

Перспективное меню на 10 дней

утверждаю директор МКОУ ЦО "Альянс" п. Харик
Мачихо Н.В.

Категория: младшие школьники 7-11 лет
Период: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

№ рецептур ы	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
285,61	ЗАВТРАК	Омлет натуральный с сыром	150	12,93	13,90	1,80	181,00	0,09	0,00	0,20	2,31	122,31	0,30	18,47	0,00	0,00	230,78	0,00	0,00	0,00
2	ЗАВТРАК	Бутерброды с повидлом	60	2,51	3,93	28,88	161,00	0,05	0,06	0,50	0,64	60,25	0,07	9,00	0,00	9,00	97,20	0,00	0,00	0,00
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	0,80	124,00	0,02	27,00	0,00	0,00	110,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			410	19,04	21,13	55,68	486	0,18	0,06	2	3,75	306,56	0,39	54,47	0	9	437,98	0	0	0
6301	ОБЕД	Салат из моркови с сыром и чесноком	100	6,20	6,20	5,60	103,00	0,04	0	3,2	0,6	24	0	33	0	0	49	0	0	0
151/2,22	ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,16	0,00	6,94	0,74	15,20	0,04	20,40	0,00	0,00	52,60	0,00	0,00	0,00
406	ОБЕД	Плов из отварной птицы	150	15,24	15,14	36,1	341,9	0,02	0	1,24	1,24	31,42	0	29,52	0	0	126,66	0	0	0
495	ОБЕД	Кисель из концентрата	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0	0	0	0,1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	6,16	1,12	30,16	160,80	0,16	0,07	0,00	3,60	26,40	0,00	45,60	0,00	195,20	155,20	0,00	0,00	0,02
579	ОБЕД	Коржик молочный	60	4,10	7,30	39,30	239,00	0,50	0,00	0,00	0,50	15,00	0,06	6,00	0,00	0,00	37,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			750	34,94	33,16	152,26	1053,1	0,88	0,07	11,38	6,78	113,02	0,1	134,52	0	195,2	420,46	0	0	0,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1160,00	53,98	54,29	207,94	1539,10	1,06	0,13	13,38	10,53	419,58	0,49	188,99	0,00	204,20	858,44	0,00	0,00	0,02
День 2																				
88	ЗАВТРАК	Каша манная	150	4,27	3,95	14,23	109,50	0,06	0,00	0,69	0,27	123,30	0,03	15,75	0,00	0,00	102,60	0,00	0,00	0,00
90	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	60	6,65	8,70	12,32	149,23	0,05	0,06	0,50	0,64	188,16	0,07	9,00	0,00	18,00	97,20	0,00	0,00	0,00
494	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,00	2,80	0,40	14,20	0,00	2,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,90	0,90	22,05	105,75	0,08	0,05	22,50	4,95	36,00	0,02	20,25	0,00	625,50	24,75	0,00	0,00	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	11,92	13,55	63,8	425,48	0,19	0,11	26,49	6,26	361,66	0,12	47	0	643,5	228,55	0	0	0,02
42	ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,04	1,84	5,76	43,20	0,02	0,02	4,14	0,54	18,58	0,00	12,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
74	ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне	200	2,24	2,62	10,24	73,60	0,06	0,06	5,5	0,64	27,62	0,02	19,26	0	347,48	95,82	0	0	0
62	ОБЕД	Перловка с мясом и овощами	200	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,00	4,55	14,25	0,05	135,30	0,00	0,00	202,65	0,00	0,00	0,00
519	ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,64	113,64	0,02	0,06	200	0,64	22,8	0,16	5,7	0	10,44	3,4	0	0	0,24
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,02	0,00	0,88	16,00	0,00	11,20	0,00	74,40	52,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			740	18,59	13,23	117,08	671,49	0,4	0,16	209,64	7,25	99,25	0,23	184,39	0	432,32	353,87	0	0	0,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1300,00	30,51	26,78	180,88	1096,97	0,59	0,27	236,13	13,51	460,91	0,35	231,39	0,00	1075,82	582,42	0,00	0,00	0,27
День 3																				
173	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	24	18,49	31,01	385,99	0,9	0	0,41	1,01	205,01	9	32	0	0	308	0	0	0
93	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	60	1,60	16,70	10,00	197,00	0,02	0,00	0,00	0,30	6,00	0,12	3,00	0,00	0,00	17,00	0,00	0,00	0,00
508	ЗАВТРАК	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,00	0,50	1,50	28,00	0,00	7,00	0,00	0,00	19,00	0,00	0,00	0,00
458е	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (груша)	100	0,9	0,9	22,05	105,75	0,08	0,05	22,5	4,95	36	0,02	20,25	0	625,5	24,75	0	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	27	36,09	90,06	798,74	1	0,05	23,41	7,76	275,01	9,14	62,25	0	625,5	368,75	0	0	0,02
	ОБЕД	Нарезка из соленого огурца	100	2,30	11,00	3,90	124,00	0,04	0	22	0,8	36	0,14	17	0	0	45	0	0	0
153	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133,00	0,08	0,00	6,32	1,00	51,00	0,02	38,60	0,00	0,00	132,60	0,00	0,00	0,00
429	ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	0,00	5,10	1,05	39,00	0,05	28,50	0,00	0,00	85,50	0,00	0,00	0,00
388	ОБЕД	Ежики изговядины в сметанном соусе	100	9,27	9,63	7,20	153,00	0,05	0,00	0,90	1,44	20,70	0,06	13,50	0,00	0,00	99,00	0,00	0,00	0,00
518	ОБЕД	Сок	200	1	0,2	0,2	92	0,02	0	4	2,8	14	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	6,16	1,12	30,16	160,80	0,16	0,07	0,00	3,60	26,40	0,00	45,60	0,00	195,20	155,20	0,00	0,00	0,02

