

**Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся
МКОУ Сухо-Березовской СОШ в 2021/2022 учебном году**

День: понедельник
Неделя: первая

Утверждаю:
Директор школы:
_____ Самохина С.Д

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
№390 Каша манная мол	200	6,240	6,100	19,700	158,640	192,140	23,520	156,050	0,000	0,000	0,000	0,000	0,300	36,720	0,080	0,000	0,000	0,000	0,090
№ 376 чай с сахаром	200	0,200	0,000	14,000	28,000	6,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
№ 3 бутерброд с сыром	50	4,900	11,550	17,100	193,000	106,000	4,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,090
фрукты	200	0,840	0,840	19,580	94,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого:	650	12,18	18,49	70,38	473,64	304,14	28,32	156,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,82	36,72	0,08	0,00	0,00	0,00	1,18
Обед																			
№ 86 суп лапша	250	2,210	5,070	11,920	102,250	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,500
№ 290 курица тушеная	80	17,650	14,580	4,700	221,000	54,500	20,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	132,900	0,020	1,620	43,000	0,000	0,000	0,050
№ 302 каша гречневая	100	5,750	4,060	25,760	162,500	9,800	0,950	14,770	0,000	0,000	0,000	0,000	0,800	0,770	0,000	0,070	0,000	0,150	0,000
№ 71 овощи свежие	50	1,000	0,400	2,300	21,000	11,500	7,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,000
№ 379 компот	200	0,040	0,000	24,760	94,200	6,400	0,000	3,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,180	1,080	0,100	0,000	0,000	0,000	0,010
хлеб	40	2,000	0,360	13,900	64,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого:	720	28,65	24,47	83,34	664,95	82,20	28,25	18,37	0,00	0,00	0,00	0,00	134,18	1,87	1,72	43,07	0,00	0,15	5,56
Итого за день:	1370	40,83	42,96	153,72	1138,59	386,34	56,57	174,42	0,00	0,00	0,00	0,00	135,00	38,59	1,80	43,07	0,00	0,15	6,74

День: вторник
Неделя: первая

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
№223 запеканка из творога	150	27,840	18,000	32,400	279,600	226,400	48,920	344,910	0,000	0,000	0,000	0,000	0,840	0,330	0,090	0,000	0,000	0,000	0,740
№ 379 кофейный напиток	100	1,200	1,330	10,270	55,350	50,160	5,830	37,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,060	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
№ 3 бутерброд с сыром	50	4,900	11,550	17,100	193,000	106,000	4,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,090
фрукты	200	0,840	0,840	19,580	94,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого:	500	34,78	31,72	79,35	621,95	382,56	59,55	382,41	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	0,33	0,09	0,00	0,00	0,00	0,83
Обед																			
№ 96 рассольник	250	2,700	7,200	13,350	123,900	54,000	40,500	1,350	0,000	0,000	0,000	0,000	14,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
№261 печень тушенная	100	11,430	15,750	2,510	197,000	32,870	13,510	224,730	0,000	0,000	0,000	0,000	5,500	2,400	0,190	0,000	4,110	0,060	19,980
№304 рис отварной	100	5,820	9,740	50,000	298,470	93,840	76,810	261,390	0,000	0,000	0,000	0,000	2,390	0,090	0,390	0,000	3,010	0,010	0,000
№52 салат из отварной свеклы	60	0,860	3,650	5,020	56,340	21,090	12,540	24,580	0,000	0,000	0,000	0,000	0,800	0,000	0,010	0,000	0,000	0,000	5,700
№ 379 компот	200	0,040	0,000	24,760	94,200	6,400	0,000	3,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,180	1,080	0,100	0,000	0,000	0,000	0,010
хлеб	40	2,000	0,360	13,900	64,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого:	750	22,85	36,70	109,54	833,91	208,20	143,36	515,65	0,00	0,00	0,00	0,00	22,97	3,57	0,69	0,00	7,12	0,07	25,69
Итого за день:	1250	57,63	68,42	188,89	1455,86	590,76	202,91	898,06	0,00	0,00	0,00	0,00	23,99	3,90	0,78	0,00	7,12	0,07	26,52

