

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУСОШ №1
им.К.Г. Мохова р.п. Башмаково
Н.А. Кутырчева

**Цикличное сбалансированное десятидневное меню
на осенне-зимний период
для обеспечения горячим питанием (завтрак, обед) детей 12-18 лет
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы №1
имени Героя Советского Союза Константина Григорьевича Мохова
р.п. Башмаково Башмаковского района Пензенской области
на 2023-2024 учебный год.**

Первая неделя: понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.8	8.5	28.5	213.7	0.51	0.06	0.12	0.04	0.10	108.65	94.27	16.37	0.36	182.97	8.82	0.00	0.01	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/20/1	0.2	0.0	19.8	79.8	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.11	7.42	5.58	0.74	25.94	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	451	8.2	9.4	63.7	372.1	0.55	0.09	0.14	0.04	0.10	126.45	121.18	25.85	1.39	236.51	8.82	0.00	0.01		
Всего за день:		8.2	9.4	63.7	372.1	0.55	0.09	0.14	0.04	0.10	126.45	121.18	25.85	1.39	236.51	8.82	0.00	0.01		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.3	5.94	0.02	0.02	0.01	0.00	13.66	24.94	8.31	0.59	83.74	1.78	0.00	0.01		2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ	250	5.3	12.3	1.4	137.9	0.56	0.06	0.12	0.23	0.00	16.21	48.18	10.50	0.71	124.76	2.04	0.00	0.01	112	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12.8	22.0	18.9	324.4	0.48	0.15	0.22	0.16	0.00	29.00	175.98	46.04	2.00	302.04	2.74	0.00	0.01	311	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	13.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ "НОВЫЙ"	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	8.05	29.40	11.55	0.70	45.15	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	695	21.4	34.6	65.0	658.4	19.98	0.29	0.39	0.40	0.00	74.92	283.51	79.41	4.00	555.70	6.56	0.00	0.03		
Всего за день:		21.4	34.6	65.0	658.4	19.98	0.29	0.39	0.40	0.00	74.92	283.51	79.41	4.00	555.70	6.56	0.00	0.03		

Первая неделя: вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.9	10.2	59.0	363.9	0.69	0.14	0.18	0.05	0.10	177.59	259.99	39.26	1.07	304.65	12.00	0.02	0.04	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/20/1	0.2	0.0	19.8	79.8	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.11	7.42	5.58	0.74	25.94	0.00	0.00	0.00	429	2008
БАТОН	30	2.2	0.8	15.0	76.2	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	5.13	17.55	3.51	0.27	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	451	11.3	11.0	93.7	520.0	0.73	0.17	0.20	0.05	0.10	194.82	284.95	48.35	2.08	358.19	12.00	0.02	0.04		
Всего за день:		11.3	11.0	93.7	520.0	0.73	0.17	0.20	0.05	0.10	194.82	284.95	48.35	2.08	358.19	12.00	0.02	0.04		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.3	14.85	0.04	0.02	0.10	0.00	8.31	15.44	11.88	0.59	172.23	1.19	0.00	0.00		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	250	6.2	7.5	9.8	131.8	7.94	0.10	0.15	0.20	0.00	29.75	75.60	22.74	1.27	421.26	4.88	0.00	0.02	99	2011
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	15.4	5.7	32.2	241.9	0.00	0.00	0.00	0.03	0.09	14.48	0.88	3.09	0.01	1.90	0.00	0.00	0.00	131	2011
ТЕФТЕЛИ ДОМАШНИЕ	100	7.8	28.5	9.7	326.5	0.00	0.24	0.05	0.00	0.00	16.20	73.85	18.00	0.90	148.00	0.00	0.00	0.00	271	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200/24/16	0.1	0.0	23.5	96.1	1.54	0.00	0.00	0.00	0.00	12.56	1.90	2.96	0.09	17.01	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ "НОВЫЙ"	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	8.05	29.40	11.55	0.70	45.15	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	835	32.8	42.1	95.0	893.3	24.32	0.43	0.25	0.33	0.09	89.35	197.08	70.22	3.56	805.55	6.06	0.00	0.03		
Всего за день:		32.8	42.1	95.0	893.3	24.32	0.43	0.25	0.33	0.09	89.35	197.08	70.22	3.56	805.55	6.06	0.00	0.03		

