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 :			36,06	29,68	98,09	803,74	0,40	0,39	42,89	12,00	119,53	494,95	118,33	9,11
Всего за день :			71,58	46,77	182,63	1437,72	0,62	1,05	55,25	79,75	584,49	995,50	198,71	12,69

День 3

№ 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														
531/2018	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,71	2,19	42,07	202,85	0,06	0,03	0,15	9,70	12,66	36,26	7,66	0,84
226/2018	КАША "ДРУЖБА"	200	5,20	7,19	28,27	198,55	0,10	0,17	1,33	40,40	131,60	142,18	31,13	0,60
462/2018	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
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 :			15,33	12,56	104,97	594,25	0,24	0,37	2,78	70,10	275,63	310,16	68,59	2,54
ОБЕД														
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
116/2018	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,70	2,45	19,86	112,22	0,12	0,07	17,18		19,94	63,42	24,04	1,01
372/2018	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	90	14,31	15,74	9,31	236,14	0,10	0,15	1,66	25,05	50,27	153,12	21,21	1,45
380/2018	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,63	5,83	15,60	129,38	0,07	0,09	78,81	27,20	92,29	68,17	34,64	1,30
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
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
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 :			27,53	25,23	97,10	725,49	0,40	0,40	301,85	52,25	201,35	373,31	107,14	6,42
Всего за день :			42,86	37,79	202,07	1319,74	0,64	0,77	304,63	122,35	476,98	683,47	175,73	8,96

День 4

ДЕНЬ 4															
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															
268/2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	14,26	19,31	3,64	245,33	0,09	0,53	0,80	278,15	133,57	246,89	20,69	2,57	
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30	
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	66,00	185,20	132,50	12,80	0,41	
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03	
111/2018	БАТОН НАРЕЗНОЙ	45	3,38	13,05	23,13	223,47	0,05	0,01			8,55	29,25	5,85	0,54	
Итого ЗАВТРАК :			24,73	41,92	47,77	667,23	0,19	0,63	5,14	344,15	337,83	426,65	47,74	3,85	
ОБЕД															
26/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,90	36,02	5,07	348,07	0,01	0,02	5,76		21,75	25,58	12,70	0,81	
100/2018	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,80	4,81	13,69	105,65	0,08	0,06	13,15	5,88	15,61	51,84	20,98	0,73	
310/2018	ЩНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	1,87	3,19	7,14	64,78	0,01	0,03	5,93	11,94	25,78	26,73	6,26	0,31	
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,70	6,44	25,74	183,69	0,19	0,10	3,24	24,00	36,20	141,15	91,54	3,23	
488/2018	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96	
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	
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 :			16,56	51,56	99,99	930,59	0,40	0,25	55,47	41,82	135,32	325,64	155,39	7,77	
Всего за день :			41,29	93,48	147,76	1597,82	0,59	0,88	60,61	385,97	473,15	752,29	203,13	11,62	

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														
347/2018	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ"	90	14,33	11,76	12,24	212,10	0,07	0,12	0,74	11,16	31,03	138,79	18,22	1,63
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03		26,80	20,50	48,26	8,71	0,90
590/2013	кондитерское изделие	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02		4,00	11,60	36,00	8,00	0,84
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03
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 :			26,01	22,19	107,67	734,42	0,23	0,18	0,74	41,96	71,44	249,06	40,53	3,84
ОБЕД														
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
98/2018	СВЕКОЛЬНИК.	200/5	1,92	4,81	14,05	107,17	0,07	0,06	14,50	6,00	37,22	57,04	25,47	1,28
334/2018	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ТОМАТНЫМ	200/30	27,13	18,91	30,29	399,83	0,28	0,31	33,61	32,75	35,05	323,00	64,70	4,76
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
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
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	24,85	97,23	757,55	0,47	0,42	56,31	38,75	112,82	479,24	122,02	10,87
Всего за день :			62,27	47,04	204,90	1491,97	0,70	0,60	57,05	80,71	184,26	728,30	162,55	14,71

День 6

ДЕНЬ 6														
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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230/2018	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,30	6,68	26,44	187,00	0,11	0,17	1,17	38,00	119,72	147,83	27,62	1,22
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	66,00	185,20	132,50	12,80	0,41
462/2018	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
82/2018	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
111/2018	БАТОН НАРЕЗНОЙ	15	1,13	4,35	7,71	74,49	0,02	0,01			2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого ЗАВТРАК :		16,88	23,79	68,78	556,71	0,23	0,44	12,61	124,00	447,14	406,80	75,57	4,67
ОБЕД														
115/2013	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01		4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
128/2018	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,07	3,89	15,37	120,80	0,24	0,06	5,09	16,00	50,00	105,92	36,61	2,13
339/2018	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	17,42	13,17	14,31	245,42	0,07	0,15	0,27	29,34	36,41	170,38	21,53	2,21
237/2018	РИС С ОВОЩАМИ	150	3,85	4,62	34,82	196,24	0,10	0,05	3,75		22,27	115,86	40,40	1,12
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
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
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 :		34,95	28,17	120,31	874,53	0,51	0,34	213,31	45,34	161,93	484,96	126,39	8,24
	Всего за день :		51,83	51,96	189,09	1431,24	0,74	0,78	225,92	169,34	609,07	891,76	201,96	12,91

