

Утверждаю:

Директор МБОУ «Трусляйская СОШ»:

30.08.2022 год



/ Л.П. Ильева /

Десятидневное меню  
рационов питания обучающихся  
МБОУ «Трусляйская СОШ»  
Рузаевского муниципального района  
По возрастным группам  
(12-17 лет)

1-я неделя. ПЕРВЫЙ ДЕНЬ															
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>завтрак</b>														
1	Макаронные изделия, запечённые с сыром	200/10	10,7	11,27	45,96	311,88	421	0,15	0,13	0,00	0,00	161,77	0,00	0,00	1,24
2	Масло порционно 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
3	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Итого за завтрак</b>		17,34	22,6	90,06	611,57		0,23	1,43	59,01	0,52	293,97	126,8	27,2	2,24
	<b>обед</b>														
1	Салат из свёклы отварной с растительным маслом	100	1,43	6,09	8,36	93,9	52	0,02	9,50	0,00	0,00	35,15	40,97	20,90	1,33
2	Суп картофельный с гречкой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	101	0,11	8,25	0,00	0,00	24,00	66,70	26,65	0,96
3	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	186,25	246	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,1
4	Рис отварной	180	4,56	10,56	49,2	309,6	747	0,00	0,00	0,00	0,00	17,64	0,00	29,98	0,9

											0				
5	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14	28	376	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		0,05	0,00	0,00	0,36	5,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого за обед</b>		26,4	33,27	121,99	866,5		0,29	22,82	1,49	3,13	127,71	304,06	124,76	7,01
	<b>полдник</b>														
1	Пирожок со сгущенкой	100	3,75	8,48	35,85	242,73		13,60	0,40	1,80	8,30	14,00	15,90	4,80	3,10
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04
	<b>Итого за полдник</b>		3,95	8,53	49,85	270,73									
	<b>Итого за день</b>		47,69	64,4	261,9	1748,8		0,52	24,25	60,5	3,65	421,68	430,86	151,96	9,25

1-я неделя. ВТОРОЙ ДЕНЬ															
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>завтрак</b>														
1	Каша пшённая молочная с маслом	200	9,6	13,7	39,2	321	171	0,00	0,00	0,00	0,00	21,33	0,00	86,66	2,93
2	Сыр порционный 15 г	15	4,16	4,176	0	54,224	15	0,01	0,00	39,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
3	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	951	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,22	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	<b>Итого за завтрак</b>		18,2	20,236	80,08	579,624		0,27	1,30	39,02	0,52	288,31	199,8	119,11	3,65
	<b>обед</b>														
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	15	0,05	16,76	0,00	0,00	18,68	34,61	16,26	0,74
2	Суп картофельный с вермишелью и с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	104	0,15	12,34	4,95	0,00	31,90	129,96	40,01	1,61
3	Плов из птицы	250	29,002	27,53	49,812	545,026	291	0,08	1,26	60,00	0,00	56,38	249,13	59,38	2,74

4	Компот из чернослива	200	0,6	0,9	29,08	129	389	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		0,05	0,00	0,00	0,36	5,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого за обед</b>		43,552	41,12	131,452	1054,726		0,38	31,44	64,95	0,88	127,76	490,9	142,45	6,95
	<b>полдник</b>														
1	Булочка творожная	100	1,51	2,88	36,35	243,07		3,30	0,10	10,00	6,70	6,10	12,70	2,90	4,40
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04
	<b>Итого за полдник</b>		1,71	2,93	50,35	271,07									
	<b>Итого за день</b>		63,462	64,286	261,882	1905,42		3,30	0,10	10,00	6,70	12,10	12,70	2,90	4,44

1-я неделя. ТРЕТИЙ ДЕНЬ															
	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			порции	белки	жиры			углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>завтрак</b>														
1	Запеканка из творога с маслом	220/7,5	37,72	35,97	35,75	618,37	223	0,15	0,90	0,40	0,00	276,70	421,55	59,79	1,02