Первая неделя: среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/20/3	5.9	6.2	30.0	201.3	1.04	0.06	0.21	0.03	0.00	206.87	153.53	26.45	0.35	306.19	18.00	0.00	0.00	379	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2.3	5.0	15.5	116.0	0.00	0.03	0.01	0.04	0.08	6.30	20.45	3.90	0.31	28.35	0.00	0.00	0.00	1	2011
Итого за прием пищи:	258	8.2	11.2	45.5	317.3	1.04	0.09	0.23	0.07	0.08	213.17	173.98	30.35	0.66	334.54	18.00	0.00	0.00		
Всего за день:		8.2	11.2	45.5	317.3	1.04	0.09	0.23	0.07	0.08	213.17	173.98	30.35	0.66	334.54	18.00	0.00	0.00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.3	5.94	0.02	0.02	0.01	0.00	13.66	24.94	8.31	0.59	83.74	1.78	0.00	0.01		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И МЯСОМ	250	7.4	5.7	13.3	133.8	6.60	0.13	0.18	0.20	0.00	23.55	91.89	26.38	1.45	561.30	5.92	0.00	0.03	101	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	150	9.8	12.2	21.8	237.8	30.19	0.15	0.23	0.19	0.08	74.17	122.83	41.77	2.58	733.22	9.27	0.00	0.03	143	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200/20/20	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	388	2011
ХЛЕБ "НОВЫЙ"	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	8.05	29.40	11.55	0.70	45.15	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	735	21.0	18.4	82.9	595.3	130.73	0.36	0.50	0.57	0.08	138.69	272.12	92.87	5.86	1 434.6 ₁	16.97	0.00	0.08		
Всего за день:		21.0	18.4	82.9	595.3	130.73	0.36	0.50	0.57	0.08	138.69	272.12	92.87	5.86	1 434.6 ₁	16.97	0.00	0.08		

Первая неделя: четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200	8.6	11.8	49.5	339.5	0.69	0.17	0.18	0.05	0.10	158.60	215.13	62.00	1.56	328.56	14.41	0.00	0.02	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/20/1	0.2	0.0	19.8	79.8	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.11	7.42	5.58	0.74	25.94	0.00	0.00	0.00	429	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	451	11.0	12.7	84.7	497.9	0.73	0.20	0.20	0.05	0.10	176.40	242.05	71.48	2.60	382.10	14.41	0.00	0.02		
Всего за день:		11.0	12.7	84.7	497.9	0.73	0.20	0.20	0.05	0.10	176.40	242.05	71.48	2.60	382.10	14.41	0.00	0.02		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	6.1	4.3	76.0	5.54	0.02	0.02	0.12	0.00	16.07	23.32	10.40	0.48	164.93	2.10	0.00	0.01	51	2008
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ	250	8.0	6.8	13.3	146.5	6.73	0.14	0.20	0.21	0.00	26.51	98.50	28.36	1.57	581.96	5.98	0.00	0.03	95	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	6.6	3.4	30.0	177.2	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	44.13	173.75	62.26	1.60	209.47	0.00	0.00	0.00	304	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	140	14.3	7.6	5.2	147.5	3.64	0.10	0.12	0.55	0.00	49.03	211.48	58.84	1.23	551.26	130.96	0.01	0.55	229	2011
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200/20/17	0.2	0.0	20.7	84.7	4.18	0.01	0.00	0.00	0.00	11.93	3.61	3.42	0.05	35.38	0.35	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ "НОВЫЙ"	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	8.05	29.40	11.55	0.70	45.15	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	872	32.6	24.1	91.1	714.8	20.09	0.42	0.39	0.89	0.00	155.71	540.05	174.83	5.63	1 588.15	139.39	0.02	0.60		
Всего за день:		32.6	24.1	91.1	714.8	20.09	0.42	0.39	0.89	0.00	155.71	540.05	174.83	5.63	1 588.15	139.39	0.02	0.60		

