

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
Верхнеталицкой СОШ

О.В. Хохрякова

примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (12-ти дневное)

Сезон: осень-зима
Категория: дети в возрасте с 7 до 11 лет
Диета:

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
3	Бутерброд с сыром.	45	6,300	4,365	14,910	121,950	0,000053	0,000081	0,000420	0,000032		0,163800	0,106500	0,010500	0,000480	0,000221	
127	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,759	7,095	28,154	192,776	0,000217	0,000132	0,000983	0,000059	0,000123	0,102423	0,139515	0,041414	0,002167	0,000008	
642	Какао на молоке	200	3,768	3,900	25,776	149,000	0,000044	0,000162	0,001300	0,000031		0,127550	0,116200	0,022740	0,000712	0,000284	
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	8,360	36,200	0,000036	0,000016		0,000002	0,000440	0,007000	0,031600	0,003400	0,000780	0,000242	0,001120
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	11,800	46,000	0,000030	0,000020	0,013000	0,000020	0,000630	0,016000	0,011000	0,009000	0,002200	0,000150	0,002000
	Всего в		17,547	16,000	89,000	545,926	0,000380	0,000411	0,015703	0,000144	0,001193	0,416773	0,404815	0,093054	0,006339	0,000905	0,003120
Обед																	
9	Салат "Веселая мозаика"	100	1,403	5,036	10,948	87,220	0,000031	0,000035	0,029500	0,000909	0,003475	0,038580	0,031810	0,016360	0,000566	0,000359	0,002930
47	Суп гороховый	250	9,946	6,833	22,817	184,227	0,000266	0,000123	0,011675	0,000953	0,002218	0,043309	0,130897	0,040772	0,002587	0,001449	0,005094
75	Котлета "Детская"	100	16,288	18,684	12,600	282,976	0,000076	0,000228	0,001000	0,000063	0,004824	0,026640	0,192960	0,022200	0,002716	0,002469	0,008908
186	Каша из "Геркулеса"	150	3,678	6,396	21,759	140,310	0,000149	0,000040		0,000042	0,001197	0,023933	0,110040	0,043785	0,001210	0,001032	0,001980
153/1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,750		33,585	128,900	0,000008	0,000050	0,001262	0,000250		0,037790	0,048000	0,024920	0,000810		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	19,880	90,400	0,000064	0,000032				0,010400	0,033200	0,014000	0,000640	0,000294	
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	12,540	54,300	0,000054	0,000024		0,000003	0,000660	0,010500	0,047400	0,014100	0,001170	0,000363	0,001680
	Всего в		37,085	37,669	134,129	968,333	0,000648	0,000532	0,043437	0,002220	0,012374	0,191152	0,594307	0,176137	0,009699	0,005966	0,020592
	Всего в 1 неделю понедельник		54,632	53,669	223,129	1 514,259	0,001028	0,000943	0,059140	0,002364	0,013567	0,607925	0,999122	0,269191	0,016038	0,006871	0,023712
Меню на 1 неделю вторник																	
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
1	Бутерброды с маслом сливочным	40	2,360	7,520	15,040	133,900	0,000049	0,000036		0,000070	0,000235	0,010200	0,027900	0,010500	0,000500	0,000236	
079/г	Запеканка творожная	120	19,950	14,100	17,260	276,000	0,000005	0,000132	0,000380	0,000070	0,000123	0,001990	0,002540	0,028260	0,065000	0,000008	
	Молоко стученное	30	2,160	2,550	16,800	94,500	0,000018	0,000060	0,000300	0,000009		0,092100	0,095700	0,102000	0,000060		
628	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	16,037	60,930	0,000001	0,000010	0,000100		0,014270	0,008250	0,006400	0,000868	0,000000		
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	8,360	36,200	0,000036	0,000016		0,000002	0,000440	0,007000	0,031600	0,003400	0,000780	0,000242	0,001120
	Всего в		25,990	24,461	73,497	601,530	0,000109	0,000254	0,000780	0,000151	0,000798	0,125560	0,165990	0,156610	0,067208	0,000486	0,001120
Обед																	
110	Борщ из свежей капусты с	250	4,468	5,375	15,738	119,648	0,000068	0,000085	0,021875	0,001093	0,000437	0,056711	0,078442	0,030834	0,001608	0,000955	0,006804
157	Рыба, тушенная в сметанном соусе(смуририя)	100	16,199	10,070	5,041	172,738	0,000106	0,000179	0,0004758	0,002549	0,004983	0,066987	0,261776	0,068609	0,001120	0,000277	0,002659
92	Картофельное пюре	150	3,219	6,121	24,087	159,068	0,000162	0,000131	0,025643	0,000079	0,000285	0,044975	0,095790	0,032556	0,001197	0,000466	0,006338
	Помидоры свежие	30	0,330	0,060	1,500	6,900	0,000018	0,000012	0,007500	0,000360	0,000117	0,004200	0,007800	0,006000	0,000270	0,000060	0,000600
250/1	Напиток из шиповника	200	0,800		26,970	106,700	0,000030	0,000168	0,240012			0,023650	0,004000	0,006300	0,005645		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	19,880	90,400	0,000064	0,000032				0,010400	0,033200	0,014000	0,000640	0,000294	