2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14	28	376	0,0 0	0,00	0,00	0,0 0	6,00	0,00	0,00	0,40
	<b>Итого за завтрак</b>		37,92	36,02	49,75	646,37		0,1 5	0,90	0,40	0,0 0	282,7 0	421,5 5	59,79	1,42
	<b>обед</b>														
1	Помидор свежий	100	2	0,8	4,6	42	71	0,0 0	10,0 0	0,00	0,0 0	23,00	0,60	14,00	0,00
2	Щи из свежей капусты и со сметаной	250	2,283	5,872	12,613	113,51	88	0,0 6	18,4 6	0,00	0,0 0	43,33	47,63	22,25	0,80
3	Жаркое по- домашнему	250	25,59	28,01 6	29,348	470,19	259	0,2 2	9,34	25,0 0	0,0 0	32,39	351,0 4	68,43	4,19
4	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	859	0,0 2	0,00	0,00	0,0 0	12,00	2,40	0,00	0,80
5	Конфеты	20	1,2	1,05	27,5	100,05		1,3 0	0,00	0,00	0,0 0	0,50	2,50	9,90	7,80
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,0 4	0,00	0,00	0,5 2	9,20	34,80	13,20	0,44
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		0,0 5	0,00	0,00	0,3 6	5,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого за обед</b>		36,95 3	36,77 8	128,201	993,75		1,6 9	37,8	25,0 0	0,8 8	125,6 2	481,3 7	137,7 8	15,2 7
	<b>полдник</b>														
1	Ватрушка с творогом	50	7,6	5,52	27,36	207,07		3,3 0	0,10	10,0 0	6,7 0	6,10	12,70	2,90	4,40
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,0 0	0,00	0,00	0,0 0	6,00	0,00	0,00	0,04
	<b>Итого за полдник</b>		7,8	5,57	41,36	235,07									
	<b>Итого за день</b>		82,67 3	78,36 8	219,311	1875,1 9		3,3 0	0,10	10,0 0	6,7 0	12,10	12,70	2,90	4,44

1-я неделя. ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ

	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			порци и	белки	жиры			углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>завтрак</b>														
1	Омлет натуральный с маслом	160/5	12,29	18,33	2,28	223,82	438	0,1 1	0,26	368,0 0	0,00	121,8 1	277,3 3	20,80	3,1 3
2	Масло порционно 10 г	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14	0,0 0	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,0 0
3	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116,9	951	0,2 2	1,30	0,02	0,00	125,7 8	90,00	14,00	0,1 3
4	Яблоко (по штучно)	50	0,2	0,15	5,15	24	847	0,0 0	1,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,09	0,0 2
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,0 4	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,4 4
	<b>Итого за завтрак</b>		17,01	28,09	48,44	519,21		0,3 7	2,56	427,0 2	0,52	257,9 5	404,1 3	48,09	3,7 2
	<b>обед</b>														
1	Икра кабачковая	100	2	9	8,5	122	50	0,1 0	0,70	0,00	0,00	20,00	62,00	21,00	0,7 0
2	Суп картофельный с горохом	250	6,441	6,561	19,546	163,39	102	0,2 3	5,81	0,00	0,00	38,08	87,18	35,30	2,0 3
3	Тефтели мясные в томатном соусе	100	14,73	16,14	18,63	278,75	279	0,0 8	1,41	63,75	0,00	72,25	176,7 5	35,5	1,5 8

4	Капуста тушёная	180	3,53	3,48	10,62	83,36	321	0,28	37,8	0,00	0,00	26,35	143,51	52,79	2,08
5	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,2	0,2	21,6	86	948	0,02	5,60	5,60	0,00	3,20	15,80	2,00	0,00
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		0,05	0,00	0,00	0,36	5,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого за обед</b>		32,581	36,221	110,736	891,5		0,8	51,32	69,35	0,88	174,28	562,44	169,79	8,07
	<b>полдник</b>														
1	Булочка ванильная	100	6,01	7,2	43,5	243,04		0,00	0,00	6,00	11,00	86,00	94,00	24,00	2,90
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04
	<b>Итого за полдник</b>		6,21	7,25	57,5	271,04									
	<b>Итого за день</b>		55,801	71,561	216,676	1681,75		0,00	0,00	6,00	11,00	92,00	94,00	24,00	2,94



