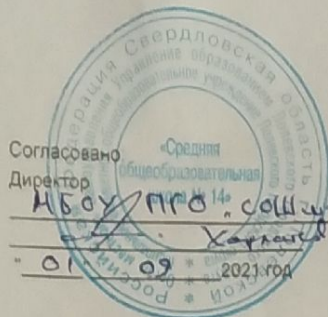




Согласовано
Директор

«Средняя
общеобразовательная
школа № 14»

МБОУ СОШ № 14
Харламов И.А.
01.09.2021 год



Утверждаю

Директор ООО

Комбинат общественного питания

Горбаткин Ю.А. по доверенности
09.09.2021
№ 09-2021 от 20.01.2021

Примерное трехнедельное меню для организации питания обучающихся (12 лет и старше, обед)

День 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед														
1 098	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	250	1,59	3	8,28	69,1	0,02	12,13	4	1,18	21	22	7	
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8		0,17	4	0,03	1	11	1	
1 319	Шницель из мяса птицы с соусом	100	3,67	7	22,21	166,8	0,08		38	0,67	12	42	15	1
512	Рис припущенный*	180	4,46	6	46,68	254,5	0,05		28	0,32	6	96	32	1
635	Компот из клубники или малины (Вариант I)	180			13,47	54,3								
437.03	Рогалик с яблоками*	50	0,01		0,05	0,4				0,01				
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	25	1,98		12,08	58,8	0,04			0,33	6	22	8	1
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	0,92		5,99	29,6	0,03			0,2	4	20	6	1
Итого за Обед			13,77	17	108,8	645,3	0,22	12,3	74	2,74	50	213	69	4
Итого за день			13,77	17	108,8	645,3	0,22	12,3	74	2,74	50	213	69	4

День 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед														
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	3	20,58	121,1	0,13	16,5		3,03	16	66	27	1
907	Тефтели мясные с луком	80	2,09	9	12,73	139,6	0,07	2,46	6	4,12	35	127	24	2
901	Соус красный основной	20	0,02		0,13	1,5		0,1	1	0,01				
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,31	8	48,07	314,9	0,26		29	0,76	68	290	221	7
925	Напиток апельсиновый*	180	0,18		23,16	94,7	0,01	11,88		0,04	7	5	3	
941	Сдоба обыкновенная*	40	3,78	2	23,66	118,5	0,08	0,16	4	0,93	24	48	15	1
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1
Итого за Обед			21,08	22	145,97	876,7	0,61	31,1	40	9,41	161	579	305	12
Итого за день			21,08	22	145,97	876,7	0,61	31,1	40	9,41	161	579	305	12

День 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед														
636	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,78	4,2	0,01	1,5		0,03	7	13	4	
1 004	Рассольник со сметаной	250	2,42	6	17,76	134,2	0,02	10,78	4	2,28	22	20	7	
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8		0,17	4	0,03	1	11	1	
1 070	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,43	4	4,28	96,1	0,06	5,72	5	2,71	26	129	23	1

516	Макаронные изделия отварные с маслом*	180	7,1	6	43,16	254,5	0,16		28	11,4	17	75	28	2
828	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8					1			
775	Булочка российская *	60	4,63	5	125,91	568,9	0,09	0,07	160	2,2	22	53	17	1
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1
Итого за Обед			28,55	22	234,36	1259,4	0,42	18,24	201	19,3	109	353	98	6
Итого за день			28,55	22	234,36	1259,4	0,42	18,24	201	19,3	109	353	98	6

День 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	250	1,9	5	9,23	92,2	0,08	30,78		2,38	34	47	22	1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8		0,17	4	0,03	1	11	1	
1 075	Плов из птицы	180	12,81	21	43,97	381,8	0,1	3,55	33	5,71	41	184	46	2
828	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8					1			
468,03	Булочка "Тюльпан" с куркумой*	50	14,34	11	31,77	281,5	0,12	0,38	171	1,71	57	190	19	2
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1
Итого за Обед			32,99	38	122,61	933,5	0,36	34,88	208	10,35	145	475	103	6
Итого за день			32,99	38	122,61	933,5	0,36	34,88	208	10,35	145	475	103	6