День: среда
Неделя: первая

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
№ 171 каша пшенная молоч																			
№ 376 чай с сахаром	200	0,200	0,000	14,000	28,000	6,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
№ 3 бутерброд с сыром	50	4,900	11,550	17,100	193,000	106,000	4,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,090
фрукты	200	0,840	0,840	19,580	94,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого:	450	5,94	12,39	50,68	315,00	112,00	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09
Обед																			
№87 суп рыбный из консерв	250	8,610	8,400	14,340	167,250	45,300	47,350	176,530	0,000	0,000	0,000	0,000	1,260	15,000	0,100	0,000	0,000	0,000	9,110
№ 321 капуста тушенная	100	1,880	1,930	5,900	46,310	46,630	15,350	31,150	0,000	0,000	0,000	0,000	0,590	0,170	0,030	0,000	0,650	0,000	40,320
№268 котлета куриная	90	9,700	13,920	7,890	196,000	56,000	15,400	105,900	0,000	0,000	0,000	0,000	1,010	64,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,260
№ 71 овощи свежие	50	1,000	0,400	2,300	21,000	11,500	7,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,000
№ 379 компот	200	0,040	0,000	24,760	94,200	6,400	0,000	3,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,180	1,080	0,100	0,000	0,000	0,000	0,010
хлеб	40	2,000	0,360	13,900	64,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого:	730	23,23	25,01	69,09	588,76	165,83	85,10	317,18	0,00	0,00	0,00	0,00	3,34	80,25	0,27	0,00	0,65	0,00	54,70
Итого за день:	1180	29,17	37,40	119,77	903,76	277,83	89,90	317,18	0,00	0,00	0,00	0,16	3,86	80,25	0,27	0,00	0,65	0,00	54,79

День: черверг
Неделя: первая

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
№168 каша рисовая молоч	210	3,090	4,070	36,980	197,000	5,900	21,800	67,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,470	20,000	0,030	0,000	0,000	0,000	0,000
№ 376 чай с сахаром	200	0,200	0,000	14,000	28,000	6,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
№ 3 бутерброд с сыром	50	4,900	11,550	17,100	193,000	106,000	4,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,090
фрукты	200	0,840	0,840	19,580	94,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого:	660	9,03	16,46	87,66	512,00	117,90	26,60	67,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,99	20,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,09
Обед																			
№ 82 борщ со сметаной	250	1,810	4,910	125,250	102,500	44,380	26,250	53,230	0,000	0,000	0,000	0,000	1,190	0,000	0,050	0,000	0,000	0,000	10,290
№591 гуляш	80	19,720	17,890	4,760	168,200	24,360	26,010	194,690	0,000	0,000	0,000	0,000	2,320	0,000	0,170	0,000	0,000	0,000	1,280
№309 макароны отварные	100	8,770	9,350	57,930	336,510	1,550	13,700	73,370	0,000	0,000	0,000	0,000	1,550	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
№20 салат из огурцов	60	0,460	3,650	1,430	40,380	13,110	7,980	24,010	0,000	0,000	0,000	0,000	0,340	0,000	0,020	0,000	0,000	0,000	5,700
№ 379 компот	200	0,040	0,000	24,760	94,200	6,400	0,000	3,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,180	1,080	0,100	0,000	0,000	0,000	0,010
хлеб	40	2,000	0,360	13,900	64,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого:	730	32,80	36,16	228,03	805,79	89,80	73,94	348,90	0,00	0,00	0,00	0,00	5,58	1,08	0,34	0,00	0,00	0,00	17,28
Итого за день:	1390	41,83	52,62	315,69	1317,79	207,70	100,54	415,90	0,00	0,01	0,00	0,00	6,57	21,08	0,37	0,00	0,00	0,00	17,37