1-я неделя. ПЯТЫЙ ДЕНЬ

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белк и	жиры	углевод ы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>завтрак</b>														
1	Суп молочный с пшеном	200	4,564	4,48	16,4	116	94	0,14	1,14	38,25	0,00	202,40	194,73	37,03	0,68
2	Масло порционнo	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
3	Йогурт	200	6,8	5	11	122	386	0,06	1,41	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,21
4	Конфеты	20	1,2	1,05	27,5	100,05									
5	Мандарин (по штучно)	100	0,81	0,31	11,54	53	338	0,04	60,00	0,01	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Итого за завтрак</b>		16,494	18,45	85,05	545,54		0,28	62,55	137,26	0,72	486,6	444,53	91,23	1,63
	<b>обед</b>														
1	Салат из свёклы с курагой	100	1,56	6,12	13,54	87	32	0,05	9,80	0,00	0,00	27,93	41,96	18,57	1,31
2	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	80,75	101	0,10	8,25	0,00	0,00	23,05	62,55	25,00	0,89
3	Биточки из говядины	100	15,55	11,55	15,7	189,75	268	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50
4	Макаронные изделия отварные	180	7,74	4,535	57,53		309	0,14	0,00	0,00	4,78	14,57	66,03	9,77	0,98

5	Сок натуральный	200	1		20,01	84,8	389	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	10,00	2,80
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		0,05	0,00	0,00	0,36	5,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого за обед</b>		33,51	25,78 5	153,2	600,3		0,48 4	22,2	28,75	5,66 1	137,70 1	414,12 3	118,67 4	9,16 1
	<b>полдник</b>														
1	Пирожок с яблоками	100	5,6	1,8	23,43	242,98		0,00	0,00	6,00	11,0 0	86,00	94,00	24,00	2,90
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04
	<b>Итого за полдник</b>		5,8	1,85	37,43	270,98									
	<b>Итого за день</b>		55,80 4	46,08 5	275,68	1416,8 2		0,00	0,00	6,00	11,0 0	92,00	94,00	24,00	2,94

2-я неделя. ШЕСТОЙ ДЕНЬ

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>завтрак</b>														
1	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200	5,637	6,263	39,341	212,826	168	0,03	0,00	20,00	0,00	5,90	67,00	21,80	0,47
2	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
4	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	951	0,22	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
5	Груша (по штучно)	50	0,2	1,5	5,15	23		0,02	5,00	0,00	0,00	8,00	96,10	0,00	2,30
	<b>Итого за завтрак</b>		10,357	17,373	85,501	506,316		0,31	6,3	79,02	0,52	149,88	289,9	49,00	3,34
	<b>обед</b>														
1	Салат из моркови с курагой	100	1,52	5,12	12,54	117	42								
2	Щи из свежей капусты	250	3,8	4,1	10,6	93	88	0,06	18,46	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
3	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	27,837	6,612	4,194	188,11	486	0,1	3,64	0,01	0,00	55,84	298,1	65,8	1,05

4	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	28,15	171,355	694	0,17	22,43	0,00	0,22	52,49	103,92	34,52	1,30
5	Сок натуральный	200	1		20,01	84,8	389	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	10,00	2,80
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		0,05	0,00	0,00	0,36	5,20	42,40	10,00	1,24
8	Печенье	40	3	4,7	30	166,8		0,02	0,00	2,20	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42
	<b>Итого за обед</b>		46,739	26,115	137,334	979,065		0,438	48,528	2,21	1,796	185,858	544,85	159,774	8,046
	<b>полдник</b>														
1	Булочка школьная	100	2,56	3,6	53,06	243,07		0,00	0,00	6,00	11,00	86,00	94,00	24,00	2,90
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04
	<b>Итого за полдник</b>		2,76	3,65	67,06	271,07									
	<b>Итого за день</b>		59,856	47,138	289,895	1756,451		0,00	0,00	6,00	11,00	92,00	94,00	24,00	2,94