Хлеб ржаной		30	1,980	0,360	12,540	54,300	0,000054	0,000024	0,000003	0,000660	0,010500	0,047400	0,014100	0,001170	0,000363	0,001680	
Всего в Обед			30,036	22,346	105,756	709,754	0,000502	0,000631	0,299788	0,004084	0,006482	0,217623	0,528408	0,141565	0,011550	0,018081	
Всего в 1 неделю вторник			56,026	46,807	179,253	1 311,284	0,000611	0,000885	0,300568	0,004235	0,007280	0,343183	0,694398	0,298175	0,078858	0,002901	
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Меню на 1 неделю среда																	
107	Запеканка																
264 / 148	Каши вязкая молочная "Дружба"	150	4,830	5,530	21,183	148,840	0,000147	0,000187	0,001469	0,000050	0,000300	0,148666	0,153740	0,032484	0,000580	0,000279	0,000500
	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	3,200	24,660	132,800	0,000040	0,000150	0,001300	0,000030		0,125890	0,090000	0,015220	0,000120		
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,940	45,200	0,000032	0,000016				0,005200	0,016600	0,007000	0,000320	0,000147	
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	8,360	36,200	0,000036	0,000016				0,000002	0,000440	0,007000	0,009400	0,000780	0,000242
Всего в Запеканка			10,470	9,150	64,143	363,040	0,000255	0,000369	0,002769	0,000082	0,000740	0,286756	0,291940	0,064460	0,001800	0,000668	0,006120
5	Обед																
	Салат "Солнечный зайчик"	100	1,698	5,086	11,838	92,870	0,000026	0,000038	0,034920			0,003396	0,042880	0,029710	0,014110	0,000471	0,000304
034/а	Суп картофель. с макар. изделиями	250	2,620	2,090	18,740	104,000	0,000094	0,000097	0,000730	0,000737	0,000767	0,025730	0,107408	0,022417	0,001478	0,001381	0,004979
36	Плов из отварной курицы	200	24,840	30,010	32,840	500,000	0,000011	0,000239	0,006300	0,000050	0,001075	0,028560	0,002510	0,044710	0,000229	0,004453	0,009924
585/1	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	28,672	108,160	0,000012	0,000008	0,005212	0,000008	0,000252	0,014620	0,004400	0,005320	0,000952	0,000060	0,000800
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	19,880	90,400	0,000064	0,000032				0,010400	0,033200	0,014000	0,000640	0,000294	
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	12,540	54,300	0,000054	0,000024				0,000003	0,000660	0,010500	0,047400	0,014100	0,001170
Всего в Обед			34,338	38,066	124,310	949,730	0,000261	0,000438	0,053632	0,000798	0,006150	0,132663	0,224628	0,114657	0,004940	0,019284	0,019663
Всего в 1 неделю среда			44,808	47,216	188,453	1 312,770	0,000630	0,000807	0,056401	0,000880	0,006890	0,134719	0,516568	0,179117	0,006740	0,019952	0,025783
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Меню на 1 неделю четверг																	
2	Запеканка																
	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,888	0,216	22,616	99,200	0,000040	0,000021	0,000224			0,008000	0,021040	0,009200	0,000592	0,000177	
077/3	Омлет натуральный	150	11,360	13,220	4,380	182,000	0,000060	0,000346	0,000047	0,000014	0,000567	0,013205	0,019677	0,018810	0,001680	0,000595	0,007285
262	Чай с лимоном	180/107	0,123	0,022	10,344	40,037	0,000003	0,000004	0,002830			0,012574	0,004015	0,003958	0,000318	0,000009	
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	8,360	36,200	0,000036	0,000016				0,000002	0,000440	0,007000	0,009400	0,000780	0,000242
Всего в Запеканка			14,691	13,698	45,700	357,437	0,000139	0,000387	0,003101	0,000016	0,001007	0,040779	0,076332	0,041368	0,003370	0,001023	0,008405
26	Обед																
	Салат "Осенние мотивы"	100	1,030	8,120	9,270	114,000	0,000020	0,000029	0,007250	0,000045	0,003465	0,000231	0,002625	0,001073	0,000061	0,000332	0,002850
33	Рассольник ленинградский	250	2,550	7,330	19,390	148,850	0,000109	0,000078	0,017530	0,000939	0,003753	0,036538	0,077650	0,042675	0,001060	0,000453	0,005470
176	Жаркое по-домашнему	200	21,495	15,808	20,096	301,930	0,000190	0,000239	0,021080	0,002260	0,000933	0,035300	0,275060	0,052590	0,003760	0,003792	0,013302
588/1	Компот из кураги	200	1,040	33,140	121,600	0,000020	0,000004	0,000012	0,000812	0,000700		0,041400	0,029200	0,023000	0,000700		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	19,880	90,400	0,000064	0,000032				0,010400	0,033200	0,014000	0,000640	0,000294	
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	12,540	54,300	0,000054	0,000024				0,000003	0,000660	0,010500	0,047400	0,014100	0,001170
Всего в Обед			31,135	31,978	114,316	831,080	0,000457	0,000742	0,046672	0,003947	0,008811	0,134369	0,465135	0,147438	0,007391	0,005234	0,023302
Всего в 1 неделю четверг			45,826	45,676	160,016	1 188,517	0,000596	0,001129	0,049773	0,003963	0,009818	0,175148	0,541467	0,188806	0,010761	0,006257	0,031707
Меню на 1 неделю пятница																	
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Меню на 1 неделю суббота																	
14	Запеканка																
642	Каши пшеничная молочная	150	6,990	6,710	31,720	215,000	0,000100	0,000376	0,000052	0,000002	0,001701	0,010648	0,017026	0,000122	0,000161	0,000870	0,012000
	Какао на молоке	200	3,768	3,900	25,776	149,000	0,000044	0,000162	0,001300	0,000031		0,127550	0,116200	0,022740	0,000712	0,000284	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,940	45,200	0,000032	0,000016				0,005200	0,016600	0,007000	0,000320	0,000147	
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	8,360	36,200	0,000036	0,000016				0,000002	0,000440	0,007000	0,009400	0,000780	0,000242
Всего в Запеканка			13,598	11,030	75,796	445,400	0,000212	0,000570	0,001352	0,000035	0,002141	0,150398	0,181426	0,039926	0,001973	0,001543	0,013120
156	Обед																
	Салат "Ералаш"	100	1,460	4,480	9,670	85,000	0,000002	0,000038	0,000120	0,001080	0,003518	0,003530	0,000278	0,001429	0,000007	0,000357	0,002780