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	790	29,26	34,33	70,65	800,8	0,49	0,07	38,32	10,69	187,1	0,27	143,2	0	195,2	517,3	0	0	0,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350,00	56,26	70,42	160,71	1599,54	1,49	0,12	61,73	18,45	462,11	9,41	205,45	0,00	820,70	886,05	0,00	0,00	0,04

№ рецептур ы	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 4																				
266	ЗАВТРАК	Каша овсяная жидкая	150	5,46	6,57	22,24	169,84	0,12	0,00	1,16	0,93	117,60	0,05	41,70	0,00	0,00	154,50	0,00	0,00	0,00
90	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	60	6,65	8,70	12,32	149,23	0,05	0,06	0,50	0,64	188,16	0,07	9,00	0,00	18,00	97,20	0,00	0,00	0,00
503	ЗАВТРАК	Кисель из концентрата	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0	0	0	0,1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
458д	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (банан)	150	3,38	1,12	47,25	216,00	0,09	0,12	22,50	1,35	18,00	0,05	94,50	0,00	783,00	63,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	16,89	16,39	110,81	657,07	0,26	0,18	24,16	3,02	324,76	0,17	145,2	0	801	314,7	0	0	0
36	ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,00	6,10	2,50	69,00	0,03	0	11,1	0,6	23	0	17	0	0	26	0	0	0
62	ОБЕД	Борщ на мясном бульоне	200	7,92	5,82	10,98	128,00	0,1	0,12	12,5	1,76	49	0	36,6	0	568,14	126,48	0	0	0
291	ОБЕД	Макароны отварные	150	3,54	6,05	32,40	198,15	0,03	0,00	0,00	0,51	4,80	0,05	21,75	0,00	0,00	68,55	0,00	0,00	0,00
368	ОБЕД	Гуляш из говядины	90	12,51	1,89	8,64	101,70	0,06	0,00	0,36	0,54	31,50	0,02	20,70	0,00	0,00	144,00	0,00	0,00	0,00
494	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,00	2,80	0,40	14,20	0,00	2,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	6,16	1,12	30,16	160,8	0,16	0,07	0	3,6	26,4	0	45,6	0	195,2	155,2	0	0	0,02
540	ОБЕД	Ватрушка с повидлом	60	3,70	1,70	40,90	16,94	0,04	0,00	0,10	0,70	11,00	0,01	7,00	0,00	0,00	31,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			840	34,93	22,68	140,78	735,59	0,42	0,19	26,86	8,11	159,9	0,08	150,65	0	763,34	555,23	0	0	0,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1400,00	51,82	39,07	251,59	1392,66	0,68	0,37	51,02	11,13	484,66	0,25	295,85	0,00	1564,34	869,93	0,00	0,00	0,02
День 5																				
182	ЗАВТРАК	Каша кукурузная	200	4,82	5,16	16,52	131,80	0,06	0,00	1,28	0,26	155,60	0,04	23,00	0,00	0,00	137,20	0,00	0,00	0,00
93	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	1,60	16,70	10,00	197,00	0,02	0,00	0,00	0,30	6,00	0,12	3,00	0,00	0,00	17,00	0,00	0,00	0,00
495	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	0,00	1,30	0,40	127,00	0,00	15,00	0,00	0,00	127,00	0,00	0,00	0,00
