



СОГЛАСОВАНО:

Начальник

ТО Управления Роспотребнадзора по ЧР

в г. Аргун

Л.Р.Эсамбаева

_____ 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ «Гудермесская СШ №12»

Х.Х.Закрыева

_____ 2020г.



Перспективное десятидневное меню для организации школьного питания
МБОУ «Гудермесская СШ №12» для обучающихся от 7 до 11 лет
на 2020-2021 учебный год

День 1 учащиеся 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	1,77	13,78	88,02	0,1	15,5	0,	0,	13,45	0,	0,	0,825
241	Мясо отварное	80	12,96	15,12	0,3	178,1	0,051	0,1	0,	0,	8,45	0,	0,	2,217
304	Рис отварной	150	5,57	4,14	33,77	201,83	0,18	0,	0,	0,	23,55	0,	0,	1,155
11	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	60	4,24	0,8	2,42	51,33	0,03	41,862	0,	0,	19,812	0,	0,	0,36
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,25	28,27	105,27	760,2	0,485	61,063	0,	0,	91,	0,	0,	5,608

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
82	борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,07	13,37	108,98	0,05	24,625	0,	0,	39,9	0,	0,	1,25
96	Жаркое по-домашнему	200	21,82	19,8	22,26	365,02	0,22	25,94	0,	0,	31,58	0,	0,	3,86
20	Салат из огурцов с растительным маслом	100	6,1	0,89	2,68	69,2	0,03	15,	0,	0,	32,146	0,	0,	0,647
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,75	29,12	98,03	801,	0,42	65,565	0,	0,	126,536	0,	0,	6,777

День3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
37	Суп гороховый вегетарианский	250	8,63	11,28	21,42	209,3	0,325	4,125	0,	0,	74,15	0,	0,	3,25
90	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	5,4	9,67	4,9	106,98	0,07	4,04	0,	0,	26,13	0,	0,	0,58
312	Пюре картофельное	150	4,46	3,3	22,05	141,96	0,165	25,95	0,	0,	41,34	0,	0,	1,2
45	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	5,08	1,55	9,39	90,49	0,03	36,01	0,	0,	40,72	0,	0,	0,56
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	4,	0,	0,	14,	0,	0,	2,8
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24,43	33,16	122,64	838,43	0,73	74,125	0,	0,	210,23	0,	0,	9,35

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
36	Суп с вермишелью	250	2,52	0,27	1,53	30,07	0,	0,5	0,	0,	13,675	0,	0,	0,15
110	Курица отварная	100	13,8	13,65	0,	180,75	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642
2	Винегрет с растительным маслом	100	5,19	1,61	8,4	91,51	0,06	11,	0,	0,	26,7	0,	0,	0,9
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,14	30,66	109,16	806,61	0,477	11,5	0,	0,	83,55	0,	0,	6,712

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
82	борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,07	13,37	108,98	0,05	24,625	0,	0,	39,9	0,	0,	1,25
309	отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199,	0,085	0,	0,	0,	13,403	0,	0,	1,055
241	Мясо отварное	80	12,96	15,12	0,3	178,1	0,051	0,1	0,	0,	8,45	0,	0,	2,217
5	Икра кабачковая	60	5,34	1,14	4,62	71,4	0,012	4,2	0,	0,	24,6	0,	0,	0,42
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,39	30,44	107,84	798,4	0,322	32,526	0,	0,	112,091	0,	0,	5,993

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
47	Суп фасолевый	250	0,85	7,2	23,95	147,57	0,2	8,475	0,	0,	81,3	0,	0,	2,625
94	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	19,68	19,22	24,82	354,34	0,192	45,	0,	0,	64,4	0,	0,	3,56
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	4,	0,	0,	14,	0,	0,	2,8
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,39	33,78	113,65	791,61	0,532	57,475	0,	0,	173,59	0,	0,	9,945

