Утверждаю:
Начальник ЦП и Т
ООО «Ловозерский ГОК»

Дата 21/09/2022г. _____ А. И. Фомина.

Согласовано:
Директор Муниципальное бюджетное
Ревдская средняя общеобразовательная
школа им. Воронина В. С.

Дата __/__/2022г. _____ М. А. Достанко.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ диетического питания
МБОУ «РСОШ им В, С. Воронина

(Завтраки +Обед +Полдник)
Возраст с 12и старше

Обучающихся в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Ревдская средняя общеобразовательная школа им В. С. Воронина.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий

Для школьных образовательных Учреждений, школ-интернатов Детских домов и детских оздоровительных учреждений.

Примерное двух недельное меню(3-х разовое) с 12 и старше для школьной столовой

Сборник рецептур для школьных образовательных учреждений 2008г

		химический состав				витамины				микроэлементы			
наименование блюда	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
ЗАВТРАК													
Салат из свеж помидор №22	100	1,00	10,16	4,6	113,92	0,04	12	0,01	0	12	21	0	0,3
Омлет натуральный зелен горошек№133	200	13,65	16,70	6,67	231,28	0	2,9	0,1	0,01	18,06	9,79	5,24	0,9
Бутерброд с сыром	35	4,97	8,01	7,56	122,2	0,36	5,1	0,23	0	1,51	82	0	0
чай с лимоном №294	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,8	0	0,01	121	91	14	0,01
Банан	200	3,00	1	42	192	0,5	10	0	0	16	11	9	2,2
итого за завтрак	**735**	**22,69**	**25,81**	**76,14**	**721,02**	**0,90**	**32,80**	**0,34**	**0,02**	**168,57**	**214,79**	**28,24**	**3,41**
ОБЕД													
Салат из моркови с изюм№13	100	1,22	0,08	24,1	93,87	0,09	12	0	0,4	152	122	17	0,02
Суп картоф с макар изд№47	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,18	5,09	0,01	1,04	20,78	94,19	18,8	0,93
Котлета припущеная с маслом№209	105	15,42	17,43	10,52	260,52	0,07	0,25	0,17	0,21	151,62	212,1	5,5	0,25
Рис отварной№224	180	4,66	6,1	48,33	270,21	0,03	0	0,01	1,2	70	298	9,8	0,08
Компот из с/фруктов №282	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
Хлеб пшеничн.	60	4,44	1,32	31,8	147,6	0,07	0,7	0,01	0,31	8	42	9,67	0,43
Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,06				12	49,2	18,4	0,92
итого за обед	**945**	**31,08**	**28,09**	**176,25**	**1061,93**	**0,53**	**21,64**	**0,34**	**3,36**	**435,90**	**839,95**	**91,77**	**3,28**
Полдник													
молоко кипяченое №288	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,06	2	0	0	242	182	28	0,2
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	46	0,01	13	0	0	16	11	9	2,2
Печенье	50	6,1	4,2	58	295	0,06	8	0,3	0,32	38,86	28,03	11	0,48
Итого за Полдник	**350**	**12,09**	**10,98**	**77,18**	**458,31**	**0,13**	**23**	**0,3**	**0,32**	**296,86**	**221,03**	**48**	**2,88**
Итого за день		**65,86**	**64,88**	**329,57**	**2241,26**	**1,56**	**77,44**	**0,98**	**3,70**	**901,33**	**1275,77**	**168,01**	**9,57**

2 ДЕНЬ - ВТОРНИК

наименование блюда	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
завтрак		химический состав				витамины				микроэлементы			
Салат из квашен капусты №7	100	1,6	10	3,58	110,6	0,01	8,4	0,01	0,02	39,2	174,2	7,7	1,51
Плов из говядины№193	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,03	2,3	0,012	0,48	105,92	39,43	0,98	1,05
Напиток шиповника №289	200	0,07		21,01	46,87	0,08	2,9	0	0,32	102	135,17	25,29	3,03