60	Уха со взбитым яйцом	200/20	23,668	4,761	12,134	182,880	0,000120	0,000110	0,013599	0,000053	0,000285	0,024560	0,115940	0,017821	0,001021	0,000813	0,004876
63 / 177	Гуляш	100	15,890	12,450	4,31	190,170	0,050000	0,050000	0,94	0,01		10,260000	127,9800	16,620000	1,860000		
Табл. 8	Каша речневая вязкая	150	4,765	7,225	25,565	156,425	0,000199	0,000081		0,000035	0,002611	0,038370	0,113250	0,038305	0,003054	0,000776	0,001238
154/1	Компот из яблок	200	0,450		38,010	140,300	0,000038	0,000020	0,000012			0,023665	0,032265	0,012470	0,000810	0,000027	0,009000
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	19,880	90,400	0,000064	0,000032				0,010400	0,033200	0,014000	0,000640	0,000294	
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	12,540	54,300	0,000034	0,000024				0,010500	0,047400	0,014100	0,001170	0,000363	0,001680
	Всего в Обед		51,253	29,636	122,109	899,475	0,050477	0,050305	0,953731	0,011171	0,007074	10,376625	128,322310	16,78125	1,866702	0,002365	0,019574
	Всего в 1 неделю пятница		64,851	40,666	197,905	1,344,875	0,050689	0,050875	0,955083	0,011206	0,028484	10,527023	128,503730	16,758051	1,868675	0,003259	0,032694

