

Перспективное меню на 10 дней

утверждаю директор МКОУ ЦО "Альянс" п. Харик

Мачихо Н.В.

Категория: старшие школьники 12-18 лет

Период: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

№ рецептур ы	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност ь (ккал)	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	200	17,24	26,76	4,62	326,16	0,12	0,00	0,62	3,08	163,08	0,40	24,62	0,00	0,00	307,70	0,00	0,00	0,00
2	ЗАВТРАК	Бутерброды с повидлом	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
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:			460	27,49	38,76	41,94	619,39	0,21	0,06	2,42	4,52	475,24	0,49	60,62	0	18	514,9	0	0	0
6301	ОБЕД	Салат из моркови с сыром и чесноком	100	1,10	10,10	9,10	132,00	0,04	0	3,2	0,6	24	0	33	0	0	49	0	0	0
151/2,22	ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	0,00	8,68	0,93	19,00	0,05	25,50	0,00	0,00	65,75	0,00	0,00	0,00
406	ОБЕД	Плов из отварной птицы	200	15,24	15,14	36,10	341,90	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	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	0	1,3	0,4	127	0	15	0	0	127	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб ржаной	80	4,93	0,90	24,13	128,64	0,13	0,06	0,00	2,88	21,12	0,00	36,48	0,00	156,16	124,16	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:			890	29,17	38,99	139,66	1030,54	0,93	0,06	14,42	6,55	237,54	0,11	145,5	0	156,16	529,57	0	0	0,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1350	56,66	77,75	181,6	1649,93	1,14	0,12	16,84	11,07	712,78	0,6	206,12	0	174,16	1044,47	0	0	0,02
День 2																				
88	ЗАВТРАК	Каша манная	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,08	0,00	0,92	0,36	164,40	0,04	21,00	0,00	0,00	136,80	0,00	0,00	0,00
90	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	60	2,40	25,05	15,00	295,50	0,03	0,00	0,00	0,45	9,00	0,18	4,50	0,00	0,00	25,50	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:			610	9,1	31,21	71,23	608,25	0,19	0,05	26,22	6,16	223,6	0,24	47,75	0	625,5	191,05	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	250	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	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,00	6,06	19,00	0,06	180,40	0,00	0,00	270,20	0,00	0,00	0,00
519	ОБЕД	Напиток из шиповника	100	14,67	16,13	3,67	218,67	0,05	0,00	1,07	2,20	15,33	0,04	24,67	0,00	0,00	158,67	0,00	0,00	0,00
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	4,86	0,51	31,49	150,40	0,07	0,02	0,00	0,70	12,80	0,00	8,96	0,00	59,52	41,60	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	34,21	31,56	100,6	823,27	0,48	0,1	10,71	10,14	93,33	0,12	246,22	0	407	566,29	0	0	0,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1340	43,31	62,77	171,83	1431,52	0,67	0,15	36,93	16,3	316,93	0,36	293,97	0	1032,5	757,34	0	0	0,03
День 3																				
173	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	250	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	1,21	2,18	23,2	111,73	0,03	0,01	0,56	0,36	6,83	0,01	2,1	0	35,46	4,2	0	0	0
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
458e	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:			610	26,61	21,57	103,26	713,47	1,01	0,06	23,97	7,82	275,84	9,03	61,35	0	660,96	355,95	0	0	0,02
0	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	250	9,23	7,23	16,05	166,25	0,10	0,00	7,90	1,25	63,75	0,03	48,25	0,00	0,00	165,75	0,00	0,00	0,00
429	ОБЕД	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	0,00	6,80	1,40	52,00	0,06	38,00	0,00	0,00	114,00	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	80	4,86	0,51	31,49	150,4	0,07	0,02	0	0,7	12,8	0	8,96	0	59,52	41,6	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			850	26	36,86	49,15	719,25	0,39	0	41,6	7,69	186,45	0,29	116,75	0	0	423,75	0	0	0