Хлеб пшеничн.	50	3,70	1,10	26,50	123,00	0	2,8	0	0,01	121	91	14	0,01
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	46	0,01	13	0	0	16	11	9	2,2
итого за завтрак	**650**	**21,45**	**21,19**	**94,60**	**744,84**	**0,13**	**29,40**	**0,02**	**0,83**	**384,12**	**450,80**	**56,97**	**7,80**
ОБЕД													
Винегрет овощной№1	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,03	0,8	0	0,00	13,2	151,8	0	0,7
Суп гороховый №45	300	2,81	4,67	16,33	118,35	0,06	3,13	0,01	0,21	59,15	69,03	16,6	0,74
Котлета мясная №189	105	14,95	16,4	8,03	247,44	0,08	1,42	0	0,26	198	189,86	18,06	0,1
Свекла тушенная в сметане№251	180	5,25	8,68	22,37	182,92	0,03	0	0,01	1,20	70	298	9,8	0,08
Компот из свеж плод№282	200	0,16	0	14,99	60,64	0	2,9	0	1,16	8,05	9,79	5,24	0,4
Хлеб ржаной	60	2,82	0,36	29,7	126	0,0108	0	0	0,00	29,4	93,6	29,4	1,6
Хлеб пшеничн.	60	4,44	1,32	31,8	147,6	0,14	0	0	0	19,2	76,8	31,8	1,44
итого за обед	**1005**	**26,82**	**35,17**	**154,90**	**1071,50**	**0,27**	**6,83**	**0,02**	**2,57**	**199,00**	**699,02**	**92,84**	**4,96**
Полдник													
сок фруктовый №293	200	3		11,8	46	0,06	4	0,01	0,2	40	36	5	1,8
Банан	125	1,25	0,75	31,5	181,5	0,5	10	0	0	16	11	9	2,2
Печенье	25	3,7	2,6	37,5	188	0,09	0,01	0	0	14	116,6	21	1,05
Итого за Полдник	**350**	**7,95**	**3,35**	**71,45**	**415,5**	**0,65**	**14,01**	**0,01**	**0,2**	**70**	**163,6**	**35**	**5,05**
итого за день		**56,22**	**59,71**	**320,95**	**2231,84**	**1,05**	**50,24**	**0,05**	**3,60**	**653,12**	**1313,42**	**184,81**	**17,81**

3 ДЕНЬ - СРЕДА

		химический состав				витамины				микроэлементы			
наименование блюда	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
ЗАВТРАК													
Салат из свежых огурцом№16	100	0,72	10,08	3	103,6	0,01	1,9	0	0	5,1	43,89	0	0,15
Каша гречневая рассыпчатая№219	180	10,48	6,52	54	316,57	0,12	1,78	0,9	0,19	45	141,7	0,87	1,6
Тефтели с оленины №201	100	17,13	19,47	11,65	290,44	0,04	0,32	0,02	0,76	152,75	136,59	7,23	0,02
Какао на молоке №269	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,2	0	0,12	121	0	0	0	0
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,06	8	0,3	0,32	38,86	28,03	11	0,1
Хлеб пшеничн.	60	4,44	1,32	31,8	147,6	0,07	0,7	0,01	0,31	8	42	9,67	0,43
итого за завтрак	**740**	**20,23**	**20,85**	**134,59**	**752,50**	**0,50**	**12,70**	**1,35**	**122,58**	**249,71**	**392,21**	**28,77**	**2,30**
ОБЕД													
салат из солён огурц. с лук.№30	100	0,85	5,08	3,31	61,5	0,01	1,9	0	0	5,1	43,89	0	0,15
Борщ из свеж. капусты №35	300	2,39	7,86	12,76	129,16	0,08	9,95	0,01	0,83	58,2	145,95	6,22	0,06
Рис отварной№224	180	4,66	6,1	48,33	270,21	0,03	0	0,01	1,2	70	298	9,8	0,08

