УТВЕРЖДАЮ:
Начальник Территориального отдела по г.г.Феодосии и Судаку и Кировскому району
Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым и городу
Севастополю _____ В.В.Мизин
«____» _____20_____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
_____ А.А.Демидова
«31» 08 _____ 2021

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ 1-4 КЛАССОВ
МБОУ "Абрикосовская школа"

Составлено по сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов) под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011г.

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория 7-11л.

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1-й день		*Завтрак*													
	1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,06	6,55	13,02	119,00	0,02	0,00	35,00	0,38	7,35	19,68	3,67	0,30
	15	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
	174	Каша вязка молочная из риса с маслом сливочным и сахаром	200/10/10	6,00	10,85	52,93	334,00	0,06	0,96	54,80	0,23	130,97	157,44	36,46	0,63
	338	фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	пр	Кондитерские изделия	50	0,32	0,00	40,00	161,27	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,60	3,40	0,60
		Всего:		**15,94**	**26,85**	**120,65**	**792,77**	**0,13**	**16,17**	**167,80**	**1,06**	**439,72**	**350,22**	**67,53**	**5,13**
		Обед													
	71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,90	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
	82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,67	0,00	2,40	49,72	54,60	26,12	1,22
	203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 82,5%	150/7,5	5,73	6,08	31,98	205,50	0,06	0,00	30,00	0,85	12,75	39,45	8,55	0,85
	288	Филе птицы отварное с маслом сливочным 82,5%	80/8	18,78	20,65	0,38	262,40	0,03	1,88	78,56	0,81	44,80	133,60	16,22	1,52
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
		Всего:		**32,39**	**33,09**	**131,67**	**965,75**	**0,29**	**28,25**	**108,56**	**5,18**	**159,91**	**374,45**	**123,49**	**8,71**
		ИТОГО:		**48,33**	**59,94**	**252,32**	**1 758,52**								

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2-й день		***Завтрак***													
	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/20	29,22	22,11	56	540	1,2	0,94	130	0,82	391,17	430,31	53,11	1,28
	385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	пр	Кондитерские изделия	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,05	0,00	32,50	0,65	20,50	43,50	7,50	0,50
	338	Фрукты по сезону	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	40,00	63,00	0,90
		Всего:		**44,68**	**33,91**	**151,27**	**1091,77**	**1,43**	**18,54**	**202,50**	**2,59**	**672,87**	**728,61**	**164,81**	**3,32**
		Обед													
	71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,50	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
	102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,22	5,83	0,00	2,42	42,68	88,10	35,57	2,05
	260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
	171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным 82,5%	160	6,84	8,01	40,06	260,00	0,13	-	40,00	0,86	36,09	156,47	36,66	2,65
	377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	338	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
		Всего:		**33,43**	**31,43**	**128,91**	**947,97**	**0,54**	**37,08**	**40,00**	**7,62**	**150,58**	**516,92**	**175,26**	**11,08**
		ИТОГО:		**78,11**	**65,34**	**280,18**	**2 039,74**								

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3-й день		*Завтрак*													
	71	Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,20	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
	226	Рыба отварная	50/5	9,35	3,91	0,45	74,00	0,03	0,34	23,90	0,61	27,83	94,31	12,80	0,32
	304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,02	0,00	0,00	0,28	1,36	60,94	16,33	0,52
	377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	пр	Кондитерские изделия	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,05	0,00	32,50	0,65	20,50	43,50	7,50	0,50
		Всего:		**20,96**	**15,41**	**107,64**	**653,67**	**0,34**	**6,11**	**56,40**	**2,13**	**83,29**	**255,95**	**60,63**	**2,44**
		Обед													
	52	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,69	1,32
	96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,37	0,00	2,35	29,15	56,72	24,17	0,92
	291	Плов из курицы	225	19,06	11,77	40,20	343,50	0,12	6,78	21,90	0,55	52,14	197,25	60,79	2,22
	342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	338	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
		Всего:		**27,96**	**24,17**	**138,74**	**892,87**	**0,34**	**32,70**	**21,90**	**6,70**	**152,73**	**386,80**	**169,39**	**7,47**
		ИТОГО:		**48,92**	**39,58**	**246,38**	**1 546,54**								