458е	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,9	0,9	22,05	105,75	0,08	0,05	22,5	4,95	36	0,02	20,25	0	625,5	24,75	0	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	8,82	24,06	64,47	515,55	0,2	0,05	25,08	5,91	324,6	0,18	61,25	0	625,5	305,95	0	0	0,02
4	ОБЕД	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0	5	0,5	18	0	13	0	0	33	0	0	0
146	ОБЕД	Суп картофельный с клецками на куринном бульоне	200	0,96	2,08	7,02	50,60	0,00	0,00	0,23	0,02	0,43	0,00	0,67	0,00	0,00	1,61	0,00	0,00	0,00
369	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200	12,48	10,3	13,59	197,17	0,11	0,06	16,58	0,8	12,33	0	19,31	0	459,41	51,02	0	0	0,03
508	ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,00	0,50	1,50	28,00	0,00	7,00	0,00	0,00	19,00	0,00	0,00	0,00
110	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	6,16	1,12	30,16	160,80	0,16	0,07	0,00	3,60	26,40	0,00	45,60	0,00	195,20	155,20	0,00	0,00	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			740	20,8	23,6	79,77	620,57	0,3	0,13	22,31	6,42	85,16	0	85,58	0	654,61	259,83	0	0	0,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1280,00	29,62	47,66	144,24	1136,12	0,50	0,18	47,39	12,33	409,76	0,18	146,83	0,00	1280,11	565,78	0,00	0,00	0,07
День 6																				
260	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	0,00	1,32	0,56	126,60	0,08	30,60	0,00	0,00	140,40	0,00	0,00	0,00
2	ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом	40	1,21	2,18	23,20	111,73	0,03	0,01	0,56	0,36	6,83	0,01	2,10	0,00	35,46	4,20	0,00	0,00	0,00
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	0,00	1,30	0,10	126,00	0,02	14,00	0,00	0,00	90,00	0,00	0,00	0,00
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	155	17	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	10,47	16,74	71,66	454,93	0,21	0,04	41,18	1,12	294,43	0,12	57,7	0	190,46	251,6	0	0	0
28	ОБЕД	Салат зел гор.курин груд	100	10	8	4,8	98,7				4,51	12,80	0,00	14,40	0,00	0,00	36,80	0,00	0,00	0,00
53	ОБЕД	Щи из свежей капусты	200	1,68	5,38	8,10	88,15	0,05	0,05	11,55	0,675	30,6	0	18,35	0	0	0	0	0	0
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0	0	4,55	14,25	0,05	135,3	0	0	202,65	0	0	0

412	ОБЕД	Котлеты куринные с подливом	100	12,00	8,57	7,43	150,86	0,08	0	0,688	0,912	29,712	0,032	14,856	0	0	75,432	0	0	0
519	ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,64	113,64	0,02	0,06	200	0,64	22,8	0,16	5,7	0	10,44	3,4	0	0	0,24
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	4,50	0,45	27,90	133,68	0,06	0,00	0,00	0,66	12,08	0,00	8,48	0,00	0,00	39,32	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			790	37,41	30,53	109,95	838,08	0,42	0,11	212,238	11,947	122,242	0,242	197,086	0	10,44	357,602	0	0	0,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1330	47,88	47,27	181,61	1293,01	0,63	0,15	253,418	13,067	416,672	0,362	254,786	0	200,9	609,202	0	0	0,24