День: пятница

Неделя: первая

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг						
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C	
Завтрак																				
№168 каша гречневая мол	210	6,210	5,280	32,790	203,000	12,200	98,100	147,700	0,000	0,000	0,000	0,000	3,320	0,000	0,150	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
№ 376 чай с сахаром	200	0,200	0,000	14,000	28,000	6,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
№ 3 бутерброд с сыром	50	4,900	11,550	17,100	193,000	106,000	4,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,090
фрукты	200	0,840	0,840	19,580	94,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого:	660	12,15	17,67	83,47	518,00	124,20	102,90	147,70	0,00	0,00	0,00	0,00	3,84	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09
Обед																				
№102 суп гороховый	250	5,490	5,280	16,330	134,750	38,080	35,300	87,180	0,000	0,000	0,000	0,000	2,030	0,000	0,230	0,000	0,000	0,000	0,000	5,810
№229 рыба тушеная	75	13,870	7,850	6,530	150,000	52,110	59,770	238,460	0,000	0,000	0,000	0,000	0,180	0,000	0,010	0,000	0,000	0,000	0,000	1,080
№310 картофельное пюре	150	3,060	4,800	20,450	137,250	26,980	27,750	86,600	0,000	0,000	0,000	0,000	1,010	25,500	0,140	0,000	0,000	0,000	0,000	18,170
№ 45салат из свежей капусты	60	0,850	3,050	5,190	51,540	26,800	7,900	14,830	0,000	0,000	0,000	0,000	0,320	0,000	0,010	0,000	0,000	0,000	0,000	20,970
№ 379 компот	200	0,040	0,000	24,760	94,200	6,400	0,000	3,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,180	1,080	0,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,010
хлеб	40	2,000	0,360	13,900	64,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого:	775	25,31	21,34	87,16	631,74	150,37	130,72	430,67	0,00	2,37	0,00	0,00	3,72	26,58	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	46,04
Итого за день:	1435	37,46	39,01	170,63	1149,74	274,57	233,62	578,37	0,00	2,37	0,00	0,00	7,56	26,58	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	46,13

День: понедельник

Неделя: вторая

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
№ 171 каша пшениная молоч																			
№ 376 чай с сахаром	200	0,200	0,000	14,000	28,000	6,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
№ 3 бутерброд с сыром	50	4,900	11,550	17,100	193,000	106,000	4,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,090
фрукты	200	0,840	0,840	19,580	94,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого:	450	5,94	12,39	50,68	315,00	112,00	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09
Обед																			
№ 86 суп лапша	250	2,210	5,070	11,920	102,250	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,500
№ 290 курица тушеная	80	17,650	14,580	4,700	221,000	54,500	20,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	132,900	0,020	1,620	43,000	0,000	0,000	0,050
№309 макароны отварные	100	8,770	9,350	57,930	336,510	1,550	13,700	73,370	0,000	0,000	0,000	0,000	1,550	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
№ 71 овощи свежие	50	1,000	0,400	2,300	21,000	11,500	7,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,000
№ 379 компот	200	0,040	0,000	24,760	94,200	6,400	0,000	3,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,180	1,080	0,100	0,000	0,000	0,000	0,010
хлеб	40	2,000	0,360	13,900	64,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого:	720	31,67	29,76	115,51	838,96	73,95	41,00	76,97	0,00	0,00	0,00	0,00	134,93	1,10	1,72	43,00	0,00	0,00	5,56
Итого за день:	1170	37,61	42,15	166,19	1153,96	185,95	45,80	76,97	0,00	0,00	0,00	0,00	135,45	1,10	1,72	43,00	0,00	0,00	5,65