рулет из говядины поровой№198	105	15,48	10,44	6,27	181,13	0,08	0,13	0	0,65	144,04	212,1	21,29	0,93
Кисель из клюквы	200	0,11	0,00	25,83	103,74	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
Хлеб пшеничн.	60	4,44	1,32	31,8	147,6	0,07	0,7	0,01	0,31	8	42	9,67	0,43
Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,06				12	49,2	18,4	0,92
Мандарин	100	0,8	0,3	8,1	38	0,06	8	0,3	0,32	38,86	28,03	11	0,1
итого за обед	**1095**	**31,08**	**31,40**	**161,15**	**1036,34**	**0,42**	**24,28**	**0,47**	**3,51**	**357,70**	**841,63**	**88,98**	**3,32**
Полдник													
молоко кипяченое №288	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,06	2	0,4	0	242	182	28	0,2
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	46	0,01	13	0	0	16	11	9	2,2
Печенье	80	6,1	6,6	58	295								
Итого за Полдник	**380**	**12,09**	**13,38**	**51,38**	**432,52**	**0,07**	**15**	**0,4**	**0**	**258**	**193**	**37**	**2,4**
итого за день		**60,62**	**65,63**	**347,12**	**2221,36**	**0,99**	**51,98**	**2,22**	**126,09**	**865,41**	**1426,84**	**154,75**	**8,02**

4 ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ

наименование блюда	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
ЗАВТРАК													
Салат Витаминный.№2	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,01	1,9	0	0	5,1	43,89	0	0,15
Картофель отварной	150	3,13	7,03	27,21	182,46	0,12	1,78	0,9	0,19	45	141,7	0,87	1,6
Рыба запечённая в сметанном соусе№167	100	16,06	16,75	21,54	303,1	0,12	1,78	0,9	0,19	45	141,7	0,87	1,6
Хлеб пшеничный	30	2,22	0,66		73,8	0,08				12	50,4	11,6	0,52
Чай сахаром №300	200	0,12		21,04	48,64	0,5	10	0	0	16	11	9	2,2
Банан	100	4,5	0,5	21	96	0,06				12	49,2	18,4	0,92
итого за завтрак	**680,00**	**27,17**	**35,08**	**102,33**	**845,94**	**0,89**	**15,46**	**1,80**	**0,38**	**135,10**	**437,89**	**40,74**	**6,99**
ОБЕД													
Салат из свеклы отвар. №23	100	1,43	5,09	9,5	75,35	0,02	2,45	0,01	1,5	39,7	46,79	9,8	0,09
Щи из св. капуст с мет№63	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,02	7,39	0	0	11	50,89	5,8	0,32
Макароны отварные№227	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,02	0,08	0,01	0,84	87,4	130,58	8,17	0,8
Пудинг из говядины№194	100	23	19,9	2,37	280,69	0,08	0,13	0	0,65	144,04	212,1	21,29	0,93
Компот из с/фруктов №282	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,58	79,6	0,08				12	50,4	11,6	0,52
Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	6,96	85,6	0,06				12	49,2	18,4	0,92
итог за обед	**900**	**38,87**	**38,31**	**101,43**	**943,02**	**0,31**	**13,65**	**0,16**	**3,19**	**327,64**	**562,42**	**87,66**	**4,23**
Полдник													
сок фруктовый №293	200	0,3		11,8	46	0,06	4	0,01	0,2	40	36	5	1,8
печенье	85	5,9	4,9	54	231	0,09	0,01	0,02	0,015	17,6	87,6	17,6	0,76
Конфеты	65	1,08	17,6	32,96	140,4	0,15	0	0	0	12	49,2	18,4	0,92
Итого за Полдник	**350**	**8,52**	**25,87**	**38,3**	**558**	**0,3**	**4,01**	**0,03**	**0,215**	**69,6**	**172,8**	**41**	**3,48**
итого за день		**74,56**	**99,26**	**242,06**	**2346,96**	**1,50**	**33,12**	**1,99**	**3,79**	**532,34**	**1173,11**	**169,40**	**14,70**

