

«УТВЕРЖДАЮ»:

Генеральный директор
ООО «Технология»

Грухвинова О.Ю.



« 1 » 2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБОУ

[Handwritten signature]



2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель родительского комитета

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

« 1 » 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2011г
 Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0170-20

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак-обед-полдник
 День: понедельник
 Неделя: 1
 Сезон: весна-лето
 Возраст: 11-18 лет

№ рещ.	Прием 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	Мg	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																	
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150			
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/5	7,670	8,220	42,310	274,850	0,170	1,630	54,500	0,190	158,730	196,370	46,420	0,980			
382	Какао с молоком	200	3,390	2,800	24,960	139,580	0,040	0,380	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,600			
ГР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720			
Итого за завтрак																	
			19,040	17,190	98,110	626,230	0,290	2,120	113,500	1,300	425,290	413,470	81,970	2,450			
обед																	
71	Огурец свежий порционно	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,020	6,000		0,060	13,800	25,200	8,400	0,360			
103	Сул картофельный с курицей, вермишелью и зеленью	250/15/1	7,630	4,310	20,760	152,810	0,140	19,900	6,600	2,910	26,450	111,030	33,670	1,480			
268/331	Котлеты из мяса с томатно-сметанным соусом	100	7,050	18,060	9,230	227,800	0,230	3,090	18,000	1,800	19,840	81,370	18,580	1,070			
199	Гороховое пюре с маслом	180/5	20,040	5,520	41,890	297,530	0,780		29,500	0,490	81,710	198,320	76,780	6,130			
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050			
ГР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000			
ГР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930			
Итого за обед																	
			42,600	30,250	140,330	990,650	1,320	28,990	54,100	6,880	173,980	425,630	173,970	11,020			
полдник																	
421	Плюшка "Московская"	100	8,870	16,400	61,740	430,190	0,190	0,390	99,500	2,270	55,910	115,930	34,870	1,610			
349	Компот из сухофруктов + С	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360			
Итого за полдник																	
			8,880	16,400	86,970	556,680	0,200	2,790	99,500	2,270	61,590	117,690	36,630	1,970			
Итого за день																	
			70,520	63,840	325,410	2173,560	1,810	33,900	267,100	10,450	660,860	956,790	292,570	15,440			

№ реч.	Прием 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	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
завтрак																		
3	Икра овощная кабачковая	60	2,720	7,180	14,390	133,670	0,040	4,670			14,780	90,850	55,750	17,980	0,740			
243	Соуска отварная	50	5,500	11,950	0,200	130,500	0,100				0,200	17,500	79,500	10,000	0,900			
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160			29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640			
378	Чай с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,83	0,020	0,650		10,000		60,450	45,000	7,000	0,100			
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070				1,020	11,400	39,000	7,800	0,720			
Итого за завтрак																		
			21,250	27,250	105,930	755,390	0,390	5,320	39,500	27,390	203,910	294,780	71,570	4,100				
обед																		
50	Салат из свежеты с чесноком	100	1,570	5,100	9,050	88,250	0,020	9,800			2,300	39,120	43,380	21,720	1,370			
96	Рассольник "Ленинградский" с курицей и зеленью	250/15/1	6,970	7,190	16,990	160,880	0,120	17,920	6,600	2,460		23,290	114,480	31,170	1,330			
289	Жаркое по-домашнему из цыплят	200	17,270	15,070	21,680	292,470	0,210	29,120	20,400	4,300		29,160	210,020	46,560	2,400			
348	Компот из изюма+С Витаминизация	200	0,460	0,100	33,170	136,170	0,030	0,800		0,100		16,600	25,800	8,400	0,660			
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100				0,980	16,580	5,290	22,380	1,000			
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050				0,640	15,150	4,420	14,160	0,930			
Итого за обед																		
			33,670	29,760	132,870	922,030	0,530	57,640	27,000	10,780	139,900	403,390	144,390	7,690				
полдник																		
406	Пирожок с капустой	75	4,960	3,630	30,660	175,500	0,110	14,000			2,050	29,110	60,710	22,950	1,090			
345,06	Компот из лесных ягод	200	0,260	0,100	21,910	91,410	0,010	22,000			0,180	9,960	8,580	8,060	0,400			
Итого за полдник																		
			5,220	3,730	52,570	266,910	0,120	36,000			2,230	39,070	69,290	31,010	1,490			
Итого за день																		
			60,140	58,410	291,370	1944,330	1,040	98,960	66,500	40,400	382,880	767,460	246,970	13,280				