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
1	Бутерброды с маслом сливочным	40	2,360	7,520	15,040	133,900	0,000049	0,000036		0,000070	0,000235	0,010200	0,027900	0,010550	0,000500	0,000236		
141	Вареники лепёные (отварные)	150/5	23,831	5,457	22,930	234,907	0,000081	0,000349	0,000584	0,000073	0,000710	0,150570	0,252867	0,031798	0,000807	0,000643	0,001956	
591	Кисель	200			9,980	37,400						0,008750		0,001900	0,000030			
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	8,360	36,200	0,000036	0,000016		0,000002	0,000440	0,007000	0,031600	0,009400	0,000780	0,000242	0,001120	
	Всего в Завтрак		27,511	13,217	56,310	442,407	0,000166	0,000401	0,000584	0,000145	0,001385	0,176520	0,312367	0,053648	0,002117	0,001121	0,003076	

[illegible]

№ рецептуры	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

[illegible]

		Обед														
8	Салат "Изымinka"	100	1,570	5,080	12,930	104,000	0,030000	0,034000	36,454000	0,001091	0,004170	43,980000	0,038172	0,019832	0,000431	0,003516
10	Щи из свежей капусты	250	5,940	6,820	8,700	120,000	0,070000	0,000124	0,012110	0,020000	0,000423	0,004240	0,007682	0,002222	0,091000	0,007382
64	Печень по -строгановски	100	12,960	5,200	109,400	0,090000	0,000123	0,046000	0,000520	0,000090	0,002530	0,0001624	0,000416			
25	Макароны отварные	150	5,280	6,230	34,250	214,000	0,000006	0,000094			0,000829	0,000903	0,004087	0,000752	0,000750	0,000910
130/a	Сок фруктовый	200	0,76		20,57	85	0,000002	0,00004	0,000016			0,000216	0,000198	0,000708	0,000254	0,000910
156/1	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	19,880	90,400	0,000064	0,000032				0,010400	0,003200	0,014000	0,000640	
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	12,540	54,300	0,000054	0,000024		0,000003	0,000660	0,010500	0,047400	0,014100	0,001170	0,000363
	Всего в Обед	31,530	24,050	112,070	777,100	0,120126	0,034401	36,512126	0,021614	0,006172	44,008789	0,132944	0,052438	0,794003	0,002752	0,013488
	Всего в 2 недели понедельник	55,360	40,931	172,107	1 253,730	0,120182	0,034619	36,515142	0,021693	0,006295	44,122365	0,256034	0,104298	0,860251	0,007907	0,013488

