

СОГЛАСОВАНО:

Главный государственный санитарный врач
По г. Минусинску, Минусинскому, Ермаковскому,
Идринскому, Каратузскому, Краснотуранскому,
Курагинскому и Шушенскому районам.

Т.И. Малетина

«*Ed*» *малетина* 2020 г



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ
«Араданская
основная школа» О.В.Ани

О.Г. Веселікова

«*OG*» *Веселікова* 2020г



***Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 11-18 лет в общеобразовательных учреждениях
весенне-летний период***

МИНУСИНСК, 2020 г

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 11-18 лет в общеобразовательных учреждениях в осенне-летний сезон

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва 2005г

№СР		Наименование блюда	День 1 Первая неделя (понедельник)												
			Масса порции	Пищевые вещества(г)	Эн/л	Витамины (мг)						Минеральные (в-ва) мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Горячий завтрак															
14		Масло сливочное порционное	15	0,08	87,50	0,20	98,00	0,00	0,00	60,00	0,15	1,80	4,50	0,06	0,03
219		Сырники из творога	150	32,04	17,46	60,84	324,54	1,07	0,90	0,06	0,05	249,48	294,15	42,66	0,96
	ГП	Молоко стуженное	15	0,19	1,31	8,16	48,15	0,02	0,39	11,10	0,03	42,60	37,95	3,90	0,03
377		Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0,00	16,00	65,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	23,20	4,40	0,11
	ГП	Хлеб пшеничный 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
		итого		34,97	106,67	97,8	599,29	1,13	4,19	71,16	0,62	308,13	385,90	59,42	1,51
Горячий обед															
	ГП	Икра (овощная)кабачковая консервированная	100	1,83	8,83	7,66	119,00	0,00	7,00	2,30	6,62	41,00	97,13	3,50	0,66
88		Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,16	7,52	8,16	114,00	0,07	18,22	0,22	0,24	70,33	61,31	24,67	0,60
243		Сосиски или сардельки припущенные	100	19,40	16,13	1,00	186,80	0,00	0,00	0,00	0,00	28,80	111,93	18,66	1,60
203		Изделия макаронные группы А отварные с	200	7,47	9,60	48,67	272,40	0,67	0,00	0,27	0,57	12,45	37,57	11,20	88,40
947		Кисель из концентрата промышленного производства	200	0,32	0,00	29,20	118,00	0,60	30,00	0,00	0,18	9,00	6,42	2,00	0,00
	ГП	Хлеб пшеничный 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,07	0,00	0,00	0,27	10,40	31,80	14,00	0,64
		итого		37,58	43,14	128,29	979,80	1,45	55,22	2,79	8,27	178,18	372,26	82,43	92,28
		итого за день		55,27	149,81	226,09	1579,09	2,58	59,41	73,95	8,89	486,31	758,16	141,85	93,79

День 2

№СР	Наименование блюда	Пищевые вещества(г)			эн/ц	ккал	Витамины (мг)										Минеральные (в-ва) мг		
		Масса порции	Б	Ж			У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Горячий завтрак																			
16	Колбаса в/к порционная	30	4,90	13,40	0,00	140,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	84,50	8,10	0,80		
ПП	Сдоба "Выборгская"	50	4,38	3,69	28,96	166,54	0,09	0,07	0,02	0,74	20,85	57,76	18,95	0,92					
121	Суп молочный с рисовой крупой и	250/10	5,88	9,88	21,63	199,00	0,14	1,63	28,75	0,03	157,38	49,07	47,58	1,10					
ПП	Фрукт свежий яблоко	200	1,00	0,00	25,00	115,00	0,08	20,00	0,10	1,60	41,60	5,72	57,20	23,40					
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,20	0,00	0,00	10,20	22,13	8,80	1,70					
ПП	Хлеб пшеничный из муки I сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38					
	итого		18,66	27,37	103,19	744,14	0,47	21,90	28,87	2,76	244,93	245,28	149,03	28,30					
Горячий обед																			
23	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	150	1,65	9,15	10,35	130,50	0,15	30,45	0,41	3,51	25,80	3,21	26,40	1,20					
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,59	7,60	20,47	150,00	0,11	7,56	0,21	0,27	49,57	86,27	29,68	1,05					
260	Гуляш из говядины	100/50	23,10	9,60	5,55	201,00	0,11	4,65	52,50	0,18	31,65	262,68	17,55	2,70					
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200	11,45	8,13	50,73	324,00	8,28	0,00	0,04	0,63	33,84	273,36	182,88	6,13					
331	Соус сметанный с томатом	50	0,83	2,50	3,83	42,50	0,03	1,33	50,00	8,20	12,50	90,20	8,00	0,17					
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,00	0,20	0,00	0,20	23,40	23,40	2,60	1,10					
ПП	Хлеб пшеничный из муки I сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38					
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,07	0,00	0,00	0,27	10,40	31,80	14,00	0,64					
	итого		46,10	38,04	146,33	1105,20	8,79	44,19	103,16	13,65	193,36	797,02	289,51	13,37					
	итого за день		64,76	65,41	249,52	1849,34	9,27	66,09	132,03	16,41	438,29	1042,30	438,54	41,67					