2-я неделя. СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			порци и	белк и	жиры			углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>завтрак</b>														
1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,35	7,31	46,37	295,5	171	0,00	0,00	0,00	0,0 0	17,15	0,00	78,00	2,6 4
2	Сыр порционный	15	4,16	4,176	0	54,224	15	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,0 0
3	Йогурт	200	6,8	5	11	122	386	0,06	1,41	40,0 0	0,0 0	240,0 0	190,0 0	28,00	0,2 1
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,5 2	9,20	34,80	13,20	0,4 4
	<b>Итого за завтрак</b>		24,35	16,84 6	75,85	560,124		0,10	1,41	40,0 0	0,5 2	266,3 5	224,8 0	119,2 0	3,2 9
	<b>обед</b>														
1	Салат из помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	23	0,06	20,4 2	0,00	0,0 0	17,58	32,88	17,79	0,8 4
2	Суп из овощей	250	1,4	3,9	11,4	85,6	202	0,14	8,50	0,00	0,0 0	32,14	86,84	53,78	0,0 9
3	Плов из говядины	180/10 0	18,93	23,23	46,91	472,64	265	0,00	0,00	0,00	0,0 0	64,8	0,00	61,2	1,8
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	24,76	94,2	868	0,02	0,73	0,00	0,5 1	32,48	23,44	17,46	0,7 0
5	Яблоко (по штучно)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	0,00	1,00	0,00	0,0	0,16	0,00	0,09	0,0

											0				2
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		0,05	0,00	0,00	0,36	5,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого за обед</b>		27,94	34,56	129,43	936,54		0,31	30,65	0,00	1,39	161,56	220,36	173,52	5,13
	<b>полдник</b>														
1	Пирожок со сгущенкой	100	3,75	8,48	35,85	242,73		13,60	0,40	1,80	8,30	14,00	15,90	4,80	3,10
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04
	<b>Итого за полдник</b>		3,95	8,53	49,85	270,73									
	<b>Итого за день</b>		56,24	59,936	255,13	1767,394		13,60	0,40	1,80	8,30	20,00	15,90	4,80	3,14

2 -я неделя. ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			порци и	белк и	жир ы			углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>завтрак</b>														
1	Сырник из творога со сливочным маслом.	220/7,5	37,72	35,4	35,75	618,37	219	0,26	0,90	205,20	0,00	560,88	821,16	93,60	2,78
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14	28	376	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04
	<b>Итого за завтрак</b>		37,92	35,45	49,75	646,37		0,26	0,90	205,20	0,00	566,88	821,16	93,60	2,82
	<b>обед</b>														
1	Зелёный горошек	100	3,1	0,2	6,5	40	50	0,10	0,70	0,00	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
2	Борщ с капустой и картофелем.	250	1,81	4,91	125,25	102,5	82	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
3	Сердце в соусе	100/100	40,63	25,38	9	318,5	634/833	8,70	0,90	8,30	5,30	1,90	17,40	5,00	15,60
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,35	7,31	46,37	295,5	302	0,00	0,00	1,35	2,99	17,15	25,85	1,66	1,40
5	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	22,3	110	859	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,0	0,00	0,00	0,5	9,20	34,80	13,2	0,44

								4			2			0	
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		0,05	0,00	0,00	0,36	5,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого за обед</b>		61,77	38,84	241,26	1024,5		8,76	0,90	9,65	8,81	40,25	80,45	19,86	18,24
	<b>полдник</b>														
1	Булочка творожная	100	1,51	2,88	36,35	243,07		3,3	0,1	10	6,7	6,1	12,7	2,9	4,4
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04
	<b>Итого за полдник</b>		1,71	2,93	50,35	271,07									
	<b>Итого за день</b>		101,4	77,22	341,36	1941,94		3,30	0,10	10,00	6,70	6,10	12,70	2,90	4,40



2-я неделя. ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>завтрак</b>														
1	Каша манная молочная вязкая с маслом	200	4,3	3,88	33,77	187,63	168	0,04	0,00	20,0 0	0,0 0	9,70	37,60	6,90	0,3 7
2	Сыр порционный	15	4,16	4,176		54,224	15	0,01	0,11	39,0 0	0,0 0	132,0 0	75,00	5,25	0,1 5
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,5 2	9,20	34,80	13,20	0,4 4
4	Печенье	40	3	4,7	30	166,8		0,04	0,00	4,40	1,4 0	11,60	36,00	8,00	0,8 4
5	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	945	0,04	1,33	0,01	0,0 0	126,6 0	92,80	15,40	0,4 1
	<b>Итого за завтрак</b>		15,9	14,71 6	98,65	583,054		0,17	1,44	63,4 1	1,9 2	289,1 0	276,2 0	48,75	2,2 1
	<b>обед</b>														
1	Огурец свежий	100	2	0,8	4,3	42	71	10,0 0	10,0 0	0,00	0,0 0	23,00	0,00	14,00	0,6 0
2	Суп картофельный с вермишелью	250	1,931	3,262	12,925	89,13	103	0,11	8,25	0,00	0,0 0	24,6	66,65	27,00	1,0 9
3	Цыплята отварные	100	32,82 1	34,19 8	0,38	436,52	637	0,04	0,00	20,0 0	0,0 0	39,00	143,0 0	20,00	1,8 0

