



Утверждаю
 Директор МБОУ Камская ООШ
С.М.Фертикова В.М.Фертикова

Сезон: ВЕСЕННИЙ Категория: Дети 11- 18 лет

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
асло	Масло сливочное порцией	15	0,11	11,7	0,15	107			0,08		2,7	3,9	0,06	0,02
6/1	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	250	7,15	10,9	30,59	249	0,1	0,98	0,05		203,17	190,16	37,32	0,54
12/1	Чай сладкий	200	0,19	0,05	11,84	49		0,04			4,37	7,42	3,96	0,77
еб	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
1	Конфеты	20	0,96	6,94	10,8	110					0,6	11,4	1,4	0,2
0/5	Бананы свежие	100	1,5		22,4	91	0,04	10			8	28	42	0,6
Всего в Завтрак			13,31	30,23	90,58	683	0,25	11,02	0,13		236,04	346,48	115,55	4,12
Обед														
9/1	Салат из квашеной капусты	100	1,58	5	7,66	82	0,03	25			41,6	30,6	14,2	0,58
5/3	Суп гороховый на мясном бульоне	250	6,84	4,1	20,59	147	0,22	3,62	0,01		44,83	118,62	41,76	2,24
4/2	Жаркое по-домашнему	280	15,62	15,77	36,35	350	0,23	19,36	0,02		41,94	236,46	66,99	3,53
2\а	Компот из сухофруктов (изюм)	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
еб	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3
еб	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	116	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
Всего в Обед			34,8	26,67	136,2	921	0,78	48,78	0,03		215,11	689,68	226,31	12,73
Всего в 1 неделю понедельник			48,11	56,9	226,78	1604	1,03	59,8	0,16		451,16	1036,16	341,85	16,85

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
001/3	Бутерброд с сыром	60	7,82	13,58	11,2	198	0,09	0,56	0,1		224,7	189,8	23,14	1,51
067/в	Каша манная молочная жидкая	250	7,29	8,18	35,14	243	0,07	0,69	0,04		147,31	133,55	22,2	0,44
126/1	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	2,63	2,82	22,44	126	0,03	0,52	0,01		105,95	78,3	12,18	0,1
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
140/2	Груши свежие	100	0,4		10,7	42	0,02	5			19	16	12	2,3
Всего в Завтрак			21,54	25,22	94,28	687	0,32	6,77	0,15		514,16	523,25	100,32	6,35
Обед														
018/1	Салат из свеклы с изюмом	100	1,4	4,78	17,69	119	0,03	3,45			36,03	45,01	20,87	1,38
166	Суп "Пуштые шyd"	250	3,35	3,09	16,41	107	0,11	8,6	0,02		21,25	77,56	25,59	1,13
086/1	Котлета рыбная "Нептун"	100	12,41	14,4	8,04	211	0,08	0,96	0,04		45,16	184,89	40,77	1,08
049/4	Овощи в молочном соусе	180	3,99	11,54	14,84	179	0,09	10,56	0,05		97,42	100,55	35,81	0,87
130\1	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,56	86	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	116	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
Всего в Обед			30,78	35,45	118,48	916	0,59	25,17	0,11		262,76	676,21	206,54	12,36
Всего в 1 неделю вторник			52,32	60,67	212,76	1603	0,9	31,94	0,26		776,92	1199,46	306,86	18,71