№ рецептур ы	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 7																				
292	ЗАВТРАК	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0	0	6,06	19	0,06	180,4	0	0	270,2	0	0	0
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,00	2,80	0,40	14,20	0,00	2,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (банан)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38,00	0,10	35,00	0,01	11,00	0,00	155,00	17,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			450	12,3	10,66	72,14	436,4	0,34	0,03	40,8	6,56	68,2	0,07	193,4	0	155	291,2	0	0	0
	ОБЕД	Салат из свежей моркови и яблока	100	1,04	1,84	5,76	43,20	0,02	0,02	4,14	0,54	18,58	0,00	12,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
147	ОБЕД	Суп вермишелевый на м/к бульоне	200	7,48	5,95	35,90	227,55	0,18	0,10	22,00	1,65	24,50	0,00	24,40	0,00	585,50	63,80	0,00	0,00	0,03
414	ОБЕД	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,04	0,00	0,00	0,63	6,12	0,05	27,36	0,00	0,00	84,96	0,00	0,00	0,00
405	ОБЕД	Рыба в сметанном соусе с овощами	100	13,60	13,50	4,10	192,00	0,024	0	2,304	0,996	33,996	0,024	15,996	0	0	189,996	0	0	0
349	ОБЕД	Компот из кураги	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,30	11,00	0,00	1,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00
110	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	6,16	1,12	30,16	160,80	0,16	0,07	0,00	3,60	26,40	0,00	45,60	0,00	195,20	155,20	0,00	0,00	0,02
564	ОБЕД	Булочка домашняя	60	7,5	13	60,33	288,33	0,00	0,10	0,00	0,08	0,00	15,00	58,33	10,00	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			880	40,31	42,7	191,82	1217,4	0,424	0,29	28,444	7,796	120,596	15,074	185,616	10	781,53	496,956	0	0	0,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1330,00	52,61	53,36	263,96	1653,80	0,76	0,32	69,24	14,36	188,80	15,14	379,02	10,00	936,53	788,16	0,00	0,00	0,05
День 8																				
164	ЗАВТРАК	Суп молочный овсяный	200	4,82	5,16	16,52	131,80	0,06	0,00	1,28	0,26	155,60	0,04	23,00	0,00	0,00	137,20	0,00	0,00	0,00
93	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	60	1,60	16,70	10,00	197,00	0,02	0,00	0,00	0,30	6,00	0,12	3,00	0,00	0,00	17,00	0,00	0,00	0,00
508	ЗАВТРАК	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,00	0,50	1,50	28,00	0,00	7,00	0,00	0,00	19,00	0,00	0,00	0,00
458е	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,90	0,90	22,05	105,75	0,08	0,05	22,50	4,95	36,00	0,02	20,25	0,00	625,50	24,75	0,00	0,00	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	7,82	22,76	75,57	544,55	0,16	0,05	24,28	7,01	225,6	0,18	53,25	0	625,5	197,95	0	0	0,02
75	ОБЕД	Нарезка из огурцов и помидор	100	0,8	3,6	8,64	70,4	0,024	0,024	2,984	1,064	20,44	0	11,88	0	0	0	0	0	0
146	ОБЕД	Суп «Харчо»	200	0,96	2,08	7,02	50,60	0,00	0,00	0,23	0,02	0,43	0,00	0,67	0,00	0,00	1,61	0,00	0,00	0,00
365	ОБЕД	Говядина, тушенная с капустой	120	12,89	22,62	13,64	310,44	0,14	0,26	97,70	2,90	78,08	0,09	36,75	0,00	608,97	151,08	0,02	0,00	0,06
518	ОБЕД	Сок	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	0,00	4,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,02	0,00	0,88	16,00	0,00	11,20	0,00	74,40	52,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	21,73	29,14	68,86	711,44	0,274	0,304	104,914	7,664	128,95	0,09	60,5	0	683,37	204,69	0,02	0	0,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1220	29,55	51,9	144,43	1255,99	0,434	0,354	129,194	14,674	354,55	0,27	113,75	0	1308,87	402,64	0,02	0	0,09
День 9																				
0	ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	150	4,82	5,16	16,52	131,8	0,06	0	1,28	0,26	155,6	0,04	23	0	0	137,2	0	0	0
95	ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом	60	1,21	2,18	23,20	111,73	0,03	0,01	0,56	0,36	6,83	0,01	2,10	0,00	35,46	4,20	0,00	0,00	0,00
500	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,00	0,40	0,80	129,00	0,00	13,00	0,00	0,00	87,00	0,00	0,00	0,00
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (груша)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	155	17	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	9,73	9,54	68,12	394,53	0,17	0,04	40,24	1,52	326,43	0,06	49,1	0	190,46	245,4	0	0	0