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4-й день		*Завтрак*													
	1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,06	6,55	13,02	119,00	0,02	0,00	35,00	0,38	7,35	19,68	3,67	0,30
	15	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
	203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,08	31,98	205,50	0,06	0,00	30,00	0,85	12,75	39,45	8,55	0,85
	73	Икра кабачковая	60	1,30	3,44	6,97	64,22	0,01	2,24	0,00	7,10	43,64	26,78	8,68	0,35
	243	Сосиска отварная с маслом сливочным	50/5	5,55	15,55	0,25	164,00	0,09	0,00	20,00	0,25	18,50	81,00	10,00	0,90
	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
		Всего:		**21,67**	**40,49**	**67,22**	**720,72**	**0,19**	**2,48**	**163,00**	**8,73**	**357,34**	**319,71**	**42,80**	**2,98**
		Обед													
	45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,24	6,46	60,40	0,02	17,09	0,00	8,39	24,97	28,30	15,09	0,46
	101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	1,22	26,70	55,97	22,77	0,87
	128	Картофельное пюре с маслом сливочным 82,5%	150/7,5	3,25	9,61	18,88	181,50	0,15	18,69	52,50	0,25	43,74	91,38	28,77	1,08
	229	Рыба тушенная в томате с овощами (хек серебристый)	75/75	16,14	8,62	5,7	174,00	0,15	9,67	8,61	8,07	55,42	49,30	52,92	1,15
	389	Сок яблочный	200	1,00	-	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	пр	Кондитерское изделие печенье затяжное	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0,00	26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
		Всего:		**30,89**	**29,34**	**120,65**	**890,97**	**0,53**	**57,70**	**87,11**	**19,27**	**195,03**	**333,55**	**150,15**	**8,22**
		ИТОГО:		**52,56**	**69,83**	**187,87**	**1611,69**								

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		Завтрак													
	71	Овощи по сезону	60,00	0,66	0,12	2,28	13,20	0,03	10,50	0,00	0,42	8,44	15,60	12,00	0,54
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0,00	40,00	0,50	26,39	210,35	140,52	4,73
	288	Птица отварная с маслом сливочным	80/8	18,78	20,65	0,38	262,40	0,03	1,88	78,56	0,81	44,80	133,60	16,22	1,52
	377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
5-й день		**Всего:**		**31,58**	**30,74**	**77,04**	**711,12**	**0,31**	**15,21**	**118,56**	**2,26**	**103,03**	**398,75**	**184,34**	**7,59**
		Обед													
	306	Горошек зеленый (консервированный)	100	2,88	2,72	5,78	59,20	0,05	9,70	14,00	0,22	23,92	61,33	20,17	0,70
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,11	8,25	0,00	1,42	29,20	67,57	27,27	11,25
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 82,5%	150/10	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0,00	40,00	0,50	26,39	210,35	140,52	4,73
	269	Биточки (особые) с маслом сливочным 82,5%	80/8	12,59	20,12	10,67	276,80	0,12	0,00	35,20	0,73	9,88	138,76	25,56	2,08
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
		Всего:		**31,98**	**36,16**	**150,44**	**1036,85**	**0,57**	**18,75**	**89,20**	**3,69**	**109,03**	**583,81**	**263,12**	**21,18**
		ИТОГО:		**63,56**	**66,90**	**227,48**	**1 747,97**								

	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Завтрак													
	1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,06	6,55	13,02	119,00	0,02	0,00	35,00	0,38	7,35	19,68	3,67	0,30
Дни	15	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
	181	Каша манная молочная	210	6,11	10,72	32,38	251	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26
	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	338	фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
6-й день	пр	Кондитерские изделия	50	0,32	0,00	40,00	161,27	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,60	3,40	0,60
		Всего:		**16,12**	**26,74**	**115,10**	**769,77**	**0,11**	**15,60**	**145,70**	**0,93**	**452,49**	**305,32**	**49,53**	**5,04**
		Обед													
	73	Икра кабачковая	100	2,18	5,74	11,63	107,04	0,03	3,74	0,00	11,84	72,74	44,64	14,48	0,59
	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,75	0,05	15,77	0,00	2,35	49,25	49,00	22,12	0,82
	171	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным 82,5%	150/10	3,78	7,78	39,29	242,00	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
	290	Курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	75/75	16,63	16,89	5,26	240,00	0,06	0,99	43,95	0,73	44,76	112,95	23,40	1,56
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	338	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
		Всего:		**30,83**	**36,80**	**161,76**	**1109,89**	**0,29**	**31,30**	**70,95**	**16,74**	**197,00**	**401,89**	**170,61**	**6,52**
		ИТОГО:		**46,95**	**63,54**	**276,86**	**1 879,66**								

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		Завтрак													
	218	Вареники ленивые отварные с маслом сливочным	150/7,5	22,30	16,00	20,74	316,50	0,60	0,25	105,15	0,55	147,46	212,25	25,20	0,57
	382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,60	0,05	1,58	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,47
7-й день	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	338	фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
		Всего:		**30,13**	**20,54**	**72,33**	**599,12**	**0,73**	**16,83**	**129,55**	**1,37**	**332,88**	**388,11**	**73,24**	**4,78**
		Обед													
	101	Суп картофельный с пшенной крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	1,22	26,70	55,97	22,77	0,87
	71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,90	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
	310	Картофель отварной	155	1,90	4,40	14,80	106,00	0,15	21,75	0,00	0,15	18,00	81,00	33,00	1,20
	233	Рыба запеченная	100	13	6	3	174,00	0,01	0,8	9	0	51	224	96	1
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
		Всего:		**22,55**	**14,15**	**108,49**	**712,85**	**0,37**	**36,50**	**9,00**	**2,29**	**132,34**	**496,77**	**215,37**	**5,99**
		ИТОГО:		**52,68**	**34,69**	**180,82**	**1 311,97**								