5 ДЕНЬ - ПЯТНИЦА

		химический состав				витамины				микроэлементы			
наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Каша овсянГеркулес" жид№109	205	6,33	8,9	25,49	207,38	0,31	0	0	0	432	505	0	0
Пудинг из творога паровой 151	200	25,17	9,01	40,96	147,22	0,12	0,5	0,06	0	240	336	34,5	0,45
Сыр	15	3,48	13,53	4,43	54,6	0,04	0,32	0,02	0,76	152,75	136,59	7,23	0,02
Напиток клюквенный	200	0,11	0	21,07	84,69	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	46	0,01	13	0	0	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничн.	50	3,7	1,1	26,5	123	0,07				8	42	9,67	0,43
итого за завтрак	**770**	**31,19**	**22,90**	**116,00**	**662,89**	**0,58**	**17,42**	**0,22**	**0,96**	**870,25**	**1053,05**	**73,00**	**3,75**
ОБЕД													
Огурец свежий	50	0,4	0,5	1,3	7,25	0,03	1,9	0	0	5,1	43,89	0	0,15
Рассол Ленин.со смет№42	260	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	1,42	27,7	65,75	12,55	0,3
Каша пшеничная рассыпч№221	180	11,12	6,30	44,24	278,14	0,03	0	0,01	1,2	70	298	9,8	0,08
Зразы мясные паровые№184	105	12,02	14,82	13,87	236,96	0,08	0,13	0	0,65	144,04	212,1	21,29	0,93
Компот из свеж плод№282	200	0,16	0	14,99	60,64	0	2,9	0	1,16	8,05	9,79	5,24	0,4
Хлеб пшеничн.	50	3,8	0,4	14,3	116	0,07				8	42	9,67	0,43
Хлеб ржаной	40	1,68	0,4	6,96	85,6	0,06				12	49,2	18,4	0,92
итого за обед	***885***	**34,21**	**33,72**	**142,35**	**1021,15**	**0,37**	**21,71**	**0,03**	**4,43**	**274,89**	**720,73**	**76,95**	**3,21**
Полдник													
молоко кипяченое №288	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,06	2	0,04	0	242	182	28	0,2
яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	46	0,01	13	0	0	16	11	9	2,2
Вафли	50	1,6	1,4	26	171	0,02	0	0	0	4	15	1	0,3
Итого за Полдник	**350**	**7,59**	**8,18**	**45,18**	**334,31**	**0,09**	**15**	**0,04**	**0**	**262**	**208**	**38**	**2,7**
итого за день		**72,99**	**64,80**	**303,53**	**2018,35**	**1,04**	**54,13**	**0,29**	**5,39**	**1407,14**	**1981,78**	**187,95**	**9,66**
итого за неделю		**330,25**	**354,28**	**1543,23**	**11059,77**	**6,14**	**266,91**	**5,53**	**142,57**	**4359,34**	**7170,92**	**864,92**	**59,76**
Завтрак		**122,73**	**125,83**	**523,66**	**3727,19**	**3,00**	**107,78**	**3,73**	**124,77**	**1807,75**	**2548,74**	**227,72**	**24,25**
Средний за неделю		**24,55**	**25,17**	**104,73**	**745,44**	**0,60**	**21,56**	**0,75**	**24,95**	**361,55**	**509,75**	**45,54**	**4,85**
Обед		**162,06**	**166,69**	**736,08**	**5133,94**	**1,90**	**88,11**	**1,02**	**17,06**	**1595,13**	**3663,75**	**438,20**	**19,00**
Средний за неделю		**32,41**	**33,34**	**147,22**	**1026,79**	**0,38**	**17,62**	**0,20**	**3,41**	**319,03**	**732,75**	**87,64**	**3,80**
Полдник		**48,24**	**61,76**	**283,49**	**2198,64**	**1,24**	**71,02**	**0,78**	**0,74**	**956,46**	**958,43**	**199,00**	**16,51**
Средний за неделю		**9,65**	**12,35**	**56,70**	**439,73**	**0,25**	**14,20**	**0,16**	**0,15**	**191,29**	**191,69**	**39,80**	**3,30**

6 ДЕНЬ - Понедельник

		химический состав				витамины				микроэлементы			
наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													