День 5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 049	Суп-пюре из гороха*	250	6,99	3	19,81	131,1	0,26	1	11	0,35	39	111	36	2
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,2		7,75	37	0,02			0,17	3	10	2	
1 198	Тефтели из говядины с рисом (паровые) с соусом	100	15,55	13	15,99	243,5	0,12	0,29	31	0,25	48	48	9	1
324	Пюре картофельное*	180	3,02	4	29,48	167,4			22	0,05	1	1		
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		20,25	86,6	0,01	1,44		0,07	20	17	12	
938,01	Ватрушка с повидлом ®	50	0,39		14,96	67,9	0,01	0,07	3	0,16	6	25	5	
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1
Итого за Обед			30,36	20	125,88	819,9	0,48	2,8	67	1,57	128	255	79	4
Итого за день			30,36	20	125,88	819,9	0,48	2,8	67	1,57	128	255	79	4

День 6

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной*	250	2,39	7	11,71	118,8	0,09	20,02	9	2,39	37	66	27	1
964	Колбаски витаминные из мяса птицы с соусом	100	20,35	14	2,33	217,9	0,1		38	1,7	16	134	20	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,31	8	48,07	314,9	0,26		29	0,76	68	290	221	7
828	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8					1			
455	Булочка школьная	50	4,6	2	30,15	155,1	0,11		35	1,19	12	49	18	1
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	25	1,98		12,08	58,8	0,04			0,33	6	22	8	1
489	Напиток из шиповника без сахара	15	0,57		3,69	176,3	0,01			0,08	2	5	1	
Итого за Обед			39,2	31	127,99	1121,6	0,61	20,02	111	6,45	142	566	295	12
Итого за день			39,2	31	127,99	1121,6	0,61	20,02	111	6,45	142	566	295	12

День 7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	3	20,58	121,1	0,13	16,5		3,03	16	66	27	1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8		0,17	4	0,03	1	11	1	
1 319	Шницель из мяса птицы с соусом	100	3,67	7	22,21	166,8	0,08		38	0,67	12	42	15	1
512	Рис припущенный*	180	4,46	6	46,68	254,5	0,05		28	0,32	6	96	32	1
393,02	Компот из вишни*	180	0,2		20,43	84		8,1		0,14	6	8	2	
457	Булочка российская	50	3,77	4	30,68	176,3	0,06	0,06	133	1,75	9	39	6	
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	0,05			0,39	9	39	13	1
Итого за Обед			20,34	21	167,08	944,1	0,42	24,83	203	6,72	66	327	106	5
Итого за день			20,34	21	167,08	944,1	0,42	24,83	203	6,72	66	327	106	5

День 8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной*	250	1,83	6	10,37	100,9	0,02	14,03	4	2,3	33	33	14	1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8		0,17	4	0,03	1	11	1	
1 054	Котлеты Детские мясные	100	15,55	13	15,99	243,4	0,12	0,29	31	0,25	48	48	9	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом*	180	7,1	6	43,16	254,5	0,16		28	11,4	17	75	28	2
1 188	Чай с сахаром	200			8,98	35,9								
834	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым маслом и растительным маслом	120	1,46	12	11,51	161,7	0,01	1,5		5,31	7	7	4	
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	1,19		7,25	35,3	0,02			0,2	3	13	5	
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1
769	Булочка домашняя	50	3,91	7	30,83	198,8	0,06		225	2,82	3	36	6	
Итого за Обед			33,4	45	136,11	1081,7	0,42	15,99	292	22,57	118	249	75	5
Итого за день			33,4	45	136,11	1081,7	0,42	15,99	292	22,57	118	249	75	5

День 9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 018	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной*	250	3,38	6	20,47	148,2	0,06	0,53	14	1,94	13	44	12	
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8		0,17	4	0,03	1	11	1	
1 069	Суфле из рыбы*	100	11,67	7	0,1	113,4	0,01		40	1,19	5	17	1	
995	Пюре картофельное	170	4,37	6	26,78	201,1	0,2	30,75	31	0,21	75	131	41	1
828	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8					1			
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1
1 059	Плетенка слоеная дрожжевая*	50	4,37	3	28,89	157,7	0,1		15	0,71	12	48	17	1
Итого за Обед			28,52	23	118,71	821,9	0,45	31,45	104	4,73	120	303	90	4
Итого за день			28,52	23	118,71	821,9	0,45	31,45	104	4,73	120	303	90	4