День: вторник
Неделя: вторая

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность,	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
№210 омлет																			
№ 382 какао	200	3,520	3,720	25,490	145,200	122,000	14,000	90,000	0,560	0,040	1,300	0,010	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
№ 3 бутерброд с сыром	50	4,900	11,550	17,100	193,000	106,000	4,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,090
фрукты	200	0,840	0,840	19,580	94,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого:	450	9,26	16,11	62,17	432,20	228,00	18,80	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09
Обед																			
№101 суп картофельный с крупой	250	1,980	2,740	14,580	90,750	23,050	25,000	62,550	0,000	0,000	0,000	0,000	0,890	0,000	0,100	0,000	0,000	0,000	8,250
№591 гуляш	80	19,720	17,890	4,760	168,200	24,360	26,010	194,690	0,000	0,000	0,000	0,000	2,320	0,000	0,170	0,000	0,000	0,000	1,280
№ 321 капуста тушенная	100	1,880	1,930	5,900	46,310	46,630	15,350	31,150	0,000	0,000	0,000	0,000	0,590	0,170	0,030	0,000	0,650	0,000	40,320
№23 салат из помидоров	60	0,680	3,710	2,830	47,460	10,550	10,670	19,730	0,000	0,000	0,000	0,000	0,500	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	12,250
№ 379 компот	200	0,040	0,000	24,760	94,200	6,400	0,000	3,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,180	1,080	0,100	0,000	0,000	0,000	0,010
хлеб	40	2,000	0,360	13,900	64,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого:	730	26,30	26,63	66,73	510,92	110,99	77,03	311,72	0,00	0,00	0,00	0,00	4,48	1,25	0,44	0,00	0,65	0,00	62,11
Итого за день:	1180	35,56	42,74	128,90	943,12	338,99	95,83	401,72	0,56	0,04	1,30	0,01	4,60	1,25	0,44	0,00	0,65	0,00	62,20

День: среда
Неделя: вторая

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
№93 суп молочный с макаронными издел	200	5,750	5,210	18,840	145,200	161,620	24,140	137,980	0,000	0,000	0,000	0,000	0,510	30,600	0,090	0,000	0,000	0,000	0,910
№ 376 чай с сахаром	200	0,200	0,000	14,000	28,000	6,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
№ 3 бутерброд с сыром	50	4,900	11,550	17,100	193,000	106,000	4,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,090
фрукты	200	0,840	0,840	19,580	94,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого:	650	11,69	17,60	69,52	460,20	273,62	28,94	137,98	0,00	0,00	0,00	0,00	1,03	30,60	0,09	0,00	0,00	0,00	1,00
Обед																			
№102 суп гороховый	250	5,490	5,280	16,330	134,750	38,080	35,300	87,180	0,000	0,000	0,000	0,000	2,030	0,000	0,230	0,000	0,000	0,000	5,810
№261 печень тушенная	100	11,430	15,750	2,510	197,000	32,870	13,510	224,730	0,000	0,000	0,000	0,000	5,500	2,400	0,190	0,000	4,110	0,060	19,980
№304 рис отварной	100	5,820	9,740	50,000	298,470	93,840	76,810	261,390	0,000	0,000	0,000	0,000	2,390	0,090	0,390	0,000	3,010	0,010	0,000
№52 салат из отварной свеклы	60	0,860	3,650	5,020	56,340	21,090	12,540	24,580	0,000	0,000	0,000	0,000	0,800	0,000	0,010	0,000	0,000	0,000	5,700
№ 379 компот	200	0,040	0,000	24,760	94,200	6,400	0,000	3,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,180	1,080	0,100	0,000	0,000	0,000	0,010
хлеб	40	2,000	0,360	13,900	64,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого:	750	25,64	34,78	112,52	844,76	192,28	138,16	601,48	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,57	0,92	0,00	7,12	0,07	31,50
Итого за день:	1400	37,33	52,38	182,04	1304,96	465,90	167,10	739,46	0,00	0,00	0,00	0,00	11,93	34,17	1,01	0,00	7,12	0,07	32,50