Первая неделя: пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАКАО С МОЛОКОМ	200/20/3	6.3	6.6	28.8	202.2	1.04	0.05	0.22	0.03	0.00	211.87	161.69	34.78	0.75	338.17	18.00	0.00	0.00	382	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45/0/15	6.4	3.1	15.4	116.1	0.11	0.04	0.06	0.03	0.00	155.70	136.50	11.40	0.42	41.10	0.00	0.00	0.01	3	2008
Итого за прием пищи:	283	12.8	9.7	44.2	318.3	1.15	0.09	0.28	0.06	0.00	367.57	298.19	46.18	1.17	379.27	18.00	0.00	0.01		
Всего за день:		12.8	9.7	44.2	318.3	1.15	0.09	0.28	0.06	0.00	367.57	298.19	46.18	1.17	379.27	18.00	0.00	0.01		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.3	5.94	0.02	0.02	0.01	0.00	13.66	24.94	8.31	0.59	83.74	1.78	0.00	0.01		2008
БОРЩ С МЯСОМ	250	7.9	8.0	14.7	162.9	13.99	0.13	0.19	0.17	0.00	43.68	100.35	33.02	1.90	625.34	7.64	0.00	0.03	62	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6.6	5.2	40.5	235.3	0.00	0.08	0.04	0.02	0.08	23.19	58.00	9.18	1.09	79.95	2.58	0.01	0.01	309	2011
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	10.1	14.5	9.7	210.1	0.00	0.10	0.09	0.00	0.00	16.20	91.85	19.80	0.90	192.00	0.00	0.00	0.00	285	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/20/20	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ "НОВЫЙ"	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	8.05	29.40	11.55	0.70	45.15	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	835	27.8	28.0	103.3	776.9	19.93	0.38	0.36	0.20	0.08	113.24	304.55	83.66	5.19	1 027.38	12.00	0.02	0.06		
Всего за день:		27.8	28.0	103.3	776.9	19.93	0.38	0.36	0.20	0.08	113.24	304.55	83.66	5.19	1 027.38	12.00	0.02	0.06		

Вторая неделя: понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	4.8	7.4	32.9	217.5	0.52	0.05	0.12	0.04	0.08	108.82	88.08	14.98	0.27	173.40	9.00	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/20/1	0.2	0.0	19.8	79.8	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.92	7.42	5.76	0.74	26.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	451	7.3	8.2	68.1	375.9	0.56	0.08	0.13	0.04	0.08	127.44	114.99	24.64	1.31	227.00	9.00	0.00	0.00		
Всего за день:		7.3	8.2	68.1	375.9	0.56	0.08	0.13	0.04	0.08	127.44	114.99	24.64	1.31	227.00	9.00	0.00	0.00		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.3	14.85	0.04	0.02	0.10	0.00	8.31	15.44	11.88	0.59	172.23	1.19	0.00	0.00		2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	1.7	3.3	12.8	88.5	6.24	0.07	0.06	0.34	0.06	24.36	49.21	22.77	0.85	444.77	4.54	0.00	0.03	87	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5.5	5.3	34.8	209.1	0.00	0.19	0.09	0.02	0.08	15.86	136.01	81.23	2.68	191.18	0.00	0.00	0.00	323	2008
КУРИЦА ПОРЦИОННО	100	15.0	10.7	0.0	155.7	0.00	0.14	0.35	0.01	0.00	6.21	113.35	12.26	1.58	259.15	3.65	0.00	0.00	274	2012
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.80	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ "НОВЫЙ"	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	8.05	29.40	11.55	0.70	45.15	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	817	25.8	19.7	82.6	613.3	22.25	0.50	0.54	0.46	0.13	77.33	352.22	146.02	7.20	1 149.68	9.38	0.00	0.03		
Всего за день:		25.8	19.7	82.6	613.3	22.25	0.50	0.54	0.46	0.13	77.33	352.22	146.02	7.20	1 149.68	9.38	0.00	0.03		