Салат из свежых помиор №22	100	1	6,16	4,6	113,92	0,15	1,08	0,01	0,01	80,6	42	20,19	0,28
Омлет с зелёным горошком№133	250	17,07	10,83	8,33	289,1	0,03	0,13	0	0,65	144,04	212,1	21,29	0,93
Яблоки	100	0,4	0	9,8	46	0,01	13			16	11	9	2,2
Бутерброд с сыром	35	4,97	8,01	7,56	122,2	0,07	0,7	0,01	0,31	8	42	9,67	0,43
Чай с сахаром №300	215	0,12		12,04	48,64	0	2,8	0	0,01	121	91	14	0,01
итого за завтрак	**700**	**23,56**	**24,10**	**42,33**	**619,86**	**0,26**	**17,71**	**0,02**	**0,98**	**369,64**	**398,10**	**74,15**	**3,85**
ОБЕД													
Салат из свеклы с сыром№27	100	4,5	4,7	8,3	94	0,01	8,4	0,01	0,02	39,2	174,2	7,7	1,51
Борщ из свеж. капусты №35	260	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	9,95	0,01	0,83	58,2	145,95	6,22	0,06
Рис отварной№224	180	4,66	6,1	48,33	270,21	0,03	0	0,01	1,2	70	298	9,8	0,08
Птица тушеная№213	100	15,7	9,4	3,3	169	0,08	0,13	0	0,65	144,04	212,1	21,29	0,93
Компот из сухофруктов/фруктов №283	200	0,56	**0**	27,89	113,79	0	2,9	0	2,16	8,05	9,79	5,24	0,4
Хлеб пшеничн.	50	3,8	0,4	14,3	116	0,07				8	42	9,67	0,43
Хлеб ржаной	40	1,68	0,4	6,96	85,6	0,06				12	49,2	18,4	0,92
итого за обед	***930***	**32,83**	**27,34**	**119,13**	**952,76**	**0,33**	**21,38**	**0,03**	**4,86**	**339,49**	**931,24**	**78,32**	**4,33**
Полдник													
Сок	200	0,3		11,8	46	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17
Бублик	100	16,4	1,1	15,7	342	1,05	0	0	0	25,5	61	23	1
Конфеты	50	1,35	20,9	17,2	175,5	0,09	0,01	0	0	14	116,6	21	1,05
Итого за Полдник	**350**	**18,05**	**22**	**44,7**	**433,5**	**1,18**	**0,51**	**0,02**	**0**	**240,36**	**319,56**	**65**	**2,22**
итого за день		**74,44**	**73,44**	**206,16**	**2006,12**	**1,77**	**39,60**	**0,07**	**5,84**	**949,49**	**1648,90**	**217,47**	**10,40**

7 ДЕНЬ - Вторник

		химический состав				витамины				микроэлементы			
наименование блюда	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
ЗАВТРАК													
Салат из квашеной капусты №7	100	1,6	10	3,58	110,6	0,04	1,49	0,16	0,6	152	57,73	15,6	0,66
Жаркое по домашнему№181	200	10,49	5,75	20,11	303,71	0,16	7,6	0,15	0	53	219	36,5	10,2
Напиток клюквенный №290	200	0,11	0	21,07	84,69	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
Хлеб пшеничн.	60	4,44	1,32	31,8	147,6	0,07	0,7	0,01	0,31	8	42	9,67	0,43
Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,02	5	0,01	0,4	19	16	12	2,3
итого за завтрак	**660**	**18,14**	**17,57**	**97,56**	**742,60**	**0,32**	**18,39**	**0,47**	**1,51**	**253,50**	**357,19**	**86,37**	**14,24**
ОБЕД													
Салат помид св с перцем№21	100	1,06	10,1	3,72	110,14	0,03	22,8	0	0	53,2	151,8	0	0,7
Расол-к Ленин-й с смет№42	250	4,02	9,04	25,9	119,68	0,1	1,09	0,02	1,42	27,7	65,75	12,55	0,3
Голубцы ленивые№178	100	6,56	6,69	4,93	106,21	0,08	1,42	0	0,26	198	189,86	18,06	0,1