День 3

№СР	наименование	масса порции	Пищевые вещества(г)			Эн/л	ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
Горячий завтрак																						
15	Сыр твердый порционный	30	13,40	13,60	0,00	180,00	0,00	1,40	78,00	0,16	560,00	130,00	28,00	0,52								
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	25	10,00	7,13	42,50	262,38	0,13	1,13	0,09	0,08	204,88	311,10	8,38	0,63								
ПП	Фрукт свежий банан	200	3,00	0,25	56,70	196,00	0,10	25,00	1,66	0,00	20,00	0,14	112,40	105,00								
689	Чай с молоком	200	2,90	3,10	15,70	96,90	0,00	0,50	0,10	0,00	68,34	45,00	0,20	0,60								
ПП	Хлеб пшеничный из муки I сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38								
	итого		31,70	24,48	127,50	798,88	0,27	28,03	79,85	0,63	859,42	512,34	157,38	107,13								
Горячий обед																						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	150	1,50	9,00	8,25	120,00	0,05	25,35	12,00	1,76	28,65	75,23	24,75	1,35								
102	Суп картофельный с горохом лушпенным	250/10	5,76	7,39	19,90	178,50	0,23	15,30	0,20	0,25	49,39	172,39	43,50	2,15								
268	Котлеты, биточки, шинцели рубленные	100	16,50	16,88	13,28	283,13	0,00	0,12	0,13	0,00	146,56	213,75	40,88	3,00								
321	Капуста тушеная	200	4,00	4,76	8,26	172,60	0,05	34,01	0,08	0,29	117,96	78,13	38,28	1,53								
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,67	115,00	0,01	1,72	0,00	0,08	14,86	4,40	5,32	0,95								
ПП	Хлеб пшеничный из муки I сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38								
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,07	0,00	0,00	0,27	10,40	31,80	14,00	0,64								
	итого		34,32	39,25	110,96	1038,83	0,45	76,50	12,41	3,04	374,02	601,80	175,13	10,00								
	итого за день		66,02	63,73	238,46	1837,71	0,72	104,53	92,26	3,67	1233,44	1114,14	332,51	117,13								

День 4

№СР	Наименование блюда	Пищевые вещества(г)		эн/ц	Витамины (мг)										Минеральные (в-ва) мг				
		Масса порции	Б		Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Горячий завтрак																			
252	Колбаса запеченая	70	8,19	16,03	0,14	179,20	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,00	90,30	14,70	1,19		
210	Омлет натуральный, масло сливочное	120/10	12,23	21,87	13,00	297,47	0,00	0,15	259,66	0,56	85,04	203,10	0,03	2,14					
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,20	0,00	0,00	10,20	22,13	8,80	1,70					
ПП	Фрукт свежий апельсин	200	1,60	0,60	18,40	45,60	0,16	7,60	0,60	0,00	87,50	5,50	85,00	27,50					
ПП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38						
	итого		24,52	38,90	59,14	645,87	0,37	7,95	260,26	0,95	216,94	347,13	116,93	32,91					
Горячий обед																			
71	Помидоры свежие порционные	150	0,90	0,15	3,45	24,68	0,02	16,05	0,10	0,00	4,95	22,80	2,25	0,10					
108/109	Суп картофельный с клецками	250	5,20	6,20	29,00	193,50	0,20	9,30	0,22	0,26	28,30	136,46	65,00	4,60					
260	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100/70	27,85	26,94	6,76	380,66	0,14	1,57	0,45	4,23	29,29	139,58	48,81	3,94					
312	Пюре картофельное	200	4,16	6,24	17,04	177,33	0,19	6,87	0,03	0,20	53,71	109,88	37,25	1,33					
257	Напиток облепиховый	200	0,12	0,05	24,87	103,00	0,00	3,37	0,00	1,25	13,36	5,79	5,78	0,22					
ПП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38						
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,07	0,00	0,27	10,40	31,80	14,00	0,64						
	итого		44,63	40,64	114,72	1048,77	0,66	37,16	0,80	6,60	146,21	472,41	181,49	11,21					
	итого за день		69,15	79,54	173,86	1694,64	1,04	45,11	261,06	7,55	363,15	819,54	298,42	44,12					