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1460	52,61	58,43	152,41	1432,72	1,4	0,06	65,57	15,51	462,29	9,32	178,1	0	660,96	779,7	0	0	0,02
№ рецептур ы	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност ь (ккал)	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 4																					
266	ЗАВТРАК	Каша овсяная жидкая	200	7,16	9,40	28,80	228,40	0,16	0,00	1,54	1,24	156,80	0,06	55,60	0,00	0,00	206,00	0,00	0,00	0,00	
90	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	60	4,99	6,52	9,24	111,92	0,04	0,05	0,38	0,48	141,12	0,05	6,75	0,00	13,50	72,90	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:			610	16,93	17,04	114,29	678,32	0,29	0,17	24,42	3,17	316,92	0,16	156,85	0	796,5	341,9	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	250	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	200	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	50	0,54	1,87	3,47	32,80	0,005	0	0,78	0,185	2,25	0,015	3,75	0	0	7,7	0	0	0	
494	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,04	0,00	11,60	0,80	19,00	0,00	8,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	4,86	0,51	31,49	150,4	0,07	0,02	0	0,7	12,8	0	8,96	0	59,52	41,6	0	0	0,01	
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:			880	18,36	20,55	103,04	671,35	0,275	0,14	35,98	4,555	110,85	0,065	96,06	0	627,66	282,33	0	0	0,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1490	35,29	37,59	217,33	1349,67	0,565	0,31	60,4	7,725	427,77	0,225	252,91	0	1424,16	624,23	0	0	0,01	
День 5																					
182	ЗАВТРАК	Каша кукурузная	250	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	2,40	25,05	15,00	295,50	0,03	0,00	0,00	0,45	9,00	0,18	4,50	0,00	0,00	25,50	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)	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:			660	12,1	32,63	94,67	724,3	0,22	0,12	25,08	2,46	309,6	0,27	137	0	783	352,7	0	0	0	
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 курином бульоне	250	1,20	2,60	8,77	63,25	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	16,64	13,74	18,12	262,90	0,14	0,08	22,10	1,06	16,44	0,00	25,74	0,00	612,54	68,02	0,00	0,00	0,04	
508	ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,00	0,20	1,00	62,00	0,00	23,00	0,00	0,00	71,00	0,00	0,00	0,00	
110	ОБЕД	Хлеб ржаной	80	4,86	0,51	31,49	150,40	0,07	0,02	0,00	0,70	12,80	0,00	8,96	0,00	59,52	41,60	0,00	0,00	0,01	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	25,6	29,15	82,78	696,55	0,26	0,1	27,53	3,28	109,67	0	71,37	0	672,06	215,23	0	0	0,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1490	37,7	61,78	177,45	1420,85	0,48	0,22	52,61	5,74	419,27	0,27	208,37	0	1455,06	567,93	0	0	0,05	
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	50	1,51	2,73	29,00	139,66	0,04	0,01	0,70	0,45	8,54	0,02	2,63	0,00	44,33	5,25	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	0,80	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:			550	13,89	10,91	113,94	615,3	0,235	0,1	239,7	2,785	182,34	0,225	43,325	0	209,77	181,65	0	0	0,24	
28	ОБЕД	Салат зел гор.курин груд	100	14	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	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	
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	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	
412	ОБЕД	Котлеты куриные с подливом	100	12	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	30	3,38	0,34	20,92	100,26	0,05	0,00	0,00	0,50	9,06	0,00	6,36	0,00	0,00	29,49	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	40,85	27,66	105,11	790,11	0,42	0,12	206,188	11,752	116,242	0,262	195,876	0	357,92	443,592	0	0	0,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1380	54,74	38,57	219,05	1405,41	0,655	0,22	445,888	14,537	298,582	0,487	239,201	0	567,69	625,242	0	0	0,48	