Каша пшеничная рассыпч№221	180	11,12	6,30	44,24	278,14	0,03	0	0,01	1,2	70	298	9,8	0,08
Кисель клюквенный	200	0,11	**0,00**	25,83	103,74	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
Хлеб ржаной	40	1,68	0,4	6,96	85,6	0,06				12	49,2	18,4	0,92
Хлеб пшеничн.	60	4,44	1,32	31,8	147,6	0,07	0,7	0,01	0,31	8	42	9,67	0,43
итого за обед	***930***	**28,99**	**33,85**	**143,38**	**951,11**	**0,4**	**29,61**	**0,18**	**3,39**	**390,4**	**819,07**	**81,08**	**3,18**
Полдник													
молоко кипяченое №288	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,06	2	0,04	0	242	182	28	0,2
Яблоки свежые	100	0,4	0,4	9,8	46	0,01	13	0	**0**	16	11	9	2,2
печенье	50	5,9	4,9	54	231	0,09	0,01	0,02	0,015	17,6	87,6	17,6	0,76
Итого за Полдник	**350**	**11,89**	**11,68**	**73,18**	**394,31**	**0,16**	**15,01**	**0,06**	**0,015**	**275,6**	**280,6**	**54,6**	**3,16**
итого за день		**59,02**	**63,10**	**314,12**	**2088,02**	**0,88**	**63,01**	**0,71**	**4,92**	**919,50**	**1456,86**	**222,05**	**20,58**

8 ДЕНЬ - среда

		химический состав				**витамины**				**микроэлементы**			
наименование блюда	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
ЗАВТРАК													
Салат из свеж огурцов зел лук №17	100	0,72	10,06	2,48	103,46	0,01	8,4	0,01	0,02	39,2	174,2	7,7	1,51
Котлета куриная№209	105	15,42	7,43	10,52	260,52	0,01	0,01	0,09	0,65	106,1	111,05	16,9	0,21
Макароны отварные№227	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,02	0,08	0,01	0,84	87,4	130,58	8,17	0,01
Какао на молоке №269	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,2	0	0,12	121	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	3,42	0,36	14,58	69,6	0,08				12	50,4	11,6	0,52
Мандарин	100	0,8	0,30	8,1	38	0,06	8	0,3	0,32	38,86	28,03	11	0,1
итого за завтрак	**715**	**30,76**	**28,41**	**104,11**	**770,04**	**0,38**	**16,49**	**0,53**	**122,83**	**283,56**	**494,26**	**55,37**	**2,35**
ОБЕД													
Салат из белокачанной капусты с морковкой и яблоками №3	100	2,74	20,3	12,16	242,3	0,02	2,45	0,01	1,5	39,7	46,79	9,8	0,09
Суп вермешелевыйый №47	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,18	5,09	0,01	1,04	90,78	80,19	1,88	0,03
Рыба отварная№163	105	17,22	6,72	0,6	140,14	0,04	0,32	0,02	0,76	152,75	136,59	7,23	0,02
картофель отварной	180	3,76	8,44	32,65	218,95	0,03	0	0,01	1,2	70	298	9,8	0,08
Компот из свеж плод№282	200	0,16	**0**	14,99	60,64	0	2,9	0	1,16	8,05	9,79	5,24	0,4
Хлеб пшеничн.	60	4,44	1,32	31,8	147,6	0,07	0,7	0,01	0,31	8	42	9,67	0,43
Хлеб ржаной	50	4,58	0,5	16,2	107	0,03				6	24,6	9,2	0,46
итого за обед	***945***	**35,73**	**40,14**	**130,16**	**1040,72**	**0,37**	**11,46**	**0,06**	**5,97**	**375,28**	**637,96**	**52,82**	**1,51**
Полдник													