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
36	Суп с вермишелью	250	2,52	0,27	1,53	30,07	0,	0,5	0,	0,	13,675	0,	0,	0,15
110	Курица отварная	100	13,8	13,65	0,	180,75	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642
45	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	5,08	1,55	9,39	90,49	0,03	36,01	0,	0,	40,72	0,	0,	0,56
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	4,	0,	0,	14,	0,	0,	2,8
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,23	31,6	115,31	837,49	0,467	40,51	0,	0,	102,55	0,	0,	9,112

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	1,77	13,78	88,02	0,1	15,5	0,	0,	13,45	0,	0,	0,825
304	Рис отварной	150	5,57	4,14	33,77	201,83	0,18	0,	0,	0,	23,55	0,	0,	1,155
241	Мясо отварное	80	12,96	15,12	0,3	178,1	0,051	0,1	0,	0,	8,45	0,	0,	2,217
11	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	60	4,24	0,8	2,42	51,33	0,03	41,862	0,	0,	19,812	0,	0,	0,36
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,25	28,19	109,99	777,08	0,481	57,462	0,	0,	88,172	0,	0,	5,577

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
37	Суп гороховый вегетарианский	250	8,63	11,28	21,42	209,3	0,325	4,125	0,	0,	74,15	0,	0,	3,25
90	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	5,4	9,67	4,9	106,98	0,07	4,04	0,	0,	26,13	0,	0,	0,58
312	Пюре картофельное	150	4,46	3,3	22,05	141,96	0,165	25,95	0,	0,	41,34	0,	0,	1,2
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,8	0,	0,	41,14	0,	0,	0,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,15	31,65	120,01	763,38	0,7	34,915	0,	0,	196,65	0,	0,	6,67

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
98	суп крестьянский с крупой	250	5,25	2,25	13,7	111,7	0,05	19,	0,	0,	26,5	0,	0,	0,725
96	Жаркое по-домашнему	200	21,82	19,8	22,26	365,02	0,22	25,94	0,	0,	31,58	0,	0,	3,86
20	Салат из огурцов с растительным маслом	100	6,1	0,89	2,68	69,2	0,03	15,	0,	0,	32,146	0,	0,	0,647
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,83	29,38	93,64	786,84	0,424	63,541	0,	0,	115,964	0,	0,	6,283

Химический состав за плановый период			Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
			269,81	306,25	1095,54	7961,04	5,038	498,682	0,	0,	#####	0,	0,	72,027

День 1 учащиеся 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	1,77	13,78	88,02	0,1	15,5	0,	0,	13,45	0,	0,	0,825
241	Мясо отварное	100	16,2	18,9	0,37	222,62	0,063	0,125	0,	0,	10,562	0,	0,	2,771
304	Рис отварной	180	6,68	4,97	40,52	242,19	0,216	0,	0,	0,	28,26	0,	0,	1,386
11	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	60	4,24	0,8	2,42	51,33	0,03	41,862	0,	0,	19,812	0,	0,	0,36
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30,6	32,88	112,09	845,08	0,533	61,088	0,	0,	97,822	0,	0,	6,393

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
82	борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,07	13,37	108,98	0,05	24,625	0,	0,	39,9	0,	0,	1,25
96	Жаркое по-домашнему	200	21,82	19,8	22,26	365,02	0,22	25,94	0,	0,	31,58	0,	0,	3,86
20	Салат из огурцов с растительным маслом	100	6,1	0,89	2,68	69,2	0,03	15,	0,	0,	32,146	0,	0,	0,647
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,75	29,12	98,03	801,	0,42	65,565	0,	0,	126,536	0,	0,	6,777

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ОБЕД													
37	Суп гороховый вегетарианский	250	8,63	11,28	21,42	209,3	0,325	4,125	0,	0,	74,15	0,	0,	3,25
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	6,48	11,6	5,88	128,38	0,084	4,848	0,	0,	31,356	0,	0,	0,696
45	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	5,08	1,55	9,39	90,49	0,03	36,01	0,	0,	40,72	0,	0,	0,56
312	Пюре картофельное	180	5,35	3,96	26,46	146,3	0,198	31,14	0,	0,	49,608	0,	0,	1,44
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	4,	0,	0,	14,	0,	0,	2,8
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,4	35,75	128,03	864,17	0,777	80,123	0,	0,	223,724	0,	0,	9,706