Вторая неделя: вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАКАО С МОЛОКОМ	200/20/1	6.3	6.6	28.8	202.2	1.04	0.05	0.22	0.03	0.00	207.82	161.69	33.88	0.75	337.87	18.00	0.00	0.00	382	2011
ПИРОЖОК С ЯЙЦОМ	70	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	277	2011
Итого за прием пищи:	291	6.3	6.6	28.8	202.2	1.04	0.05	0.22	0.03	0.00	207.82	161.69	33.88	0.75	337.87	18.00	0.00	0.00		
Всего за день:		6.3	6.6	28.8	202.2	1.04	0.05	0.22	0.03	0.00	207.82	161.69	33.88	0.75	337.87	18.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.8	3.7	5.0	56.1	2.33	0.01	0.02	0.00	0.00	19.38	22.60	11.52	0.73	167.62	4.07	0.00	0.01	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	250	10.6	7.9	18.9	189.4	4.65	0.10	0.15	0.25	0.00	22.14	74.54	21.46	1.17	411.52	4.62	0.00	0.02	102	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	19.2	25.3	31.2	429.1	0.48	0.22	0.32	0.16	0.00	42.01	275.29	73.16	3.04	451.49	3.64	0.00	0.01	311	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200/20/20	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	388	2011
ХЛЕБ "НОВЫЙ"	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	8.05	29.40	11.55	0.70	45.15	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	735	34.0	37.4	101.3	890.0	95.46	0.40	0.56	0.58	0.00	110.84	404.88	122.56	6.18	1 086.98	12.33	0.00	0.04		
Всего за день:		34.0	37.4	101.3	890.0	95.46	0.40	0.56	0.58	0.00	110.84	404.88	122.56	6.18	1 086.98	12.33	0.00	0.04		

Вторая неделя: среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.9	10.1	59.0	363.2	0.69	0.14	0.18	0.05	0.10	177.68	260.04	39.27	1.07	304.78	12.01	0.02	0.04	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/1	0.2	0.0	19.8	79.8	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.11	7.42	5.58	0.74	25.94	0.00	0.00	0.00	429	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	431	11.4	11.0	94.2	521.6	0.73	0.18	0.20	0.05	0.10	195.48	286.96	48.75	2.11	358.32	12.01	0.02	0.04		
Всего за день:		11.4	11.0	94.2	521.6	0.73	0.18	0.20	0.05	0.10	195.48	286.96	48.75	2.11	358.32	12.01	0.02	0.04		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.3	5.94	0.02	0.02	0.01	0.00	13.66	24.94	8.31	0.59	83.74	1.78	0.00	0.01		2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ	250	8.5	8.1	21.4	192.5	0.49	0.09	0.14	0.15	0.00	28.83	74.83	14.47	1.21	156.99	3.14	0.01	0.01	111	2011
ГОЛУБЦЫ	100	7.9	30.5	10.5	348.0	0.24	0.25	0.06	0.24	0.00	21.71	79.83	22.10	1.01	172.00	0.60	0.00	0.01	305	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200/20/20	0.1	0.1	21.0	85.4	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	9.86	1.74	2.82	0.35	50.04	0.35	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ "НОВЫЙ"	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	8.05	29.40	11.55	0.70	45.15	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	685	19.7	38.9	72.0	717.1	7.37	0.42	0.25	0.40	0.00	82.11	210.75	59.25	3.86	507.92	5.88	0.01	0.04		
Всего за день:		19.7	38.9	72.0	717.1	7.37	0.42	0.25	0.40	0.00	82.11	210.75	59.25	3.86	507.92	5.88	0.01	0.04		