День 5

№СР	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)				эн/ц	Витамины (мг)							Минеральные (в-ва) мг				
			Б	Ж	У	ккал		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Горячий завтрак																			
14	Масло сливочное порционное	15	0,08	87,50	0,20	98,00	0,00	0,00	60,00	0,15	1,80	4,50	0,06	0,03					
59	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/10	11,63	7,13	8,91	305,63	0,00	8,75	36,75	2,63	155,63	81,38	0,25	0,63					
382	Какао с молоком	200	3,80	4,10	16,50	113,20	0,00	0,60	0,65	0,16	138,20	45,60	32,80	0,60					
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38					
	итого		17,91	99,13	38,21	580,43	0,04	9,35	97,40	3,33	301,83	157,58	41,51	1,64					
Горячий обед																			
76	Сельдь с луком и маслом	25/20/5	5,10	6,60	2,30	89,00	0,30	0,83	0,14	0,00	19,60	30,67	18,70	0,04					
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	5,20	6,20	29,00	193,50	0,20	9,30	0,22	0,26	28,30	136,46	65,00	4,60					
193	Бефстроганов из филе кур	100/50	18,67	8,33	6,48	177,27	0,05	2,70	0,05	0,22	53,22	95,09	19,15	1,12					
302	Рис припущенный	200	4,85	5,77	48,81	274,67	8,40	0,00	0,03	0,03	20,83	105,08	36,17	0,08					
377	Чай с шиповником и сахаром	200	0,34	0,28	28,75	130,00	0,10	100,00	0,00	0,76	8,50	2,21	2,90	0,55					
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	28,00	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38					
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,07	0,00	0,00	0,27	10,40	31,80	14,00	0,64					
	итого		40,56	28,24	164,34	1034	9,162	112,83	0,44	1,93	147,05	427,41	164,32	7,41					
	итого за день		58,47	127,37	202,55	1614,5	9,204	122,18	97,84	5,26	448,88	584,99	205,83	9,05					

День 6

№СР	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Эн/Ц	ккал	Витамины (мг)							Минеральные (в-ва) мг						
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
Горячий завтрак																					
14	Масло сливочное порционное	15	0,08	87,50	0,20	98,00	0,00	0,00	60,00	0,15	1,80	4,50	0,06	0,03							
ГП	Булочка булгародная	50	4,38	3,69	28,96	166,54	0,09	0,07	0,02	0,74	20,85	57,76	18,95	0,92							
173	Каша вязкая молочная из хлопьев "Теркулес"	250/10	18,75	8,00	39,25	270,88	8,25	1,13	40,00	1,08	255,75	39,43	20,76	1,63							
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	15,40	93,30	0,00	0,50	0,00	0,55	104,30	32,50	32,80	0,30							
ГП	Хлеб пшеничный из муки I сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38							
	итого		28,41	102,39	96,41	692,32	8,38	1,70	100,02	2,91	388,90	160,29	80,97	3,26							
Горячий обед																					
20	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	150	46,42	7,58	1,71	78,00	0,03	4,73	0,00	0,00	15,30	27,15	12,60	0,45							
99	Суп из овощей со сметаной	250/10	8,89	10,17	13,13	184,00	0,07	4,49	0,20	0,25	49,24	0,12	31,63	1,64							
392	Пельмени мясные отварные с маслом	220/10	24,84	10,89	47,06	385,24	0,11	19,83	0,12	0,00	21,95	20,70	40,53	3,27							
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	115,00	0,01	1,72	0,00	0,06	14,86	4,40	5,32	0,95							
ГП	Хлеб пшеничный из муки I сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38							
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,07	0,00	0,00	0,27	10,40	31,80	14,00	0,64							
	итого		86,71	29,86	123,37	931,84	0,33	30,77	0,32	0,97	117,95	110,27	112,48	7,33							
	итого за день		115,12	132,25	219,78	1624,16	8,71	32,47	100,34	3,88	506,85	270,56	193,45	10,59							