52	ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	100	1,2	5,2	11,84	99,2	0,03	0	4,32	1,2	32	0	21,6	0	0	40	0	0	0
53	ОБЕД	Суп гороховый с гречками	200	1,68	5,38	8,10	88,15	0,05	0,05	11,55	0,675	30,6	0	18,35	0	0	0	0	0	0
429	ОБЕД	Картофельное пюре с подливом	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	0,00	5,10	1,05	39,00	0,05	28,50	0,00	0,00	85,50	0,00	0,00	0,00
345	ОБЕД	Котлеты рыбные	100	12,51	1,89	8,64	101,70	0,06	0,00	0,36	0,54	31,50	0,02	20,70	0,00	0,00	144,00	0,00	0,00	0,00
507	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	0,00	4,30	1,10	22,00	0,00	14,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00
110	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	6,16	1,12	30,16	160,80	0,16	0,07	0,00	3,60	26,40	0,00	45,60	0,00	195,20	155,20	0,00	0,00	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			790	25,2	20,39	98,19	683,85	0,46	0,12	25,63	8,165	181,5	0,07	148,75	0	195,2	440,7	0	0	0,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1300	34,93	29,93	166,31	1078,38	0,63	0,16	65,87	9,685	507,93	0,13	197,85	0	385,66	686,1	0	0	0,02

№ рецептур ы	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 10																				
321	ЗАВТРАК	Каша пшенинная молочная	200	24,00	18,49	31,01	385,99	0,90	0,00	0,41	1,01	205,01	9,00	32,00	0,00	0,00	308,00	0,00	0,00	0,00
555	ЗАВТРАК	Пицца школьная	75	5,20	9,80	44,10	285,00	0,06	0,00	0,00	0,60	12,00	0,07	7,00	0,00	0,00	44,00	0,00	0,00	0,00
495	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	0,00	1,30	0,40	127,00	0,00	15,00	0,00	0,00	127,00	0,00	0,00	0,00
458д	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (банан)	100	0,90	0,90	22,05	105,75	0,08	0,05	22,50	4,95	36,00	0,02	20,25	0,00	625,50	24,75	0,00	0,00	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			575	31,6	30,49	113,06	857,74	1,08	0,05	24,21	6,96	380,01	9,09	74,25	0	625,5	503,75	0	0	0,02
4	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	0	27,8	0,6	44	0	17	0	0	32	0	0	0
68	ОБЕД	Свекольник	200	1,54	3,92	10,52	83,34	0,04	0,04	3,72	0,92	21,74	0,00	19,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные с томатным соусом	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,06	0,00	0,02	0,78	5,70	0,00	8,10	0,00	0,00	35,70	0,00	0,00	0,00
412	ОБЕД	Котлеты куриные	100	12,00	8,57	7,43	150,86	0,08	0	0,688	0,912	29,712	0,032	14,856	0	0	75,432	0	0	0
693,1	ОБЕД	Какао с молоком	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,30	11,00	0,00	1,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00
108	ОБЕД	Пшеничный хлеб	40	4,50	0,45	27,90	133,68	0,06	0,00	0,00	0,66	12,08	0,00	8,48	0,00	0,00	39,32	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			790	25,39	23,71	99,49	708,78	0,28	0,04	32,228	4,172	124,232	0,032	68,596	0	0	185,452	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1365	56,99	54,2	212,55	1566,52	1,36	0,09	56,438	11,132	504,242	9,122	142,846	0	625,5	689,202	0	0	0,02
Среднее значение за период			1303,50	44,42	47,49	191,42	1361,21	0,81	0,21	98,38	12,89	420,92	3,57	215,68	1,00	840,26	693,79	0,00	0,00	0,08