

СОГЛАСОВАНО: ДИРЕКТОР МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор» _____ Е.З.Чернякевич Приказ № <u>1045</u> от «<u>27</u>» <u>июня</u> 2022г. 	УТВЕРЖДАЮ: _____ Банникова Т.Н. « <u>27</u> » <u>июня</u> 2022г. 
---	--

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ 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.

№ 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"	100	19,13	27,38	32,96	454,82	0,07	0,11	1,20		20,38	150,21	19,62	2,21
386/2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,38	7,25	45,97	266,71	0,05	0,03		32,16	17,93	97,72	31,68	0,72
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,67	62,68			0,01	0,15	0,48			0,05
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 :			28,01	35,13	121,10	912,71	0,21	0,18	8,21	32,31	65,79	310,43	72,30	4,03
ОБЕД														
115/2013	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02		7,00		41,00	37,00	15,00	0,70
128/2018	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7,59	4,86	19,21	151,00	0,30	0,07	6,36	20,00	62,51	132,40	45,76	2,66
349/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/30	16,16	13,04	13,99	237,98	0,09	0,16	3,53	30,80	61,06	185,98	26,54	2,34
258/2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6,43	5,14	38,17	224,65	0,12	0,06	9,31	21,60	30,22	73,43	22,45	1,35
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	50	3,90	0,70	18,66	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
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 ОБЕД :			40,02	33,16	137,61	1008,99	0,65	0,34	30,20	72,40	228,29	521,81	135,85	11,84
Всего за день :			68,03	68,29	258,71	1921,70	0,86	0,52	38,41	104,71	294,08	832,24	208,15	15,87

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	200	36,15	15,08	31,36	405,71	0,12	0,58	1,02	53,60	300,40	406,23	55,40	1,00
471/2018	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
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.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого ЗАВТРАК :			46,76	22,64	108,50	824,71	0,28	0,85	12,82	86,15	605,46	654,41	102,43	3,98
ОБЕД														
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
123/2018	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,81	15,01	16,58	232,70	0,11	0,14	16,49	15,00	38,52	152,58	42,40	1,55
328/2018	ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	220	25,22	18,38	21,09	350,69	0,22	0,26	27,37		30,63	290,62	56,55	4,35
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
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,66	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
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 ОБЕД :			41,34	34,54	110,88	919,77	0,47	0,46	51,47	15,00	139,96	575,69	140,20	10,27
Всего за день :			88,10	57,18	219,38	1744,48	0,75	1,31	64,29	101,15	745,42	1230,10	242,63	14,25

День 3

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														
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"	250	6,50	8,99	35,34	248,19	0,13	0,21	1,66	50,50	164,50	177,73	38,91	0,75
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.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого ЗАВТРАК :			17,39	14,44	116,96	667,33	0,29	0,42	3,11	80,20	310,53	352,21	77,77	2,80
ОБЕД														
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
116/2018	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,37	3,06	24,83	140,28	0,15	0,08	21,48		24,93	79,28	30,05	1,27
372/2018	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	100	15,90	17,49	10,34	262,38	0,11	0,17	1,85	27,83	55,86	170,13	23,57	1,61
380/2018	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,36	7,00	18,72	155,26	0,08	0,11	94,57	32,64	110,75	81,81	41,56	1,56
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	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	50	3,90	0,70	18,66	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			31,95	28,95	113,77	843,28	0,48	0,47	324,90	60,47	240,34	443,62	130,68	7,56
Всего за день :			49,34	43,39	230,73	1510,61	0,77	0,89	328,01	140,67	550,87	795,83	208,45	10,36

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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
268/2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,82	24,12	4,54	306,54	0,12	0,66	1,00	347,60	167,17	308,63	25,88	3,21
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
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
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,11	1,55	0,84	0,07
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 :			28,63	46,78	49,64	734,12	0,23	0,77	10,94	413,60	381,03	501,93	59,37	4,73
ОБЕД														
26/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,50	60,04	8,45	580,12	0,02	0,04	9,60		36,26	42,63	21,16	1,35
100/2018	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,30	6,13	17,46	134,70	0,11	0,07	16,77	7,50	19,90	66,10	26,75	0,94
310/2018	ЩНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	2,08	3,55	7,93	71,97	0,02	0,04	6,58	13,27	28,65	29,70	6,96	0,35
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,84	7,73	30,89	220,43	0,23	0,12	3,89	28,80	43,44	169,38	109,85	3,88
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	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	50	3,90	0,70	18,66	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			20,16	78,70	119,87	1268,71	0,51	0,32	64,23	49,57	167,38	399,95	191,28	9,47
Всего за день :			48,79	125,48	169,51	2002,83	0,74	1,09	75,17	463,17	548,41	901,88	250,65	14,20

День 5

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"	100	15,92	13,07	13,60	235,67	0,08	0,14	0,82	12,40	34,48	154,21	20,24	1,81
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,43	43,21	266,78	0,10	0,03		32,16	24,60	57,91	10,45	1,08
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.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого ЗАВТРАК :			29,49	24,82	121,15	825,89	0,27	0,21	0,82	48,56	80,99	280,63	45,69	4,31
ОБЕД														
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
98/2018	СВЕКОЛЬНИК	250/5	2,40	6,01	17,56	133,96	0,08	0,08	18,13	7,50	46,53	71,30	31,84	1,59
334/2018	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ С	220/30	29,82	20,67	33,13	437,80	0,30	0,35	36,91	35,35	38,41	354,97	71,08	5,23
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	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	50	3,90	0,70	18,66	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			40,86	28,00	111,13	859,92	0,53	0,50	66,04	42,85	135,44	549,27	143,02	12,11
Всего за день :			70,35	52,82	232,28	1685,81	0,80	0,71	66,86	91,41	216,43	829,90	188,71	16,42