Вторая неделя: четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАКАО С МОЛОКОМ	200/20/3	6.3	6.6	28.8	202.2	1.04	0.05	0.22	0.03	0.00	207.82	161.69	33.88	0.75	337.87	18.00	0.00	0.00	382	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	49/30/19	7.7	3.7	15.4	127.1	0.14	0.04	0.08	0.04	0.00	199.70	170.82	13.60	0.46	45.06	0.00	0.00	0.01	3	2011
Итого за прием пищи:	321	14.0	10.4	44.2	329.3	1.18	0.10	0.29	0.07	0.00	407.52	332.51	47.48	1.21	382.93	18.00	0.00	0.01		
Всего за день:		14.0	10.4	44.2	329.3	1.18	0.10	0.29	0.07	0.00	407.52	332.51	47.48	1.21	382.93	18.00	0.00	0.01		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.3	14.85	0.04	0.02	0.10	0.00	8.31	15.44	11.88	0.59	172.23	1.19	0.00	0.00		2008
СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ, МЯСОМ	250	7.3	8.4	12.3	154.1	1.75	0.09	0.13	0.02	0.00	26.59	102.85	30.59	1.26	232.89	2.09	0.00	0.00	116	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.1	21.3	143.8	10.38	0.12	0.10	0.03	0.08	36.10	82.18	29.63	1.18	759.53	8.22	0.00	0.03	312	2011
БИТОЧКИ	100	10.1	20.4	8.8	259.0	0.00	0.15	0.09	0.00	0.00	16.20	97.25	20.70	0.90	181.00	0.00	0.00	0.00	315	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/20/20	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ "НОВЫЙ"	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	8.05	29.40	11.55	0.70	45.15	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	835	23.8	34.2	81.5	731.4	26.97	0.45	0.36	0.15	0.08	103.72	327.13	106.15	4.64	1 392.00	11.49	0.00	0.04		
Всего за день:		23.8	34.2	81.5	731.4	26.97	0.45	0.36	0.15	0.08	103.72	327.13	106.15	4.64	1 392.00	11.49	0.00	0.04		

Вторая неделя: пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	9.7	10.8	61.6	383.2	0.69	0.20	0.16	0.05	0.10	156.52	207.77	55.85	1.54	308.25	14.38	0.00	0.01	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	19.8	79.8	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.11	7.42	5.58	0.74	25.94	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.60	25.50	9.90	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	430	12.2	11.7	96.3	540.7	0.73	0.25	0.19	0.05	0.10	175.22	240.69	71.33	2.88	373.49	15.46	0.00	0.01		
Всего за день:		12.2	11.7	96.3	540.7	0.73	0.25	0.19	0.05	0.10	175.22	240.69	71.33	2.88	373.49	15.46	0.00	0.01		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.3	5.94	0.02	0.02	0.01	0.00	13.66	24.94	8.31	0.59	83.74	1.78	0.00	0.01		2008
БОРЩ С МЯСОМ	250	8.9	9.3	15.8	183.4	14.41	0.13	0.22	0.18	0.00	54.57	113.45	37.10	2.21	673.23	9.53	0.00	0.03	62	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0.0	4.0	0.0	36.3	0.00	0.00	0.00	0.02	0.08	5.21	0.76	1.04	0.01	1.10	0.00	0.00	0.00	323	2008
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	140	9.5	7.5	9.8	145.5	2.39	0.07	0.07	0.21	0.08	28.75	130.77	34.54	0.81	340.23	76.68	0.01	0.32	244	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200/20/20	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	388	2011
ХЛЕБ "НОВЫЙ"	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	8.05	29.40	11.55	0.70	45.15	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	875	22.2	21.3	73.5	589.0	110.74	0.29	0.39	0.57	0.15	129.50	302.38	97.42	4.86	1 154.64	87.99	0.01	0.37		
Всего за день:		22.2	21.3	73.5	589.0	110.74	0.29	0.39	0.57	0.15	129.50	302.38	97.42	4.86	1 154.64	87.99	0.01	0.37		