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
йцо	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
76/2	Лапшевник с творогом	200	16,14	9,94	39,44	312	0,08	0,14	0,04		110,07	177,6	21,16	1,1
19\1	Кисло-молочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
леб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
40/1	Яблоки свежие	100	0,41	0,41	10,09	45		16,69			16,48			0,21
Всего в Завтрак			31,48	22,15	76,51	636	0,31	18,23	0,18		410,05	576,4	92,46	5,01
Обед														
07/6	Салат "Ромашка"	100	1,7	9,69	12,15	143	0,07	5,97			9,41	46,42	14,92	0,66
39/2	Суп овощной с мясом	262,5	5,69	6,51	11	125	0,09	9,01	0,02		31,44	87,44	24,49	1,17
99	Котлета мясная рубленая паровая	100	15,28	11,6	4,71	184	0,06				11,71	164,64	24,88	2,51
48/2	Капуста тушеная	200	4,6	8,55	15,48	157	0,07	37,73	0,02		103,74	85,08	40,94	1,5
22\г	Компот из сухофруктов (чернослив)	200	0,52		13,48	54	0,01	0,4			20,57	14,6	11,48	0,34
леб	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5
леб	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,39	0,98	26,18	135	0,14				23,1	135,8	39,9	3,15
Всего в Обед			39,13	38,45	108,9	936	0,63	53,11	0,04		230,07	718,78	210,51	12,83
Всего в 1 неделю среда			70,61	60,6	185,41	1572	0,93	71,34	0,22		640,12	1295,18	302,97	17,84

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1в	Завтрак Бутерброд с повидлом	50	2,28	6,25	25,66	168	0,07	0,13	0,03		15,6	70,2	21,03	1,59
7/1	Омлет натуральный	180	13,62	15,86	5,24	218	0,07	0,56	0,16		158,46	236,12	22,57	2,02
3/1	Чай сладкий с лимоном	200	0,25	0,06	12,03	50		1,1			6,57	8,49	4,65	0,78
леб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
10/5	Бананы свежие	150	2,25		33,6	137	0,06	15			12	42	63	0,9
Всего в Завтрак			22,65	22,97	95,03	671	0,34	16,79	0,19		214,13	488,81	149,75	7,79
59/1	Обед Суп-лапша домашняя на кур.бульоне	250	3,22	2,47	16,79	102	0,04	0,4	0,01		14,25	34,93	8,02	0,48
08/4	Плов из отварной курицы	230	28,56	34,43	37,52	574	0,12	0,72	0,06		32,78	289,18	51,37	2,64
036	Зеленый горошек отварной	50	1,55	0,1	3,25	20	0,06	5			10	31	10,5	0,35
30\а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
леб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
леб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	97	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			42,19	38,5	115,33	976	0,48	7,72	0,07		116,63	603,91	147,69	10,92
Всего в 1 неделю четверг			64,84	61,47	210,36	1646	0,81	24,51	0,26		330,76	1092,72	297,44	18,71

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
001/1	Бутерброд с сыром	50	6,61	11,15	9,33	164	0,08	0,48	0,08		190,69	159,88	19,28	1,26
033/в	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,41	9,63	28,46	230	0,08	0,97	0,04		202,69	166,7	26,27	0,47
117/1	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	3,32	3,28	23,48	137	0,03	0,52	0,01		107,4	95,4	17,17	0,49
Хлеб *	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
140/1	Яблоки свежие	100	0,41	0,41	10,09	45		16,69			16,48			0,21
Всего в Завтрак			22	25,27	89,86	674	0,33	18,66	0,13		538,76	553,98	101,22	4,93
	Обед													
028/3	Борщ с капустой и картоф.со сметаной с мясом	262,5	5,46	6,45	12,22	129	0,06	8,3	0,02		37,07	80,67	24,06	1,38
154	Котлета "Детская"	100	14,98	14,69	9,56	230	0,07	0,4	0,03		22,76	162,08	22,59	2,45
058/6	Рис отварной с овощами	180	3,98	5,56	37,11	214	0,04	1,08	0,02		17,88	88,4	31,18	0,7
003/6	Кукуруза сахарная консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34	0,01	2,88			3	30		0,24
122\в	Компот из сухофруктов (смесь)	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
Хлеб	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	116	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
Всего в Обед			36,5	28,74	137,21	949	0,48	13,46	0,07		167,45	665,15	181,19	11,15
Всего в 1 неделю пятница			58,5	54,01	227,07	1623	0,81	32,12	0,2		706,21	1219,13	282,41	16,08