День 10

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 049	Суп-пюре из гороха*	250	6,99	3	19,81	131,1	0,26	1	11	0,35	39	111	36	2
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,2		7,75	37	0,02			0,17	3	10	2	
1 028,01	Котлеты мясо-картофельные (картофель отварной)	100	3,15	8	12,03	131	0,13	1	32	2,73	53	147	22	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,31	8	48,07	314,9	0,26		29	0,76	68	290	221	7
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		16,46	69,7	0,01	130		0,34	6	2	2	
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1
861,01	Ватрушка со сметаной ®	50	0,31		1,36	7,6			1	0,03		2		
Итого за Обед			24,87	19	127,95	801,2	0,76	132	73	5,03	182	614	301	13
Итого за день			24,87	19	127,95	801,2	0,76	132	73	5,03	182	614	301	13

День 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной*	250	2,39	7	11,71	118,8	0,09	20,02	9	2,39	37	66	27	1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8		0,17	4	0,03	1	11	1	
1 075	Плов из птицы	180	12,81	21	43,97	381,8	0,1	3,55	33	5,71	41	184	46	2
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		20,25	86,6	0,01	1,44		0,07	20	17	12	
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1
934	Булочка "Веснушка" (1)	50	4,3	3	29,51	164	0,1		99	1,66	13	51	18	1
Итого за Обед			23,85	32	123,12	849,4	0,36	25,18	145	10,38	123	372	119	5
Итого за день			23,85	32	123,12	849,4	0,36	25,18	145	10,38	123	372	119	5

День 12

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 098	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	250	1,59	3	8,28	69,1	0,02	12,13	4	1,18	21	22	7	
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8		0,17	4	0,03	1	11	1	
1 073	Пудинг творожно-манный	110	17,43	11	19,4	252,7	0,06	0,4	77	1,26	143	214	22	1
902	Молоко сгущенное соус	25	1,78	1	13,8	73,8	0,02	0,25	6	0,03	79	57	9	
828	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8					1			
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1
449,09	Беляш с картофелем*	105	9,18	6	60,67	331,1	0,21		31	1,49	26	102	35	2
Итого за Обед			33,92	22	139,79	904,7	0,37	12,95	122	4,51	282	449	89	4
Итого за день			33,92	22	139,79	904,7	0,37	12,95	122	4,51	282	449	89	4

День 13

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	3	20,58	121,1	0,13	16,5		3,03	16	66	27	1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8		0,17	4	0,03	1	11	1	
1 319	Шницель из мяса птицы с соусом	100	3,67	7	22,21	166,8	0,08		38	0,67	12	42	15	1
512	Рис припущенный*	180	4,46	6	46,68	254,5	0,05		28	0,32	6	96	32	1
393,02	Компот из вишни*	180	0,2		20,43	84		8,1		0,14	6	8	2	
457	Булочка российская	50	3,77	4	30,68	176,3	0,06	0,06	133	1,75	9	39	6	
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	0,05			0,39	9	39	13	1
Итого за Обед			20,34	21	167,08	944,1	0,42	24,83	203	6,72	66	327	106	5
Итого за день			20,34	21	167,08	944,1	0,42	24,83	203	6,72	66	327	106	5