	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Завтрак													
	209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	71	Овощи по сезону	60,00	0,66	0,12	2,28	13,20	0,03	10,50	0,00	0,42	8,44	15,60	12,00	0,54
Дни	128	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/7,5	3,25	9,61	18,88	181,50	0,15	18,69	52,50	0,25	43,74	91,38	28,77	1,08
	пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	227	Рыба припущенная	50/5	9,51	4,88	0,46	84,00	0,05	0,43	24,80	0,32	19,85	103,89	15,77	0,43
8-й день		**Всего:**		**21,79**	**19,63**	**56,42**	**497,22**	**0,30**	**32,45**	**177,30**	**1,76**	**117,43**	**326,87**	**76,94**	**3,85**
		Обед													
	102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,22	5,83	0,00	2,42	42,68	88,10	35,57	2,05
	63	Салат из припущенной моркови с курагой	100	0,9	0,06	8,5	39	0,03	1,2	1,1	0,4	21	35	25	5
	171	Каша пшенничная расыпчатая с маслом сливочным 82,5%	150/10	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0,00	40,00	0,23	28,45	140,01	50,19	1,65
	260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
	389	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
	пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
		Всего:		**32,60**	**31,95**	**121,98**	**919,57**	**0,56**	**15,95**	**41,10**	**7,88**	**167,74**	**513,06**	**169,39**	**13,62**
		ИТОГО:		**54,39**	**51,58**	**178,40**	**1 416,79**								

	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		Завтрак													
	1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,06	6,55	13,02	119,00	0,02	0,00	35,00	0,38	7,35	19,68	3,67	0,30
	15	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
Дни	174	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом сливочным	220	8,31	13,12	47,61	342,00	0,18	0,96	54,80	0,62	149,92	234,98	70,82	1,76
	386	Йогурт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	0,00	0,00	0,00	38,00	0,00	26,60	0,80
	338	фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	пр	Кондитерские изделия	50	0,32	0,00	40,00	161,27	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,60	3,40	0,60
		Всего:		**24,05**	**34,12**	**123,33**	**900,77**	**0,33**	**16,17**	**167,80**	**1,45**	**496,67**	**427,76**	**128,49**	**7,06**
9-й день		***Обед***													
	70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	80	0,64	0,08	1,36	8,00	0,01	2,80	0,00	0,08	18,40	19,20	11,20	0,48
	82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,67	0,00	2,40	49,72	54,60	26,12	1,22
	269	Котлеты (особые) с маслом сливочным 82,5%	80/8	12,59	20,12	10,67	276,80	0,12	0,00	35,20	0,73	9,88	138,76	25,56	2,08
	143	Рагу из овощей	120	1,20	7,70	10,40	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,00	0,00	26,60	0,80
	377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	пр	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	338	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
		Всего:		**21,68**	**33,98**	**98,98**	**795,27**	**0,28**	**26,30**	**35,20**	**4,24**	**152,00**	**304,76**	**150,48**	**7,00**
		ИТОГО:		**45,73**	**68,10**	**222,31**	**1 696,04**								

	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		Завтрак													
	1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,06	6,55	13,02	119,00	0,02	0,00	35,00	0,38	7,35	19,68	3,67	0,30
	45	Овощи по сезону	60	0,78	1,94	3,87	36,24	0,10	10,25	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,27
	171	Каша пшенничная расыпчатая с маслом сливочным	150/10	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0,00	40,00	0,23	28,45	140,01	50,19	1,65
Дни	288	Филе птицы отварное с маслом сливочным	80/8	18,78	20,65	0,38	262,40	0,03	1,88	78,56	0,81	44,80	133,60	16,22	1,52
	377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	пр	Кондитерские изделия	50	0,32	0,00	40,00	161,27	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,60	3,40	0,60
		Всего:		**28,91**	**38,35**	**111,70**	**907,91**	**0,33**	**14,96**	**153,56**	**6,46**	**123,18**	**321,27**	**84,93**	**4,70**
10-й день		***Обед***													
	71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,50	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	2,19	2,78	15,39	106,00	0,12	11,07	0,00	1,27	29,70	72,22	29,67	1,15
	304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,02	0,00	0,00	0,28	1,36	60,94	16,33	0,52
	229	Рыба тушенная в томате с овощами (хек серебристый)	75/75	16,14	8,62	5,7	174,00	0,15	9,67	8,61	8,07	55,42	49,30	52,92	1,15
	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
		Всего:		**27,37**	**18,03**	**115,79**	**757,42**	**0,44**	**48,27**	**8,61**	**11,14**	**141,38**	**282,06**	**145,92**	**7,66**
		ИТОГО:		**56,28**	**56,38**	**227,49**	**1 665,33**								