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	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230/2018	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,63	8,35	33,05	233,75	0,14	0,21	1,46	47,50	149,65	184,78	34,53	1,52
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	25	1,88	7,25	12,85	124,15	0,03	0,01			4,75	16,25	3,25	0,30
Итого ЗАВТРАК :			18,96	28,36	80,53	653,12	0,27	0,48	12,90	133,50	478,97	450,25	83,78	5,09
ОБЕД														
115/2013	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02		7,00		41,00	37,00	15,00	0,70
128/2018	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7,59	4,86	19,21	151,00	0,30	0,07	6,36	20,00	62,51	132,40	45,76	2,66
339/2018	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,36	14,63	15,90	272,69	0,08	0,17	0,30	32,60	40,46	189,31	23,92	2,46
237/2018	РИС С ОВОЩАМИ	180	4,62	5,54	41,78	235,49	0,12	0,06	4,50		26,72	139,03	48,48	1,35
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 :			39,94	35,08	135,78	1018,65	0,61	0,38	218,16	52,60	199,34	568,34	152,01	9,53
Всего за день :			58,90	63,44	216,31	1671,77	0,88	0,86	231,06	186,10	678,31	1018,59	235,79	14,62

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	100/30	16,16	13,04	13,99	237,98	0,09	0,16	3,53	30,80	61,06	185,98	26,54	2,34
258/2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6,43	5,14	38,17	224,65	0,12	0,06	9,31	21,60	30,22	73,43	22,45	1,35
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.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого ЗАВТРАК :			29,39	22,50	122,19	808,83	0,30	0,26	12,85	56,55	113,36	327,91	63,99	5,13
ОБЕД														
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
123/2018	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,81	15,01	16,58	232,70	0,11	0,14	16,49	15,00	38,52	152,58	42,40	1,55
376/2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	220	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	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	50	3,90	0,70	18,66	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			35,70	41,15	88,69	867,91	0,48	0,43	50,90	53,40	114,22	493,80	128,09	7,00
Всего за день :			65,09	63,65	210,88	1676,74	0,78	0,69	63,75	109,95	227,58	821,71	192,08	12,13

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	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
372/2018	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	100	15,90	17,49	10,34	262,38	0,11	0,17	1,85	27,83	55,86	170,13	23,57	1,61
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	8,02	26,06	191,71	0,19	0,16	30,69	38,04	51,29	115,08	38,77	1,42
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,11	1,55	0,84	0,07
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
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 :			24,29	26,02	73,09	623,67	0,39	0,37	42,34	65,87	137,26	349,26	84,18	4,15
ОБЕД														
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
104/2018	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,74	5,19	8,59	88,03	0,06	0,05	29,98		33,03	42,43	19,89	0,73
337/2018	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/30	20,19	12,73	9,64	233,87	0,10	0,26	0,92	38,70	101,86	239,95	31,03	2,62
203/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	180	1,24	3,48	5,74	59,25	0,04	0,02	1,37	5,76	5,18	31,65	19,06	0,67
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	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	50	3,90	0,70	18,66	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			31,81	22,72	84,41	669,31	0,35	0,40	43,27	44,46	190,57	437,03	110,08	9,31
Всего за день :			56,10	48,74	157,50	1292,98	0,74	0,77	85,61	110,33	327,83	786,29	194,26	13,46

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	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
284/2018	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	200	29,87	15,24	39,12	413,05	0,10	0,46	0,32	69,09	204,94	347,03	53,26	1,20	
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 :			41,43	34,50	109,09	912,48	0,21	0,71	2,01	155,14	522,45	590,46	86,84	2,69	
ОБЕД															
34/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	0,01	0,06	0,08	0,94			0,09		0,36	0,41	0,21	0,01	
100/2018	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,30	6,13	17,46	134,70	0,11	0,07	16,77	7,50	19,90	66,10	26,75	0,94	
307/2018	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	2,84	4,63	14,99	112,92	0,03	0,05	0,33	10,40	37,89	36,09	6,37	0,26	
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	8,02	26,06	191,71	0,19	0,16	30,69	38,04	51,29	115,08	38,77	1,42	
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	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	50	3,90	0,70	18,66	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого ОБЕД :			16,59	19,89	129,90	765,35	0,44	0,32	48,49	55,94	163,25	320,17	99,35	6,50	
Всего за день :			58,02	54,39	238,99	1677,83	0,65	1,03	50,50	211,08	685,70	910,63	186,19	9,19	

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	250	7,45	9,20	36,30	257,74	0,20	0,19	1,46	47,50	151,31	190,56	46,84	1,18
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.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			0,31	0,01		0,03
Итого ЗАВТРАК :			21,55	24,27	112,71	755,38	0,37	0,43	1,46	194,46	197,46	347,69	66,41	3,43
ОБЕД														
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	1,81	5,17	12,45	103,52	0,06	0,05	19,96		40,83	51,15	24,58	1,16
347/2018	КОТЛЕТА"ШКОЛЬНАЯ"	100	15,92	13,07	13,60	235,67	0,08	0,14	0,82	12,40	34,48	154,21	20,24	1,81
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,43	43,21	266,78	0,10	0,03		32,16	24,60	57,91	10,45	1,08
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	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	50	3,90	0,70	18,66	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			32,36	26,84	120,93	854,58	0,38	0,28	33,28	44,56	143,11	376,47	89,87	6,85
Всего за день :			53,91	51,11	233,64	1609,96	0,75	0,71	34,74	239,02	340,57	724,16	156,28	10,28