День: четверг
Неделя: 1Сезон: весна-лето
Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием 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	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
завтрак																		
14	Масло порционное	10	0,050	8,250	0,080	74,800	0,080								0,020			
279/ 331	Терфтели мясные тушеные в соусе с рисом	100	6,610	16,260	11,960	221,380	0,280	4,090	18,000	1,750	21,460	21,460	90,280	19,680	1,050			
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,740	6,930	48,580	299,200	0,370		29,500	0,730	21,280	255,000	170,220	5,730				
379	Кфейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100				
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720				
Итого за завтрак			23,350	34,430	108,830	839,430	0,800	4,740	116,500	3,600	115,790	431,180	204,700	7,620				
обед																		
75	Икра морковная	100	1,690	8,100	9,470	119,330	0,070	9,950			3,950	27,550	58,070	35,880	0,890			
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	20,020	6,170	13,480	118,420	0,060	20,870	7,500	2,420	38,130	53,900	25,460	1,160				
291	Плов из куриных окорочков	200	18,690	15,120	41,460	377,630	0,110	5,970	20,400	4,440	24,140	224,540	49,740	1,930				
345	Компот из сухофруктов	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360				
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000				
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930				
Итого за обед			47,810	31,690	141,620	986,130	0,400	39,190	27,900	12,430	127,230	347,980	149,380	6,270				
полдник																		
429	Булочка с изюмом	95	6,780	3,660	40,270	221,250	0,150	0,330	10,000	1,810	43,790	91,880	26,760	1,200				
345	Компот из ягодный	200	0,260	0,100	21,910	91,410	0,010	32,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400				
Итого за полдник			7,040	3,760	62,180	312,660	0,160	32,330	10,000	1,990	53,750	100,460	34,820	1,600				
Итого за день			78,200	69,880	312,630	2138,220	1,360	76,260	154,400	18,020	296,770	879,620	388,900	15,490				

№ реч.	Прием 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	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак																
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430	45,200	54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150		
224	Запеканка из творога с морковью и молочным соусом	180/50	24,630	16,330	429,940	429,940	0,100	2,850	78,360	3,450	247,850	303,910	45,170	1,020		
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050		
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720		
Итого за завтрак			32,610	22,500	91,010	701,590	0,180	2,960	117,360	4,550	391,700	417,910	58,220	1,940		
обед																
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,770	7,150	10,220	116,700	0,070	10,250	20,000	2,830	15,650	55,330	20,810	0,780		
88,03	Щи из свежей капусты с курицей, со сметаной и зеленью	250/15/5	6,730	8,000	9,555	138,390	0,080	32,760	14,100	2,450	43,890	92,070	27,320	1,170		
294/331	Шницель рубленый из птицы "Курочка ряба" с соусом	100	7,830	10,840	16,680	194,950	0,080	3,280	24,600	3,070	25,670	83,000	28,260	1,270		
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640		
345	Компот из ягод	200			19,960	79,800					0,600			0,060		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930		
Итого за обед			31,810	33,420	151,525	1021,290	0,540	46,290	88,200	21,360	141,250	315,640	141,720	6,850		
полдник																
470,02	Пирожок с вишней	75	4,960	3,630	30,660	175,500	0,110	14,000		2,050	29,110	60,710	22,950	1,090		
377	Чай с лимонном и сахаром	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090		
Итого за полдник			5,020	3,640	45,840	237,730	0,110	16,800	0,000	2,060	32,360	62,250	23,790	1,180		
Итого за День			69,440	59,560	288,375	1960,610	0,830	66,050	205,560	27,970	565,310	795,800	223,730	9,970		