сок фруктовый №293	200	0,3		11,8	46	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17
Йогурт	100	5	1,5	9,8	293	0,03	0,6	0,01	0	124	95	15	0,1
Конфета	50	1,35	2,2	41,2	175,5	0,09	0,01	0	0	14	116,6	21	1,05
Итого за Полдник	**350**	**6,65**	**13,7**	**62,8**	**352,41**	**0,16**	**1,11**	**0,03**	**0**	**338,86**	**353,56**	**57**	**1,32**
итого за день		**73,14**	**82,25**	**297,07**	**2163,17**	**0,91**	**29,06**	**0,62**	**128,80**	**997,70**	**1485,78**	**165,19**	**5,18**
9 ДЕНЬ - четверг													
		химический состав				**витамины**				**микроэлементы**			
наименование блюда	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
ЗАВТРАК													
Запеканка из творога №141	200	19,22	12,11	29,1	342,23	0,12	0,5	0,06	0	240	349,14	34,5	0,45
Каша рисовая с маслом№114	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,26	0	0	0	876	814	0	0
чай с лимоном №294	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,8	0	0,01	121	91	14	0,01
Хлеб пшеничн.	50	3,8	0,4	16,59	116	0,07				8	42	9,67	0,43
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,5	10	0	0	16	11	9	2,2
итого за завтрак	**755**	**21,12**	**19,34**	**101,71**	**772,98**	**0,95**	**13,30**	**0,06**	**0,01**	**1261,00**	**1307,14**	**67,17**	**3,09**
ОБЕД													
Сельдь с гарниром№34	100	5,1	12,66	11,74	181,42	0,11	10	0,04	0,03	16	53	39	0,7
Суп катрофе с клёцками№46	250	3,75	3,88	16,84	111,94	0,05	0,06	0,01	0,04	68,94	100,42	9,41	0,32
Жаркое по домашнему№181	200	10,49	5,75	20,11	303,71	0,16	7,6	0,15	0	53	219	36,5	10,2
Кисель клюквенный	200	0,11	0	25,83	103,74	0	2,9	0	1,16	8,05	9,79	5,24	0,4
Хлеб пшеничн.	60	6,8	0,48	27,16	139,2	0,07				10	42	9,67	0,43
Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,06				12	49,2	18,4	0,92
Мандарин	100	0,8	0,3	8,1	38	0,06	8	0,3	0,32	38,86	28,03	11	0,1
итого за обед	***960***	**29,40**	**23,37**	**134,53**	**983,01**	**0,51**	**28,56**	**0,50**	**1,55**	**206,85**	**501,44**	**129,22**	**13,07**
Полдник													
Молоко№288	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,03	0,6	0	0	124	95	15	0,1
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5	10	0	0	16	11	9	2,2
Печенье	50	7,45	2,5	25	376	0,09	0,01	0	0	14	116,6	21	1,05
Итого за Полдник	**350**	**13,44**	**9,28**	**44,18**	**540,31**	**0,62**	**10,61**	**0**	**0**	**154**	**222,6**	**45**	**3,35**
итого за день		**63,96**	**51,99**	**280,42**	**2296,30**	**2,08**	**52,47**	**0,56**	**1,56**	**1621,85**	**2031,18**	**241,39**	**19,51**
10 ДЕНЬ - пятница													
		химический состав				**витамины**				**микроэлементы**			
наименование блюда	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
ЗАВТРАК													