День 14

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной*	250	1,83	6	10,37	100,9	0,02	14,03	4	2,3	33	33	14	1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8		0,17	4	0,03	1	11	1	
907	Тефтели мясные с луком	75	1,96	8	11,93	130,9	0,07	2,31	6	3,87	33	119	22	2
901	Соус красный основной	20	0,02		0,13	1,5		0,1	1	0,01				
516	Макаронные изделия отварные с маслом*	180	7,1	6	43,16	254,5	0,16		28	11,4	17	75	28	2
1 188	Чай с сахаром	200			8,98	35,9								
834	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым огурцом и растительным маслом	120	1,46	12	11,51	161,7	0,01	1,5		5,31	7	7	4	
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	1,19		7,25	35,3	0,02			0,2	3	13	5	
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1
769	Булочка домашняя	50	3,91	7	30,83	198,8	0,06		225	2,82	3	36	6	
Итого за Обед			19,83	40	132,18	970,7	0,37	18,11	268	26,2	103	320	88	6
Итого за день			19,83	40	132,18	970,7	0,37	18,11	268	26,2	103	320	88	6

День 15

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 018	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной*	250	3,38	6	20,47	148,2	0,06	0,53	14	1,94	13	44	12	
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8		0,17	4	0,03	1	11	1	
1 069	Суфле из рыбы*	100	11,67	7	0,1	113,4	0,01		40	1,19	5	17	1	
995	Пюре картофельное	170	4,37	6	26,78	201,1	0,2	30,75	31	0,21	75	131	41	1
828	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8					1			
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1
1 059	Плетенка слоеная дрожжевая*	50	4,37	3	28,89	157,7	0,1		15	0,71	12	48	17	1
Итого за Обед			28,52	23	118,71	821,9	0,45	31,45	104	4,73	120	303	90	4
Итого за день			28,52	23	118,71	821,9	0,45	31,45	104	4,73	120	303	90	4

День 16

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 049	Суп-пюре из гороха*	250	6,99	3	19,81	131,1	0,26	1	11	0,35	39	111	36	2
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,2		7,75	37	0,02			0,17	3	10	2	
1 028,01	Котлеты мясо-картофельные (картофель отварной)	100	3,15	8	12,03	131	0,13	1	32	2,73	53	147	22	2
901	Соус красный основной	30	0,04		0,2	2,2		0,14	1	0,01		1		
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,31	8	48,07	314,9	0,26		29	0,76	68	290	221	7
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,29		14,81	62,7	0,01	117		0,31	5	1	1	
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1
937,01	Булочка дорожная ®	50	3,75	7	28,15	194,9	0,09		255	3,23	11	43	15	1
Итого за Обед			28,32	26	153,29	983,7	0,85	119,14	328	8,21	192	655	315	14
Итого за день			28,32	26	153,29	983,7	0,85	119,14	328	8,21	192	655	315	14

День 17

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной*	250	2,39	7	11,71	118,8	0,09	20,02	9	2,39	37	66	27	1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8		0,17	4	0,03	1	11	1	
1 075	Плов из птицы	180	12,81	21	43,97	381,8	0,1	3,55	33	5,71	41	184	46	2
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		20,25	86,6	0,01	1,44		0,07	20	17	12	
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1
934	Булочка "Веснушка" (1)	50	4,3	3	29,51	164	0,1		99	1,66	13	51	18	1
Итого за Обед			23,85	32	123,12	849,4	0,36	25,18	145	10,38	123	372	119	5
Итого за день			23,85	32	123,12	849,4	0,36	25,18	145	10,38	123	372	119	5

День 18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 098	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	250	1,59	3	8,28	69,1	0,02	12,13	4	1,18	21	22	7	
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8		0,17	4	0,03	1	11	1	
1 073	Пудинг творожно-манный	110	17,43	11	19,4	252,7	0,06	0,4	77	1,26	143	214	22	1
902	Молоко сгущенное соус	25	1,78	1	13,8	73,8	0,02	0,25	6	0,03	79	57	9	
828	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8					1			
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1
449,09	Беляш с картофелем*	105	9,18	6	60,67	331,1	0,21		31	1,49	26	102	35	2
Итого за Обед			33,92	22	139,79	904,7	0,37	12,95	122	4,51	282	449	89	4
Итого за день			33,92	22	139,79	904,7	0,37	12,95	122	4,51	282	449	89	4
Итого за период			485,63	476	2512,54	16533,9	8,3	593,4	2810	164,51	2512	7181	2536	118
Среднее значение за период			27	26,4	139,6	918,6	0,5	33	156,1	9,1	139,6	398,9	140,9	6,6

Составил

Юланова Т.А.