№ рец.	Примеи 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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
завтрак																		
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800	0,080		59,000	0,100	1,200	1,900		0,020				
174,0	Каша рисовая вязкая молочная	250	7,480	3,680	53,690	278,580	0,090	1,630	25,000	0,220	154,610	195,000	45,000	0,700				
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450		39,000	7,800				
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	235,900	52,800	1,490				
Итого за завтрак			12,030	13,670	99,580	570,430	0,240	1,630	84,000	1,340	167,660	235,900	52,800	1,490				
обед																		
37	Салат "Стенной"	100	1,460	10,180	7,710	128,520	0,050	8,100		4,570	17,820	40,240	19,400	0,620				
98	Суп крестьянский с курицей, пшеном и зеленью	250/15/1	6,570	7,130	10,380	132,680	0,090	21,400	6,600	2,390	30,240	89,580	25,220	1,060				
297/	Фрикадельки из кур с соусом	100	9,540	8,750	8,810	152,450	0,070	3,850	29,100	1,710	23,940	91,490	17,230	1,020				
331																		
321	Калупта тушеная	180	4,850	8,750	20,330	182,700	0,100	99,150	17,700	3,100	111,790	87,530	45,200	1,750				
348	Компот из изюма	200	0,460	0,100	33,120	136,000	0,030			0,100	16,600	25,800	8,400	0,660				
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000				
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930				
Итого за обед			30,280	37,210	132,330	976,610	0,490	132,500	53,400	13,490	232,120	344,350	151,990	7,040				
полдник																		
426,1	Булочка с повидлом	70	4,440	3,690	41,170	213,330	0,100	0,100	2,500	2,000	16,270	51,080	18,530	1,130				
386	Снежок	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	40,000		248,000	184,000	28,000	0,200				
Итого за полдник			10,240	8,690	49,570	321,330	0,140	0,700	42,500	2,000	264,270	235,080	46,530	1,330				
Итого за день			52,550	59,570	281,480	1868,370	0,870	134,830	179,900	16,830	664,050	815,330	251,320	9,860				

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рещ.	Прием 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150		
243/506	Сосиска отварная с соусом	50/50	6,050	13,640	3,970	163,410	0,110	2,700	11,800	0,320	20,990	88,970	14,940	1,110		
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,710	2,810	48,540	261,800	0,370			0,680	20,680	254,050	170,220	5,720		
382,01	Какао с молоком и сахаром	200	3,390	2,800	24,960	139,580	0,040	0,380	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,600		
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720		
Итого за завтрак			28,130	25,420	108,310	776,590	0,600	3,190	70,800	2,110	308,230	560,120	220,710	8,300		
обед																
75	Икра свекольная	100	1,840	7,100	10,890	115,590	0,040	13,700		3,290	35,050	49,050	23,880	1,420		
96	Рассольник "Ленинградский" с курицей и зеленью	250/15/1	6,970	7,190	16,990	160,880	0,120	17,920	6,600	2,460	23,290	114,480	31,170	1,330		
289	Рагу из филе птицы с овощами	200	18,160	12,100	23,180	275,860	0,210	41,620	20,400	3,170	63,920	232,510	59,420	2,690		
342	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	27,870	114,560	0,010	4,000		0,080	7,120	4,400	3,600	0,950		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930		
Итого за обед			34,530	28,850	130,910	911,150	0,530	77,240	27,000	10,620	161,110	410,150	154,610	8,320		
полдник																
	Печенье порционно	50	37,230	44,86	148,25	229,000	0,510		331,500	6,630	209,100	443,700	76,500	5,100		
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360		
Итого за полдник			37,240	44,860	173,480	355,490	0,520	2,400	331,500	6,630	214,780	445,460	78,260	5,460		
Итого за День			99,900	99,130	412,700	2043,230	1,650	82,830	429,300	19,360	684,120	1415,730	453,580	22,080		

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда
 Неделя: 2

Сезон: весна-лето
 Возраст: 11-18 лет

№ реч.	Прием 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	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800	0,080		59,000	0,100		1,200	1,900		0,020			
174,05	Каша рчневая молочная вязкая с сахаром	250	9,130	3,840	41,970	239,650	0,200	1,630	25,000	0,830		194,210	301,150	45,000	1,120			
377	Чай с лимонном и сахаром	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010		3,250	1,540	0,840	0,090			
338	Фрукт сезонный	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200		16,000	11,000	9,000	2,200			
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020		11,400	39,000	7,800	0,720			
Итого за завтрак			14,140	14,240	97,870	580,880	0,380	14,430	84,000	2,160		226,060	354,590	62,640	4,150			
обед																		
67	Винегрет овощной	100	1,240	10,160	7,440	126,220	0,050	9,010		4,540		21,760	40,860	18,260	0,780			
102,03	Суп картофельный с курицей, горохом и зеленью	250/15/1	10,560	7,350	19,340	186,230	0,270	12,900	6,600	2,470		34,790	128,330	39,620	2,370			
301/331	Кнедли куриные с соусом сметанным с томатом	100	9,470	7,290	7,870	169,780	0,060	3,970	41,200	0,300		30,140	101,080	17,040	1,010			
203	Вермишель отварная с маслом	180/5	7,080	5,130	43,170	247,190	0,160		29,500	11,390		23,710	75,530	28,790	1,640			
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850						0,450			0,050			
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980		16,580	5,290	22,380	1,000			
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640		15,150	4,420	14,160	0,930			
Итого за обед			35,750	32,230	144,770	1033,530	0,690	25,880	77,300	20,320		142,580	355,510	140,250	7,780			
полдник																		
420	Сосиска в тесте	110	10,890	19,980	33,130	355,960	0,210		7,500	4,100		33,750	140,750	30,450	1,970			
345	Компот из ягодного ассорти	200	0,210	0,080	21,860	91,240	0,010	32,000		4,280		43,710	149,330	38,510	2,370			
Итого за полдник			11,1	20,06	54,99	447,2	0,22	32	7,5	8,38		77,46	290,08	68,96	4,34			
Итого за день			60,990	66,530	297,630	2061,610	1,290	72,310	168,800	30,860		446,100	1000,180	271,850	16,270			