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
			Заправка														

067/a	Каша из овсяных хлопьев молочная	200	6,050	9,430	21,080	193,000	0,000011	0,000187	0,000780	0,000004	0,000300	0,016861	0,017588	0,004073	0,000013	0,000279	0,000500		
642	Какао на молоке	200	3,768	3,900	25,776	149,000	0,000044	0,000162	0,001300	0,000031		0,127550	0,116200	0,022740	0,000712	0,000284			
630	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,940	45,200	0,000032	0,000016				0,005200	0,016600	0,000320	0,000147				
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	8,360	36,200	0,000036	0,000016		0,000002	0,000440	0,007000	0,031600	0,009400	0,000780	0,000242	0,001120		
	Всего в		12,658	13,750	65,156	423,400	0,000123	0,000381	0,002080	0,000037	0,000740	0,156611	0,181988	0,043213	0,001825	0,000952	0,001620		
144	Салат "Неженка"	100	0,910	5,180	12,320	100,000	0,000055	0,000034	0,005255	0,000900	0,003683	0,003601	0,003685	0,002588	0,000111	0,000320	0,002100		
63	Пултешейд (удмурское блюдо)	250	3,520	4,035	20,140	125,675	0,000138	0,000123	0,021500	0,000951	0,002058	0,031575	0,088500	0,031150	0,001300	0,000596	0,007800		
193	Запеканка картофельная с мясом	200	16,520	19,259	37,602	381,740	0,000269	0,000246	0,038430	0,000139	0,000919	0,033335	0,255086	0,058808	0,003571	0,002883	0,014296		
157	Напиток апельсиновый	200	0,090	0,02	24,982	93,760	0,000004	0,000003	0,006012	0,000005	0,000022	0,013330	0,002300	0,003400	0,000102	0,00002	0,00002		
153/1	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	19,880	90,400	0,000064	0,000032				0,010400	0,033200	0,014000	0,000640	0,000294			
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	12,540	54,300	0,000054	0,000024		0,000003	0,000660	0,010500	0,037400	0,014100	0,001170	0,000363	0,001680		
	Всего в		26,060	29,214	127,464	845,875	0,000584	0,000462	0,071197	0,001998	0,007342	0,102741	0,400171	0,124046	0,006894	0,004476	0,026076		
	Всего в 2 недели вторник		38,718	42,964	192,620	1 269 275	0,000707	0,000843	0,073277	0,002035	0,008082	0,259352	0,582159	0,167259	0,008719	0,005428	0,027696		
Меню на 2 недели среда																			
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
1	2	3	Б	Ж	У	ккал	7	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	18
	Завтрак		4	5	6			8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
3		45	6,300	4,365	14,910	121,950	0,000053	0,000081	0,000420	0,000032			0,163800	0,106500	0,010500	0,000480	0,000221		
130	Бутерброд с сыром	150	3,971	6,831	22,152	160,790	0,000153	0,000154	0,001041	0,000061	0,000227		0,136731	0,149433	0,038756	0,000670	0,000336	0,000323	
264	Каша рисовая молочная жидкая, Кофейный напиток с молоком	200	2,800	3,200	24,660	132,800	0,000040	0,000150	0,001300	0,000030			0,125890	0,090000	0,015220	0,000120			
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,940	45,200	0,000032	0,000016					0,005200	0,016600	0,000780	0,000242	0,001120		
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	8,360	36,200	0,000036	0,000016		0,000002	0,000440	0,007000	0,031600	0,009400	0,000780	0,000242	0,001120		
	Всего в		15,911	14,816	80,022	496,940	0,000314	0,000417	0,002761	0,000125	0,000667	0,438621	0,394133	0,080876	0,002370	0,000946	0,001443		
20	Салат из свежих с черносливом	100	1,521	6,023	17,666	117,840	0,000029	0,000057	0,000860	0,000016	0,004136	0,040310	0,045650	0,030500	0,001522	0,000353	0,005810		
037/г	Суп крестьянский с крупой	250	5,880	6,510	12,850	134,000	0,000600	0,000097	0,000801	0,000020	0,000767	0,003498	0,009714	0,002172	0,000113	0,001381	0,004979		
17	Суфле "Рыбка золотая"	100	9,090	6,990	6,990	127,000	0,050000	0,050000	0,007	0,00004		0,000333	0,0137	0,002969	0,000064				
92	Картофельное пюре	150	3,219	6,121	24,087	159,068	0,000162	0,000131	0,025643	0,000079	0,000285	0,044975	0,095790	0,032556	0,001197	0,000466	0,006338		
250	Напиток из шиповника	200	0,800	106,700	26,970	106,700	0,000030	0,000168	0,240012			0,023850	0,004000	0,006300	0,005645				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	19,880	90,400	0,000064	0,000032				0,010400	0,033200	0,014000	0,000640	0,000294			
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	12,540	54,300	0,000054	0,000024		0,000003	0,000660	0,010500	0,047400	0,014100	0,001170	0,000363	0,001680		
	Всего в		25,530	26,364	120,983	789,308	0,050939	0,050509	0,282116	0,000158	0,005848	0,138866	0,249498	0,102597	0,010351	0,002857	0,018807		
	Всего в 2 недели среда		41,441	41,180	201,005	1 286,248	0,051253	0,050926	0,284877	0,000283	0,006515	0,572487	0,643631	0,183473	0,012721	0,003803	0,020250		
Меню на 2 недели четверг																			
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
1	2	3	Б	Ж	У	ккал	7	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	18
	Завтрак		4	5	6			8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
68	Суп молочный с макаронными	250	7,000	7,593	25,294	191,905	0,000104	0,000282	0,002275	0,000070	0,000479	0,217615	0,175650	0,028463	0,000356	0,000145	0,000520		
264	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	24,660	132,800	0,00004	0,00015	0,0013	0,00003			0,125890	0,09	0,015220	0,000120			
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,940	45,200	0,000032	0,000016					0,005200	0,016600	0,000320	0,000147			
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	8,360	36,200	0,000036	0,000016		0,000002	0,000440	0,007000	0,031600	0,009400	0,000780	0,000242	0,001120		
	Всего в		12,640	11,213	68,254	406,105	0,000212	0,000464	0,003575	0,000102	0,000919	0,138090	0,313850	0,060083	0,001576	0,000684	0,001642		
	Обед																		
172	Салат "Космос"	80	4,7	11,74	3,97	140	0,000005	0,000016	0,000084	0,0008	0,000142	0,03928	0,07928	0,01344	0,000116				
35	Суп из овощей	250	2,253	6,370	13,393	114,700	0,000900	0,000076	0,021288	0,00086	0,000421	0,04488	0,060150	0,025650	0,000808	0,000471	0,008340		
200	Копченая "Витаминка"	100	13,940	17,020	2,940	221,000	0,000060	0,000180	0,000220	0,000020	0,000469	0,002967	0,01689	0,000960	0,001238				
Табл.8	Каша гречневая вязкая	150	4,765	7,225	25,565	156,425	0,000199	0,000081				0,000035	0,002611	0,038370	0,113250	0,038305	0,003054	0,000776	0,001000
588/1	Компот из кураги (витаминизированный)	200	1,040		33,140	121,600	0,000020	0,000040	0,000812	0,000700		0,041400	0,029200	0,023000	0,000700				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	19,880	90,400	0,000064	0,000032				0,010400	0,033200	0,014000	0,000640	0,000294	0,001680		