4	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	28,15	171,355	692	0,17	22,4 3	0,00	0,2 2	52,49	103,9 2	34,52	1,3 0
5	Компот из кураги витаминизированный	200	0,66		32,01	132	349	0,02	0,73	0,00	0,5 1	32,48	23,44	17,46	0,7 0
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,04	0,00	0,00	0,5 2	9,20	34,80	13,20	0,4 4
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		0,05	0,00	0,00	0,3 6	5,20	42,40	10,00	1,2 4
	<b>Итого за обед</b>		46,99 4	43,84 3	109,605	1029,00 5		10,4 3	41,4 1	20,0 0	1,6 1	185,9 7	414,2 1	136,1 8	7,1 7
	<b>полдник</b>														
1	Пирожок со сгущёнкой	100	3,75	8,48	35,85	242,73		13,6 0	0,40	1,80	8,3 0	14,00	15,90	4,80	3,1 0
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,00	0,00	0,00	0,0 0	6,00	0,00	0,00	0,0 4
	<b>Итого за полдник</b>		3,95	8,53	49,85	270,73									
	<b>Итого за день</b>		66,84 4	67,08 9	258,105	1882,78 9		13,6 0	0,40	1,80	8,3 0	14,00	15,90	4,80	3,1 0

2-я неделя. ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			порци и	белки	жиры			углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>завтрак</b>														
1	Суп молочный с вермишелью	200	5,85	6,16	18,8	156	93	0,1 9	1,17	0,0 2	0,11	138,1 0	181,3 7	47,60	1,2 3
2	Масло порционно 10 г	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14	0,0 0	0,00	0,0 6	0,17	3,60	4,50	0,00	0,0 3
3	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382	0,0 4	1,30	0,0 1	0,00	122,0 0	90,00	14,00	0,5 6
4	Мандарин ( по штучно)	100	0,81	0,31	14,54	63	338	0,0 4	60,0 0	0,0 1	0,20	34,00	23,00	13,00	0,3 0
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,0 4	0,00	0,0 0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,4 4
	<b>Итого за завтрак</b>		13,3	17,8	77,44	518,69		0,3 1	62,4 7	0,1	0,99 5	306,9	333,6 7	87,8	2,5 6
	<b>обед</b>														
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	45	0,0 3	32,4 5	0,0 0	0,00	37,37	27,61	15,16	0,5 1
2	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	80,75	101	0,1 0	8,25	0,0 0	0,00	23,05	62,55	25,00	0,8 9
3	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	27,83 7	6,612	4,194	188,11	486	0,1	3,64	0,0 1	0,00	55,84	298,1	65,8	1,0 5

4	Картофель отварной с маслом	180	3,902	4,743	28,15	171,355	692	0,0 0	39,1 5	0,0 0	0,00	32,4	0,00	59,4	2,1 6
5	Компот из чернослива	200	0,6	0,9	29,08	129	389	0,0 2	0,73	0,0 0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7 0
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,0 4	0,00	0,0 0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,4 4
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		0,0 5	0,00	0,0 0	0,36	5,20	42,40	10,00	1,2 4
	<b>Итого за обед</b>		41,40 9	20,91 5	116,864	814,615		0,3 4	84,2 2	0,0 1	1,39	195,5 4	488,9	206,0 2	6,9 9
	<b>полдник</b>														
1	Булочка ванильная	100	6,01	7,2	43,5	243,04		0,0 0	0,00	6,0 0	11,0 0	86,00	94,00	24,00	2,9 0
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,0 0	0,00	0,0 0	0,00	6,00	0,00	0,00	0,0 4
	<b>Итого за полдник</b>		6,21	7,25	57,5	271,04									
	<b>Итого за день</b>		60,91 9	45,96 5	251,804	1604,34 5		0,0 0	0,00	6,0 0	11,0 0	92,00	94,00	24,00	2,9 4