№ рецептур ы	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност ь (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 7																				
292	ЗАВТРАК	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,00	6,06	19,00	0,06	180,40	0,00	0,00	270,20	0,00	0,00	0,00
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	60	4,99	6,52	9,24	111,92	0,04	0,05	0,38	0,48	141,12	0,05	6,75	0,00	13,50	72,90	0,00	0,00	0,00
0	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (банан)	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			460	16,49	16,98	73,88	510,32	0,32	0,05	3,18	6,94	174,32	0,11	189,15	0	13,5	347,1	0	0	0
0	ОБЕД	Салат из свежей моркови и яблока	100	1,30	2,30	7,20	54,00	0,03	0,03	5,18	0,67	23,23	0,00	16,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
147	ОБЕД	Суп вермишелевый на м/к бульоне	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,1	0	8,25	0,95	15,25	0	24	0	0	63,5	0	0	0
414	ОБЕД	Рис отварной	200	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	80	4,93	0,90	24,13	128,64	0,13	0,06	0,00	2,88	21,12	0,00	36,48	0,00	156,16	124,16	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:			990	34,56	39,84	170,16	1079,74	0,324	0,19	15,734	6,506	110,716	15,074	179,326	10	156,99	465,616	0	0	0,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1450	51,05	56,82	244,04	1590,06	0,644	0,24	18,914	13,446	285,036	15,184	368,476	10	170,49	812,716	0	0	0,02
День 8																				
164	ЗАВТРАК	Суп молочный овсяный	250	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	2,40	25,05	15,00	295,50	0,03	0,00	0,00	0,45	9,00	0,18	4,50	0,00	0,00	25,50	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
458e	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:			610	8,62	31,11	80,57	643,05	0,17	0,05	24,28	7,16	228,6	0,24	54,75	0	625,5	206,45	0	0	0,02
75	ОБЕД	Нарезка из огурцов и помидоров	100	0,80	3,60	8,64	70,40	0,024	0,024	2,984	1,064	20,44	0	11,88	0	0	0	0	0	0
146	ОБЕД	Суп «Харчо» на мясном бульоне	250	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, тушеная с капустой	180	24,25	58,43	14,50	680,82	0,08	0,00	33,50	3,53	95,00	0,60	58,33	0,00	0,00	252,50	0,00	0,00	0,00
518	ОБЕД	Сок (яблочный)	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	80	4,86	0,51	31,49	150,40	0,07	0,02	0,00	0,70	12,80	0,00	8,96	0,00	59,52	41,60	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			810	31,87	64,82	61,85	1044,22	0,194	0,044	40,714	8,114	142,67	0,6	79,84	0	59,52	295,71	0	0	0,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1420	40,49	95,93	142,42	1687,27	0,364	0,094	64,994	15,274	371,27	0,84	134,59	0	685,02	502,16	0	0	0,03
День 9																				
0	ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	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
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:			560	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	90	1,20	5,20	11,84	99,20	0,03	0,00	4,32	1,20	32,00	0,00	21,60	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00
53	ОБЕД	Суп гороховый с гречками	250	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	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	0,00	6,80	1,40	52,00	0,06	38,00	0,00	0,00	114,00	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	80	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:			920	26,17	22,11	112,84	757,05	0,43	0,07	27,33	5,795	184,1	0,08	123,85	0	74,4	366	0	0	0,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1480	35,9	31,65	180,96	1151,58	0,6	0,11	67,57	7,315	510,53	0,14	172,95	0	264,86	611,4	0	0	0,01

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 10																				
321	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	250	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:			475	38,7	35,76	101,34	880,66	1,3	0	1,84	2,34	412,34	12,068	64,657	0	0	581,662	0	0	0
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	250	1,92	4,90	13,15	104,17	0,05	0,05	4,65	1,15	27,18	0,00	23,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные с томатным соусом	180	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 куринные	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	80	4,5	0,45	27,9	133,68	0,06	0	0	0,66	12,08	0	8,48	0	0	39,32	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			930	30,9	39,26	99,17	876,37	0,504	0,1	14,49	9,54	186,775	0,1	149,66	0	0	428,4	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1405	69,6	75,02	200,51	1757,03	1,804	0,1	16,33	11,88	599,115	12,168	214,317	0	0	1010,06	0	0	0