: День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ОБЕД													
36	Суп с вермишелью	250	2,52	0,27	1,53	30,07	0,	0,5	0,	0,	13,675	0,	0,	0,15
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642
110	Курица отварная	100	13,8	13,65	0,	180,75	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
2	Винегрет с растительным маслом	100	5,19	1,61	8,4	91,51	0,06	11,	0,	0,	26,7	0,	0,	0,9
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,14	30,66	109,16	806,61	0,477	11,5	0,	0,	83,55	0,	0,	6,712

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
82	борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,07	13,37	108,98	0,05	24,625	0,	0,	39,9	0,	0,	1,25
309	отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199,	0,085	0,	0,	0,	13,403	0,	0,	1,055
241	Мясо отварное	100	16,2	18,9	0,37	222,62	0,063	0,125	0,	0,	10,562	0,	0,	2,771
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
5	Икра кабачковая	60	5,34	1,14	4,62	71,4	0,012	4,2	0,	0,	24,6	0,	0,	0,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31,63	34,22	107,91	842,92	0,334	32,551	0,	0,	114,203	0,	0,	6,547

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
47	Суп фасолевый	300	1,02	8,64	28,74	177,09	0,24	10,17	0,	0,	97,56	0,	0,	3,15
94	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	19,68	19,22	24,82	354,34	0,192	45,	0,	0,	64,4	0,	0,	3,56
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	4,	0,	0,	14,	0,	0,	2,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,56	35,22	118,44	821,13	0,572	59,17	0,	0,	189,85	0,	0,	10,47

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ОБЕД													
36	Суп с вермишелью	250	2,52	0,27	1,53	30,07	0,	0,5	0,	0,	13,675	0,	0,	0,15
110	Курица отварная	100	13,8	13,65	0,	180,75	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642
45	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	5,08	1,55	9,39	90,49	0,03	36,01	0,	0,	40,72	0,	0,	0,56
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,23	31,68	125,63	837,49	0,471	44,111	0,	0,	114,398	0,	0,	9,203

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ОБЕД													
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	1,77	13,78	88,02	0,1	15,5	0,	0,	13,45	0,	0,	0,825
241	Мясо отварное	100	16,2	18,9	0,37	222,62	0,063	0,125	0,	0,	10,562	0,	0,	2,771
304	Рис отварной	180	6,68	4,97	40,52	242,19	0,216	0,	0,	0,	28,26	0,	0,	1,386
11	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	60	4,24	0,8	2,42	51,33	0,03	41,862	0,	0,	19,812	0,	0,	0,36
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30,6	32,88	112,09	845,08	0,533	61,088	0,	0,	97,822	0,	0,	6,393

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
37	Суп гороховый вегетарианский	250	8,63	11,28	21,42	209,3	0,325	4,125	0,	0,	74,15	0,	0,	3,25
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	6,48	11,6	5,88	128,38	0,084	4,848	0,	0,	31,356	0,	0,	0,696
312	Пюре картофельное	180	5,35	3,96	26,46	170,35	0,198	31,14	0,	0,	49,608	0,	0,	1,44
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,8	0,	0,	41,14	0,	0,	0,68
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,12	34,24	125,4	813,17	0,747	40,913	0,	0,	210,144	0,	0,	7,026

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
98	суп крестьянский с крупой	250	5,25	2,25	13,7	111,7	0,05	19,	0,	0,	26,5	0,	0,	0,725
96	Жаркое по-домашнему	200	21,82	19,8	22,26	365,02	0,22	25,94	0,	0,	31,58	0,	0,	3,86
20	Салат из огурцов с растительным маслом	100	6,1	0,89	2,68	69,2	0,03	15,	0,	0,	32,146	0,	0,	0,647
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,83	29,38	93,64	786,84	0,424	63,541	0,	0,	115,964	0,	0,	6,283

Химический состав за плановый период		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		285,86	326,03	1130,42	8330,76	5,288	519,65	0,	0,	#####	0,	0,	75,51