	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	12,540	54,300	0,000054	0,000024		0,000003	0,000660	0,010500	0,047400	0,014100	0,001170	0,000363	0,000617
	Всего в Обед		31,718	43,075	111,428	898,425	0,001302	0,000449	0,022404	0,002544	0,008493	0,187605	0,374707	0,130184	0,007448	0,004440	0,017738
	Всего в 2 неделю четверг		44,358	54,288	179,682	1 304,530	0,001514	0,000913	0,025979	0,002646	0,009412	0,325695	0,688557	0,190267	0,009024	0,005124	0,019380

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										I
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	Zn	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

	Завтрак																
127	Бутерброд с сыром	45	6,300	4,365	14,910	121,950	0,000053	0,000081	0,000420	0,000032		0,163800	0,106500	0,010500	0,004480	0,000221	
264	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,759	7,065	28,154	192,776	0,000217	0,000132	0,000983	0,000059	0,000123	0,102423	0,139515	0,041414	0,002167	0,000008	
	Кефирный напиток с молоком	200	2,800	3,200	24,660	132,800	0,000040	0,000150	0,001300	0,000030		0,052000	0,016600	0,007000	0,000120		
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,940	45,200	0,000032	0,000016				0,005200	0,016600	0,007000	0,000320	0,000147	
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	8,360	36,200	0,000036	0,000016				0,000002	0,000440	0,007000	0,000780	0,000242	0,001120
	Всего в Завтрак		17,699	15,080	86,024	526,926	0,000378	0,000395	0,002703	0,000123	0,000563	0,404313	0,384215	0,083534	0,003867	0,000418	0,001120