День: четверг
Неделя: 2Сезон: весна-лето
Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием 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	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак																
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150		
283	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	180/20	14,190	7,310	55,490	344,820	0,060	0,360	61,100	0,290	95,730	180,900	31,560	1,040		
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100		
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720		
Итого за завтрак			23,620	14,730	103,700	643,470	0,160	1,120	110,100	1,390	299,580	339,900	51,610	2,010		
обед																
47	Салат из квашеной капусты	100	1,600	5,100	8,240	87,630	0,020	25,300		2,300	42,130	31,010	14,360	0,580		
103	Суп картофельный с курицей, вермишелью и зеленью	250/15/1	7,630	4,310	20,760	152,810	0,140	19,900	6,600	2,910	26,450	111,030	33,670	1,480		
258	Азу с мясом	250	14,650	35,340	29,750	496,510	0,600	38,950		5,010	37,410	237,450	64,660	3,170		
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930		
Итого за обед			31,290	47,050	135,960	1107,700	0,920	86,550	6,600	11,840	143,400	390,960	150,990	7,520		
полдник																
405,12	Булочка со сгущенным молоком	70	5,840	3,730	39,590	215,530	0,110	0,200	2,500	2,000	76,870	95,080	23,930	0,910		
388	Напиток из шиповника	200	0,320	0,140	24,440	101,600	0,010	42,000		0,340	6,200	1,600	1,600	0,320		
Итого за полдник			6,160	3,870	64,030	317,130	0,120	42,200	2,500	2,340	83,070	96,680	25,530	1,230		
Итого за день			61,070	65,650	303,690	2068,300	1,200	129,870	119,200	15,570	526,050	827,540	228,130	10,760		

№ рец	Примем 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																
131	Зеленый горошек порционно	25	0,780	0,050	1,630	10,000	0,030									
ПР	Котлеты по-хлыновски с соусом	100	6,910	19,170	10,990	244,070	0,200	6,290	30,500	3,000	21,730	88,620	17,870	1,070		
203	Рожки отварные с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640		
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720		
377	Чай с лимонном и сахаром	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090		
Итого за завтрак			19,330	26,100	101,770	720,690	0,460	9,090	60,000	15,420	60,090	204,690	55,300	3,520		
обед																
93	Маринад овощной	100	1,320	7,100	9,030	106,580	0,060	6,450		3,440	26,290	53,190	32,020	0,720		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	121,880	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240		
265	Плов из мяса	200	14,620	30,180	40,080	490,960	0,440	3,000		2,810	16,700	213,470	51,720	2,010		
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850		0,450			0,450			0,050		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930		
Итого за обед			25,530	45,750	130,180	1023,530	0,710	32,670	7,500	10,340	116,130	333,240	147,940	5,950		
полдник																
413	Плицца	100	10,660	12,600	31,620	283,810	0,190	6,100	43,500	1,460	126,490	160,960	33,730	1,740		
345	Компот из ягод	200			19,960	79,800				0,600				0,060		
Итого за полдник			10,660	12,600	51,580	363,610	0,190	6,100	43,500	1,460	127,090	160,960	33,730	1,800		
Итого за день			55,520	84,450	283,530	2107,830	1,360	47,860	111,000	27,220	303,310	698,890	236,970	11,270		
Итого за период			66,994	69,408	303,040	2014,240	1,234	84,915	213,793	22,230	465,706	898,030	282,457	13,630		