День: четверг
Неделя: вторая

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность,	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
№ 390 Каша манная мол	200	6,240	6,100	19,700	158,640	192,140	23,520	156,050	0,000	0,000	0,000	0,000	0,300	36,720	0,080	0,000	0,000	0,000	1,090
№ 376 чай с сахаром	200	0,200	0,000	14,000	28,000	6,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
№ 3 бутерброд с сыром	50	4,900	11,550	17,100	193,000	106,000	4,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,090
фрукты	200	0,840	0,840	19,580	94,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого:	650	12,18	18,49	70,38	473,64	304,14	28,32	156,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,82	36,72	0,08	0,00	0,00	0,00	1,18
Обед																			
№87 суп рыбный из консерв	250	8,610	8,400	14,340	167,250	45,300	47,350	176,530	0,000	0,000	0,000	0,000	1,260	15,000	0,100	0,000	0,000	0,000	9,110
№268 котлета мясная	75	12,440	9,240	12,560	183,000	35,000	25,700	133,100	0,000	0,000	0,000	0,000	1,200	23,000	0,080	0,000	0,000	0,000	0,120
№ 302 каша гречневая	100	5,750	4,060	25,760	162,500	9,800	0,950	14,770	0,000	0,000	0,000	0,000	0,800	0,770	0,000	0,070	0,000	0,150	0,000
№ 45салат из свежей капусты	60	0,850	3,050	5,190	51,540	26,800	7,900	14,830	0,000	0,000	0,000	0,000	0,320	0,000	0,010	0,000	0,000	0,000	20,970
№ 379 компот	200	0,040	0,000	24,760	94,200	6,400	0,000	3,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,180	1,080	0,100	0,000	0,000	0,000	0,010
хлеб	40	2,000	0,360	13,900	64,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого:	725	29,69	25,11	96,51	722,49	123,30	81,90	342,83	0,00	0,00	0,00	0,00	3,76	39,85	0,29	0,07	0,00	0,15	30,21
Итого за день:	1375	41,87	43,60	166,89	1196,13	427,44	110,22	498,88	0,00	0,00	0,00	0,00	4,58	76,57	0,37	0,07	0,00	0,15	31,39

День: пятница
Неделя: вторая

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
№168 каша гречневая мол	210	6,210	5,280	32,790	203,000	12,200	98,100	147,700	0,000	0,000	0,000	0,000	3,320	0,000	0,150	0,000	0,000	0,000	0,000
№ 376 чай с сахаром	200	0,200	0,000	14,000	28,000	6,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
№ 3 бутерброд с сыром	50	4,900	11,550	17,100	193,000	106,000	4,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,090
фрукты	200	0,840	0,840	19,580	94,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого:	660	12,15	17,67	83,47	518,00	124,20	102,90	147,70	0,00	0,00	0,00	0,00	3,84	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																			
№88 щи со сметаной	250	1,750	4,890	8,490	84,750	43,330	22,250	47,630	0,000	0,000	0,000	0,000	0,800	0,000	0,060	0,000	0,000	0,000	18,460
№ 259 жаркое по- домаш	160	27,530	7,470	21,950	265,000	31,100	65,700	337,000	0,000	0,000	0,000	0,000	4,030	0,000	0,210	0,000	0,000	0,000	8,970
№52 салат из отварной свеклы	60	0,860	3,650	5,020	56,340	21,090	12,540	24,580	0,000	0,000	0,000	0,000	0,800	0,000	0,010	0,000	0,000	0,000	5,700
№ 379 компот	200	0,040	0,000	24,760	94,200	6,400	0,000	3,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,180	1,080	0,100	0,000	0,000	0,000	0,010
хлеб	40	2,000	0,360	13,900	64,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого:	710	32,18	16,37	74,12	564,29	101,92	100,49	412,81	0,00	0,00	0,00	0,00	5,81	1,08	0,38	0,00	0,00	0,00	33,14
Итого за день:	1370	44,33	34,04	157,59	1082,29	226,12	203,39	560,51	0,00	0,00	0,00	0,00	9,65	1,08	0,53	0,00	0,00	0,00	33,23