Меню на 1 неделю суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Яйцо 068/6	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
118/1	Каша пшеничная молочная жидкая	250	8,73	8,21	39,43	267	0,14	0,65	0,04		133,06	212,77	15,24	2,01
	Кисель витаминизированный	200			19,6	80	0,6	30	0,5		9		2	
Хлеб 163	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
	Сырок творожный "Топтыжка"	45	3,2	10,35	12,38	155	0,01	0,23	0,05		60,75	90	10,35	0,18
Всего в Завтрак			21,26	23,96	90,19	663	0,92	30,88	0,69		246,31	511,57	70,89	5,69
	Обед													
004/1	Икра свекольная или морковная	100	1,81	7,12	10,66	114	0,04	5,68			31,86	44,89	22,01	1,33
037/4	Суп крестьянский с куриц.со смет.	262,5	6,35	6,88	12,95	139	0,06	8,01	0,02		36,17	95,74	21,61	0,91
088/в	Рыба, припущенная в молоке	100	14,71	8,16	2,94	144	0,09	1,62	0,01		69,31	224,43	49,82	0,79
056/3.	Розовое пюре	180	3,63	5,58	23,11	157	0,17	25,71	0,03		63,51	113,82	44,57	1,34
130\а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,39	0,98	26,18	135	0,14				23,1	135,8	39,9	3,15
140/3	Апельсины свежие	100	0,9		8,4	38	0,04	60			34	23	13	0,3
Всего в Обед			39,5	29,84	130,71	950	0,75	102,62	0,06		309,65	842,28	255,61	14,02
Всего в 1 неделю суббота			60,76	53,8	220,9	1613	1,66	133,5	0,75		555,96	1353,85	326,5	19,71

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
01/1	Бутерброд с сыром	50	6,61	11,15	9,33	164	0,08	0,48	0,08		190,69	159,88	19,28	1,26
83/2	Сырники творожные, запеченные	120	20,12	14,65	15,48	274	0,06	0,22	0,07		167,5	242,18	25,28	0,81
34/1	Чай сладкий с молоком	200	1,5	1,45	13,98	75	0,01	0,3	0,01		57,07	46,32	9,92	0,77
леб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
40/1	Яблоки свежие	100	0,41	0,41	10,09	45		16,69			16,48			0,21
Всего в Завтрак			32,89	28,46	67,38	656	0,29	17,69	0,16		453,24	580,38	92,98	5,55
Обед														
47	Салат "Овощной букет"	100	1,44	10,21	10,09	138	0,08	11,95			21,35	47,08	21,68	0,72
41/2	Суп рыбный	250	8,96	4,15	12,95	125	0,11	5,36	0,01		33,74	149,86	43,44	1,05
36/2	Сосиски молочные отварные	120	11,73	21,23	0,87	241	0,03				26,4	145,12	15,66	1,88
55/2	Гороховое пюре	150	14,5	6,12	33,23	246	0,44		0,02		77,01	216,26	69,84	4,45
30\а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
леб	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
леб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
Всего в Обед			43,87	42,91	107,47	991	0,87	18,91	0,03		210,5	761,32	215,02	14,6
Всего в 2 неделю понедельник			76,76	71,37	174,85	1647	1,15	36,6	0,19		663,74	1341,7	308	20,15