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														
349/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90/30	15,00	12,11	13,16	221,69	0,09	0,16	3,29	28,80	59,13	173,96	24,88	2,17
258/2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,36	4,28	31,81	187,21	0,10	0,05	7,76	18,00	25,19	61,19	18,71	1,12
590/2013	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02		4,00	11,60	36,00	8,00	0,84
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,67	62,68				0,01	0,15	0,48		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 :			26,40	20,63	110,08	731,66	0,26	0,24	11,06	50,95	104,40	297,15	57,19	4,62
ОБЕД														
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
123/2018	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,25	12,01	13,26	186,16	0,09	0,11	13,19	12,00	30,82	122,06	33,92	1,24
376/2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,17	24,94	19,93	384,85	0,23	0,24	25,41	38,40	35,70	230,02	51,79	2,49
486/2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01		2,00		3,50	2,20	1,80	0,47
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
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 :			32,71	37,96	77,82	783,76	0,43	0,38	44,80	50,40	96,57	439,48	111,36	6,23
Всего за день :			59,11	58,59	187,90	1515,42	0,69	0,62	55,86	101,35	200,97	736,63	168,55	10,85

День 8

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														
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
372/2018	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	90	14,31	15,74	9,31	236,14	0,10	0,15	1,66	25,05	50,27	153,12	21,21	1,45
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	6,68	21,72	159,76	0,16	0,13	25,57	31,70	42,74	95,90	32,31	1,19
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,11	1,55	0,84	0,07
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 :			21,02	22,81	62,04	537,52	0,32	0,30	34,23	56,75	114,32	294,57	68,36	3,45
ОБЕД														
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
104/2018	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,38	4,15	6,80	70,08	0,05	0,04	23,90		26,11	33,38	15,52	0,58
337/2018	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90/30	18,29	11,57	9,04	213,44	0,09	0,24	0,87	35,33	95,24	218,85	28,44	2,36
203/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	150	1,04	2,90	4,79	49,38	0,04	0,02	1,14	4,80	4,32	26,38	15,88	0,56
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
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
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 :			27,92	19,75	73,52	583,45	0,30	0,35	34,11	40,13	166,22	377,81	91,69	8,33
Всего за день :			48,94	42,56	135,56	1120,97	0,62	0,65	68,34	96,88	280,54	672,38	160,05	11,78

День 9

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														
284/2018	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	180	26,88	13,72	35,21	371,75	0,09	0,41	0,29	62,18	184,45	312,33	47,94	1,08
86/2018	ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ	50	0,20		32,50	130,80	0,01	0,01	0,25		7,00	4,50	3,50	0,65
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	66,00	185,20	132,50	12,80	0,41
465/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,81	2,51	14,74	92,75	0,04	0,15	1,30	20,05	120,56	90,18	14,03	0,13
111/2018	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,88	7,25	12,85	124,15	0,03	0,01			4,75	16,25	3,25	0,30
Итого ЗАВТРАК :			38,44	32,98	105,18	871,18	0,20	0,66	1,98	148,23	501,96	555,76	81,52	2,57
ОБЕД														
34/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,01	0,04	0,05	0,56			0,06		0,22	0,24	0,12	0,01
100/2018	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,80	4,81	13,69	105,65	0,08	0,06	13,15	5,88	15,61	51,84	20,98	0,73
307/2018	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	2,56	4,16	13,49	101,63	0,03	0,04	0,30	9,36	34,10	32,48	5,73	0,23
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	6,68	21,72	159,76	0,16	0,13	25,57	31,70	42,74	95,90	32,31	1,19
495/2018	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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
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 :			14,02	16,59	113,47	659,59	0,36	0,26	39,69	46,94	143,33	271,15	83,74	5,77
Всего за день :			52,46	49,57	218,65	1530,77	0,56	0,92	41,67	195,17	645,29	826,91	165,26	8,34

День 10

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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
542/2018	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,22	10,07	41,55	277,68	0,08	0,04		46,96	13,84	47,82	7,77	0,67
233/20018	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,96	7,36	29,04	206,19	0,16	0,15	1,17	38,00	121,05	152,45	37,47	0,95
267/2018	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			0,31	0,01		0,03
Итого ЗАВТРАК :			19,30	22,35	100,53	680,39	0,31	0,38	1,17	184,96	165,20	303,08	55,64	3,09
ОБЕД														
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200/10	1,45	4,14	9,96	82,82	0,04	0,04	15,97		32,66	40,92	19,66	0,93
347/2018	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ"	90	14,33	11,76	12,24	212,10	0,07	0,12	0,74	11,16	31,03	138,79	18,22	1,63
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03		26,80	20,50	48,26	8,71	0,90
492/2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,22	0,05	11,43	47,05	0,01	0,01	5,50		6,70	4,20	2,50	0,31
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
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 :			27,85	23,07	102,33	728,24	0,31	0,23	26,41	37,96	117,44	317,37	72,94	5,80
Всего за день :			47,15	45,42	202,86	1408,63	0,62	0,61	27,58	222,92	282,64	620,45	128,58	8,89