	Обед																
014/3	Салат из моркови с яблоками	80	0,760	5,730	8,360	88,000	0,000040	0,000057	0,004084	0,000016	0,004136	0,002987	0,003071	0,002155	0,008800	0,000353	0,005810
110	Борщ из свежей капусты с	250	4,468	5,375	15,738	119,648	0,000068	0,000085	0,021875	0,001093	0,000437	0,056711	0,078442	0,030834	0,001808	0,000955	0,006804
99	Котлета из говядины	100	15,280	11,600	4,71	180,000	0,050000	0,050000	0,94	0,01		10,260000	121,9800	16,620000	1,860000		
048/1	Капуста тушеная	150	3,480	6,670	11,600	120,000	0,000500	0,000131	0,000283	0,000020	0,000285	0,007952	0,006592	0,003176	0,000118	0,000466	0,006338
591	Кисель	200			9,980	79,000						0,080000	0,004000	0,006300	0,000000		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	19,880	90,400	0,000064	0,000032				0,010400	0,033200	0,014000	0,000640	0,000294	
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	12,540	54,300	0,000054	0,000024				0,010500	0,047400	0,014100	0,001170	0,000363	0,001680
	Всего в Обед		29,008	30,095	82,808	731,348	0,050726	0,050329	0,966242	0,011132	0,005518	10,428550	128,152705	16,690565	1,872330	0,002431	0,020632
	Всего в 2 неделю среда		46,707	45,175	168,832	1 260,274	0,051104	0,050724	0,968945	0,011255	0,006081	10,832863	128,536920	16,774099	1,876203	0,002849	0,021752

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										I
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	Zn	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

	Завтрак																
002/1	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,320	4,140	5,600	65,000	0,000400	0,000020		0,002		0,000735	0,000409	0,001157	0,000076		
076/1	Лепешник с творогом	150	12,250	7,560	29,580	235,000	0,000060	0,000282	0,000010	0,000030	0,000479	0,008354	0,013502	0,001603	0,000860	0,000145	0,000520
630	Чай с молоком	200	1,8	1,702	17,458	87,280	0,000021	0,000095	0,000085			0,077130	0,001617	0,001900	0,001715		
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,940	45,200	0,000032	0,000016				0,005200	0,016600	0,007000	0,000320	0,000147	
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	8,360	36,200	0,000036	0,000016				0,000002	0,000440	0,007000	0,000780	0,000242	0,001120
	Всего в Завтрак		18,210	13,822	70,938	468,680	0,000549	0,000429	0,000860	0,002032	0,000919	0,098419	0,062111	0,021060	0,000751	0,000534	0,001640

	Обед																
002/1	Винегрет со свежей капустой	80	1,220	8,120	7,190	106,000	0,000050	0,000076	0,001436			0,002428	0,003514	0,001654	0,000666	0,000471	0,004863
030/д	Щи из свежей капусты	250	5,480	6,450	8,600	114,000	0,000060	0,000180	0,001211	0,000200	0,004659	0,004121	0,007821	0,002232	0,000113	0,002536	0,006340
88	Котлета "Здоровье"	100	10,700	16,060	4,330	205,000	0,000040	0,000081	0,000034	0,000020	0,002611	0,001617	0,010919	0,001719	0,00158	0,000776	0,001238
054/1	Картофель отварной	150	2,860	3,960	22,300	136,000	0,000013	0,000010	0,000120	0,000010	0,000195	0,001399	0,007682	0,003003	0,000118	0,000100	0,001000
588/1	Компот из кураги	200	1,040		33,140	121,600	0,000020	0,000040	0,000082	0,000700		0,041400	0,029200	0,023000	0,000700		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	19,880	90,400	0,000064	0,000032				0,010400	0,033200	0,014000	0,000640	0,000294	
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	12,540	54,300	0,000054	0,000024				0,010500	0,047400	0,014100	0,001170	0,000363	0,001680
	Всего в Обед		26,320	35,310	107,980	827,300	0,000301	0,000453	0,003613	0,000933	0,008125	0,071865	0,139556	0,059708	0,003565	0,004540	0,017121
	Всего в 2 неделю четверг		44,530	49,132	178,918	1 295,980	0,000850	0,000882	0,004473	0,002965	0,009044	0,170284	0,201967	0,080768	0,007316	0,005074	0,018761
	Среднее за период		49,41	45,97	183,68	1 297,7	0,02337	0,01628	3,28126	0,00531	0,01001	5,71015	21,87000	2,93294	0,40486	0,00058	0,02352