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
асло	Масло сливочное порцией	20	0,14	15,6	0,2	142			0,1		3,6	5,2	0,08	0,02
17/г	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	250	7,57	11,45	26,79	240	0,14	0,98	0,04		210,69	219,74	50,92	0,9
16/1	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	2,63	2,82	22,44	126	0,03	0,52	0,01		105,95	78,3	12,18	0,1
леб	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3
10/2	Груши свежие	100	0,4		10,7	42	0,02	5			19	16	12	2,3
Всего в Завтрак			15,84	30,83	82,33	668	0,35	6,5	0,15		365,04	477,64	121,38	6,32
Обед														
12	Винегрет с растительным маслом	100	1,61	5,19	8,4	92	0,06	11			26,7	47,09	21,94	0,9
13	Суп с клецками на курином бульоне	250	6,37	2,15	21,12	143	0,15	5,3	0,02		44	383,6	40,2	1,3
19/1	Котлета из птицы	100	14,26	12,14	7,51	196	0,09	0,14	0,03		43,08	158,2	26,64	1,58
48/2	Капуста тушеная	200	4,6	8,55	15,48	157	0,07	37,73	0,02		103,74	85,08	40,94	1,5
22/а	Компот из сухофруктов (изюм)	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
леб	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
леб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
52/1	Расстегаи с рыбой	60	6,52	2,05	23,62	139	0,07	0,35	0,01		37,19	89,64	17,37	0,57
Всего в Обед			40,88	31,28	132,85	990	0,65	55,32	0,08		326,25	976,01	223,65	10,33
Всего в 2 неделю вторник			56,72	62,11	215,19	1658	1	61,82	0,24		691,29	1453,65	345,03	16,65

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Яйцо 079/6	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
	Запеканка творожная	150	24,79	17,3	21,84	342	0,06	0,48	0,07		248,04	315,53	35,16	0,81
Сгущ. 119\1	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,6	33		0,1			31,7	22,9	3,4	
	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3
Всего в Завтрак			41,29	30,11	58,12	673	0,32	1,98	0,21		567,54	763,63	117,56	5,01
	Обед													
164 030/3	Салат картофельный с зел.горошк.	100	2,04	5,92	11,55	108	0,08	6,4			11,75	50,49	18,81	0,73
	Щи из св.капусты со сметаной с цпл.	262,5	5,94	6,82	8,7	120	0,07	12,11	0,02		42,4	76,82	22,22	0,91
102 075/4	Печень по-строгановски	100	14,4	5,78	3,55	122	0,1	0,52	6,47		28,12	205,06	20,05	4,63
	Вермишель отварная	180	6,34	7,66	41,1	259	0,08				10,83	49,05	9,02	0,9
130\а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	116	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
Всего в Обед			39,2	27,98	130,11	928	0,63	20,63	6,49		160,3	676,02	161,3	15,57
Всего в 2 неделю среда			80,49	58,09	188,23	1601	0,95	22,61	6,7		727,84	1439,65	278,86	20,58

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
001/3	Бутерброд с сыром	60	7,82	13,58	11,2	198	0,09	0,56	0,1		224,7	189,8	23,14	1,51
070/3	Каца рисовая молочная жидкая	250	6,09	8,36	36,41	245	0,06	0,7	0,04		144,78	156,17	33,03	0,44
134/1	Чай сладкий с молоком	200	1,5	1,45	13,98	75	0,01	0,3	0,01		57,07	46,32	9,92	0,77
леб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
41	Конфеты	15	0,72	5,21	8,1	82					0,45	8,55	1,05	0,15
Всего в Завтрак			20,38	29,39	88,19	698	0,3	1,56	0,15		448,5	532,84	105,64	5,37
Обед														
09/1	Салат из квашеной капусты	100	1,58	5	7,66	82	0,03	25			41,6	30,6	14,2	0,58
28/3	Борщ с капустой и картоф.со сметаной с мясом	265,5	5,52	6,52	12,36	130	0,06	8,39	0,02		37,49	81,59	24,33	1,4
87/1	Суфле "рыбка золотая"	100	14,22	11,95	8,55	199	0,11	0,45	0,06		31,05	150,6	23,96	0,73
56/6	Пюре картофельное	180	3,75	4,88	21,64	145	0,13	10,8	0,02		61,96	104,43	32,16	1,06
30а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
леб	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3
леб	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	116	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
40/1	Яблоки свежие	150	0,62	0,62	15,14	68		25,04			24,72			0,32
Всего в Обед			36,17	30,77	130,55	943	0,63	71,28	0,1		264,02	661,82	185,85	12,48
Всего в 2 неделю четверг			56,55	60,16	218,74	1641	0,93	72,84	0,25		712,52	1194,66	291,49	17,85