День 7

№СР	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			эн/ц	ккал	Витамины (мг)							Минеральные (в-ва) мг				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Горячий завтрак																			
16	Колбаса в/к порционная	30	4,90	13,40	0,00	140,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	84,50	8,10	0,80			
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	250/10	11,63	7,13	48,75	127,38	0,00	0,08	36,75	2,63	155,63	81,38	0,63	0,53					
ПП	Фрукт свежий яблоко	100	0,50	0,00	12,75	57,50	0,04	10,00	0,05	0,80	20,80	2,86	28,60	11,70					
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,20	0,00	0,00	10,20	22,13	8,80	1,70					
ПП	Хлеб пшеничный из муки I сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38					
	итого		19,53	20,93	89,1	448,48	0,203	10,28	36,80	3,82	201,53	216,97	54,53	15,11					
Горячий обед																			
23	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	150	1,65	9,15	10,35	130,50	0,15	30,45	0,41	3,51	25,80	3,21	26,40	1,20					
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,80	2,90	4,30	148,70	0,10	5,00	0,22	0,26	12,10	136,46	29,70	0,20					
274	Зразы рубленые	100	12,00	10,02	13,25	246,38	0,09	3,88	43,75	0,15	25,76	218,96	28,13	2,75					
321	Капустя тушеная	150	3,00	3,57	6,20	129,45	0,04	25,51	0,06	0,22	88,47	58,60	28,71	1,15					
348	Компот из кураги сушеной	200	0,03	0,00	34,00	140,20	0,00	0,80	0,10	10,17	89,60	54,02	4,86	2,52					
ПП	Хлеб пшеничный из муки I сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38					
ПП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,07	0,00	0,00	0,27	10,40	31,80	14,00	0,64					
	итого		25,88	26,70	101,70	964,83	0,49	65,64	44,54	14,97	258,33	529,15	140,20	8,84					
	итого за день		45,41	47,63	190,80	1413,31	0,70	75,92	81,34	18,79	459,86	746,12	194,73	23,95					

День 7

№СР	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Эн/ц	ккал	Витамины (мг)							Минеральные (в-ва) мг														
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe														
Горячий завтрак																													
16	Колбаса в/к порционная	30	4,90	13,40	0,00	140,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	84,50	8,10	0,80												
173	Каша вязкая Молочная из пшеничной крупы с маслом	250/10	11,63	7,13	48,75	127,38	0,00	0,08	36,75	2,63	155,63	81,38	0,63	0,53															
ПП	Фрукт свежий яблоко	100	0,50	0,00	12,75	57,50	0,04	10,00	0,05	0,80	20,80	2,86	28,60	11,70															
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,20	0,00	0,00	10,20	22,13	8,80	1,70															
ПП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38															
	итого		19,53	20,93	89,1	448,48	0,203	10,28	36,80	3,82	201,53	216,97	54,53	15,11															
Горячий обед																													
23	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	150	1,65	9,15	10,35	130,50	0,15	30,45	0,41	3,51	25,80	3,21	26,40	1,20															
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,80	2,90	4,30	148,70	0,10	5,00	0,22	0,26	12,10	136,46	29,70	0,20															
274	Зразы рубленые	100	12,00	10,02	13,25	246,38	0,09	3,88	43,75	0,15	25,76	218,96	28,13	2,75															
321	Капуста тушеная	150	3,00	3,57	6,20	129,45	0,04	25,51	0,06	0,22	88,47	58,60	28,71	1,15															
348	Компот из кураги сушеной	200	0,03	0,00	34,00	140,20	0,00	0,80	0,10	10,17	89,60	54,02	4,86	2,52															
ПП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38															
ПП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,07	0,00	0,00	0,27	10,40	31,80	14,00	0,64															
	итого		25,88	26,70	101,70	964,83	0,49	65,64	44,54	14,97	258,33	529,15	140,20	8,84															
	итого за день		45,41	47,63	190,80	1413,31	0,70	75,92	81,34	18,79	459,86	746,12	194,73	23,95															