Салат витаминный№2	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,03	22,8	0	0	53,2	151,8	0	0,7
рулет из говядины паровой№198	105	15,48	10,44	6,27	181,13	0,08	0,13	0	0,65	144,04	212,1	21,29	0,93
Картофельное пюре№241	180	3,83	7,27	24,95	192,55	0,05	0	0,03	1,5	80	296	10,3	0,1
Сыр	15	3,48	4,42	0,00	54,60	0,36	5,1	0,23	0	1,51	82	0	0
Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00								
Напиток шиповника№289	200	0,68		21,01	46,87	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
Хлеб пшеничн.	50	3,8	0,4	16,59	116	0,07				10	42	9,67	0,43
итого за завтрак	**750**	**29,91**	**33,17**	**101,36**	**829,09**	**0,62**	**31,63**	**0,40**	**2,35**	**310,25**	**806,36**	**53,86**	**2,81**
ОБЕД													
Салат из свеклы отвар. №23	100	1,43	5,09	9,5	75,35	0,02	2,45	0,01	1,5	39,7	46,79	9,8	0,09
Щи св. кап со сметн№63	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,11	5,4	0,15	1,02	76,87	60,89	5,8	0,12
Зразы мясные паровые с масл№184	105	12,02	14,82	13,87	236,96	0,08	0,13	0	0,65	144,04	212,1	21,29	0,93
Макароны отварные№227	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,02	0,08	0,01	0,84	87,4	130,58	8,17	0,01
Компот из свеж плод№282	200	0,16	**0**	14,99	60,64	0	2,9	0	1,16	8,05	9,79	5,24	0,4
Хлеб ржаной	60	6,8	0,48	27,16	139,2	0,07				10	42	9,67	0,43
Хлеб пшеничн.	55	4,01	0,46	19,79	126,5	0,07				8	42	9,67	0,43
итого за обед	*950*	**33,13**	**33,53**	**138,34**	**999,79**	**0,37**	**10,96**	**0,17**	**5,17**	**374,06**	**544,15**	**69,64**	**2,41**
Полдник													
Йогурт	100	5	1,5	3,5	213	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17
Бублик	50	8,2	0,55	7,85	171	1,05	0	0	0	25,5	61	23	1
Сок	200	0,3		11,8	46								
Итого за Полдник	**350**	**13,5**	**2,05**	**23,15**	**430**	**1,09**	**0,5**	**0,02**	**0**	**226,36**	**202,96**	**44**	**1,17**
итого за день		**76,54**	**68,75**	**262,85**	**2258,88**	**2,08**	**43,09**	**0,59**	**7,52**	**910,67**	**1553,47**	**167,50**	**6,39**
Всего за неделю		**347,10**	**339,53**	**1360,62**	**10812,49**	**7,72**	**227,23**	**2,55**	**148,64**	**5399,21**	**8176,19**	**1013,60**	**62,06**

Завтрак	**123,49**	**122,59**	**447,07**	**3734,57**	**2,53**	**97,52**	**1,48**	**127,68**	**2477,95**	**3363,05**	**336,92**	**26,34**
средне недельная норма	**24,70**	**24,52**	**89,41**	**746,91**	**0,51**	**19,50**	**0,30**	**25,54**	**495,59**	**672,61**	**67,38**	**5,27**
Обед	**160,08**	**158,23**	**665,54**	**4927,39**	**1,98**	**101,97**	**0,94**	**20,94**	**1686,08**	**3433,86**	**411,08**	**24,50**
средне недельная норма	**32,02**	**31,65**	**133,11**	**985,48**	**0,40**	**20,39**	**0,19**	**4,19**	**337,22**	**686,77**	**82,22**	**4,90**
Полдник	**63,53**	**58,71**	**248,01**	**2150,53**	**3,21**	**27,74**	**0,13**	**0,02**	**1235,18**	**1379,28**	**265,60**	**11,22**
средне недельная норма	**12,71**	**11,74**	**49,60**	**430,11**	**0,64**	**5,55**	**0,03**	**0,00**	**247,04**	**275,86**	**53,12**	**2,24**
	Б	**Ж**	**У**	**Ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак за две недели	**246,22**	**248,42**	**970,73**	**7461,76**	**5,53**	**205,30**	**5,21**	**252,45**	**4285,70**	**5911,79**	**564,64**	**50,59**
Средний за день	**24,62**	**24,84**	**97,07**	**746,18**	**0,55**	**20,53**	**0,52**	**25,25**	**428,57**	**591,18**	**56,46**	**5,06**

Обед за две недели		322,14	324,92	1401,62	10061,33	3,88	190,08	1,96	38,00	3281,21	7097,61	849,28	43,50
Средний за день		32,21	32,49	140,16	1006,13	0,39	19,01	0,20	3,80	328,12	709,76	84,93	4,35
Полдник за две недели		111,77	120,47	531,50	4349,17	4,45	98,76	0,91	0,75	2191,64	2337,71	464,60	27,73
Средний за день		11,18	12,05	53,15	434,92	0,45	9,88	0,09	0,08	219,16	233,77	46,46	2,77