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Масло 068/6	Масло сливочное порцией	15	0,11	11,7	0,15	107			0,08		2,7	3,9	0,06	0,02
117/1	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,67	10,11	30	242	0,13	0,97	0,04		204,49	198,46	40,85	0,71
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	3,32	3,28	23,48	137	0,03	0,52	0,01		107,4	95,4	17,17	0,49
Хлеб 140/5	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
	Бананы свежие	150	2,25		33,6	137	0,06	15			12	42	63	0,9
	Всего в Завтрак		16,75	25,73	102,03	700	0,33	16,49	0,13		343,79	445,36	151,88	4,12
	Обед													
018	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	100	1,66	7,09	8,5	104	0,02	4,81			36,59	43,81	21,52	1,35
041/1	Уха со взбитым яйцом	250	7,31	3,23	12,05	107	0,1	6,62	0,02		25,3	123,84	31,88	1,09
106	Тефтели мясо-крупяные	100	12,64	9,49	6,47	169	0,05	0,8	0,01		9,03	136,75	18,22	1,99
057/6	Рагу овощное	180	4,48	5,94	19,87	151	0,12	16,17	0,03		111,8	129,18	46,2	1,31
122\6	Компот из сухофруктов (курага)	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
Хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,39	0,98	26,18	135	0,14				23,1	135,8	39,9	3,15
	Всего в Обед		38,47	27,85	125,93	912	0,64	29,2	0,06		277,06	783,38	234,58	13,07
	Всего в 2 неделю пятница		55,22	53,58	227,96	1612	0,97	45,69	0,19		620,85	1228,74	386,46	17,19

Меню на 2 неделю суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
001/1	Бутерброд с сыром	50	6,61	11,15	9,33	164	0,08	0,48	0,08		190,69	159,88	19,28	1,26
064/2	Каша гречневая молочная вязкая	250	10,35	11,62	40,88	309	0,21	0,86	0,04		185,47	261,42	107,24	3,03
118/1	Кисель витаминизированный	200			19,6	80	0,6	30	0,5		9		2	
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
140/1	Яблоки свежие	150	0,62	0,62	15,14	68		25,04			24,72			0,32
Всего в Завтрак			20,97	24,03	99,75	699	1	56,38	0,62		427,08	526,9	159,32	6,61
	Обед													
004/1	Икра свекольная или морковная	100	1,81	7,12	10,66	114	0,04	5,68			31,86	44,89	22,01	1,33
034/3	Суп картофельный с макар.изд.с кур.	262,5	2,62	2,09	18,74	104	0,09	6,45	0,01		15,65	54,49	21,15	0,84
167	Биточки "Диетические"	100	15,1	17,02	2,09	222	0,06	4,96	0,02		28,12	154,72	23,84	2,23
056/3	Розовое пюре	180	3,63	5,58	23,11	157	0,17	25,71	0,03		63,51	113,82	44,57	1,34
130\а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	116	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
Всего в Обед			33,64	33,61	119,81	916	0,66	44,4	0,06		206,34	662,52	202,77	14,14
Всего в 2 неделю суббота			54,61	57,64	219,56	1615	1,66	100,77	0,68		633,42	1189,42	362,09	20,75
Итого			735,49	710,4	2527,8	19433	12,81	693,54	10,09		7510,79	15044,32	3829,97	221,06
Среднее за период			61,29	59,2	210,65	1619	1,07	57,79	0,84		625,9	1253,69	319,16	18,42