День 9

№СР	Наименование блюда	масса		Пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)							Минеральные (в-ва) мг				
		порции	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Горячий завтрак																			
371	Гренка в яично-молочной смеси	70	5,60	6,20	25,00	181,00	0,00	0,20	169,88	0,37	1,20	140,00	0,02	0,02					
59	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/10	11,63	7,13	48,75	305,63	0,00	0,75	36,75	2,63	155,63	81,38	0,25	0,63					
ПП	Фрукт свежий банан	200	3,00	0,25	56,70	196,00	0,10	25,00	1,66	0,00	20,00	0,14	112,40	105,00					
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,20	0,00	0,00	10,20	22,13	8,80	1,70					
ПП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38					
	итого		22,73	13,98	158,05	806,23	0,14	26,15	208,29	3,39	193,23	269,75	129,87	107,73					
Горячий обед																			
57	Салат из фасоли с овощами	150	13,14	8,46	33,34	262,00	0,30	2,40	0,00	1,25	92,97	322,29	61,95	7,26					
КП	Суп с рыбными консервами (сайра натуральная в масле)	250	7,80	7,30	8,10	186,00	0,11	15,50	0,21	0,27	15,60	86,27	23,80	0,80					
259	Жаркое по- Домашнему с тушеной говядиной	150/80	22,47	10,25	27,60	293,09	0,39	28,91	63,39	0,30	26,94	115,13	46,00	3,02					
257	Напиток из брусники	200	0,12	0,05	24,87	103,00	0,00	3,37	0,00	1,25	13,36	5,79	5,78	0,22					
ПП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38					
ПП	Хлеб ржанно- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,07	0,00	0,00	0,27	10,40	31,80	14,00	0,64					
	итого		49,93	27,12	127,51	1013,69	0,91	50,18	63,60	3,73	165,47	587,38	159,93	12,32					
	итого за день		72,66	41,10	285,56	1819,92	1,06	76,33	271,89	7,12	358,70	857,13	289,80	120,05					

№СР	Наименование Блюда	День 10												
		масса порции	Пищевые вещества(г)			Эн/л	ккал	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
Горячий завтрак														
16	Колбаса в/к порционная	30	4,90	13,40	0,00	140,00	0,12	0,00	0,00	8,70	84,50	8,10	0,80	
210	Омлет натуральный, масло сливочное	120/10	12,23	21,87	13,00	297,47	0,00	0,15	259,82	0,57	85,04	203,11	0,03	2,14
ГП	Фрукт свежий апельсин	200	1,60	0,60	18,40	45,60	0,16	7,60	0,60	0,00	87,50	5,50	85,00	27,50
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	15,40	93,30	0,00	0,50	0,00	0,55	104,30	32,50	32,80	0,30
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
	итого		23,93	39,07	59,40	639,97	0,32	8,25	260,42	1,51	291,74	351,71	134,33	31,12
Горячий обед														
71	Помидоры свежие порционные	150	0,90	0,15	3,45	24,68	0,02	16,05	0,10	0,00	4,95	22,80	2,25	0,10
113/114	Суп- лапша домашняя	250	2,60	5,50	13,40	113,80	0,00	0,80	0,22	0,26	89,60	136,46	4,86	2,52
291	Плов из куриного филе	150/80	32,51	30,36	32,35	695,52	0,31	15,33	134,32	3,63	88,78	170,55	28,83	4,29
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,00	0,80	0,10	10,17	89,60	54,02	4,86	2,52
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,07	0,00	0,00	0,27	10,40	31,80	14,00	0,64
	итого за день		42,49	37,07	104,60	1091,20	0,44	32,98	134,74	14,72	289,53	441,73	63,20	10,45
	итого за 10 дней		66,42	76,14	164,00	1731,17	0,76	41,23	269,48	29,44	581,27	883,46	197,53	41,57
			63,50	60,01	210,20	1724,40	0,70	35,00	529,90	30,95	430,00	1235,17	138,00	10,00

Соотношение пищевых веществ рациона

1 1 4