

Утверждаю:
 Директор МБОУ "СОШ" с. Усть-Уса
 М. А. Святохо



**Примерное 10-дневное меню
 для обучающихся 1-4 классов
 (осень-зима)**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Неделя первая. День 1																			
183	каша гречневая вязкая на молоке	200	8,26	11,8	41,05	304,6	1,49	0,19	0,26	59,27	0	167,16	223,4	90,21	2,64	324,05	0	0	0
379	кофейный напиток с молоком	200	1,1	1,3	18,4	87	1	0,02	0	0,01	0	21	45	7	1	0	0	0	0
ПР	хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0
ПР	хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0
209	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1	56	0	0	0
64	салат(курага,морковь,йогурт)	100	2,27	0,4	16,64	79,2	2,73	0,06	0,1	1,98	0	61,24	72,55	40,2	0,86	352,4	0	0	0
338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	8,4	0,1	0,03	0,1	2,5	100	16,98	10,99	0,1	154,85	0	0	0,15
ПР	чоко-пай	28	1,1	5,12	18,56	124,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого	708	21,21	23,8	119,4	778	13,6	0,48	0,43	161,36	2,5	378,6	469,5	160,8	7,2	941,7	0	0	0,15
Обед																			
82	борщ из свежей капусты	250	1,8	4,92	10,93	103,8	10,7	0,05	0,05	0	0	49,73	54,6	26,13	1,23	385,3	7,66	0	0,05
309	макаронны отв. с маслом	180	6,48	5,76	41,04	242	0	0,07	0,02	0,02	0,1	35,4	49,87	12,47	1,16	75,96	0,9	0,01	0,01
268	котлета мясная с соусом	100/20	14,4	20,5	2,02	292,7	0	0,05	0,11	36,36	0,2	11,65	154,3	27,82	2,45	171,3	5,3	0	0,03
342	компот из яблок с лимонс	200	0,1	0,1	25,1	102	0,8	0	0	0	0	10,12	1,98	2,95	0,4	56,82	0,4	0	0
ПР	хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	0	0	0
338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	8,4	0,1	0,03	0,1	2,5	100	16,98	10,99	0,1	154,85	0	0	0,15
	итого	890	26,18	31,9	103,6	860,1	19,9	0,34	0,24	36,48	2,8	214,1	312,6	87,96	6,94	898,63	14,26	0,01	0,24
	итого за день	1598	47,39	55,7	223	1638	33,5	0,82	0,67	197,84	5,3	592,7	782,1	248,76	14,14	1840,3	14,26	0,01	0,39

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Неделя первая. День 2																			
312	пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	24	0,19	0,15	0	0	49,3	115,5	37	1,35	864,6	0	0	0
281	биточки из говядины	100	8,71	7,88	8,05	141,25	0,1	0,05	0,1	20,18	0	33,74	101,9	19	0,8	153,6	0	0	0
ПР	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0
50	салат из свеклы\чеснок\сыр	100	1,3	6,17	8,3	93,5	2,3	0,01	0,02	0	0	20,38	22	14,3	0,33	0,67	0	0,007	0,01
338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	8,4	0,1	0,03	0,1	2,5	100	16,98	11	0,1	154,9	0	0	0,15
376	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	8	4	0,07	87,5	0	0	0,7
ПР	хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0
	итого	740	17,7	21,15	83,1	597,35	35	0,43	0,34	20,28	2,5	215,62	299,1	92,9	4,25	1316	0	0,007	0,86
Обед																			
98	суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	9,9	0,04	0,03	0	0	35,88	33,6	14,2	0,58	260,2	0	0	0
291	плов из отварной птицы	200	20,6	22,5	35,7	427,3	2	0,09	0,15	0,29	0	25,86	219,9	44,6	2,1	314,7	7,22	0,03	0,14
24	салат из огурцов и помид	100	0,7	10	2,3	102,7	9,1	0,03	0,03	0,02	0	20,93	38,42	12,7	0,92	128,3	2,7	0	0,02
342	компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	25,1	102	0,8	0	0	0	0	10,12	1,98	2,95	0,4	56,82	0,4	0	0
ПР	хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	0	0	0
338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	8,4	0,1	0,03	0,1	2,5	100	16,98	11	0,1	154,9	0	0	0,15
	итого	890	26,28	38,12	93,69	827,85	30	0,33	0,27	0,41	2,5	199,99	345,7	93	5,7	969,3	10,32	0,03	0,31
	итого за день	1630	43,98	59,27	176,79	1425,2	65	0,76	0,61	20,69	5	415,61	644,8	186	9,95	2285	10,32	0,037	1,17

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Неделя первая. День 3																			
203	макароны отварные с мас	180	6,48	5,76	41,04	242,04	0	0,07	0,02	0,02	0,1	35,4	49,87	12,5	1,16	75,96	0,9	0,01	0,01
301	кнелли куринные с масло	90/5	15,01	22,34	5,69	283,5	1,6	0,05	0	117,9	0	64,8	1,37	16,3	1,37	0	0	0	0
338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	8,4	0,1	0,03	0,1	2,5	100	16,98	11	0,1	154,9	0	0	0,15
ПР	хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0
326	соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25,14	0,1	0,01	0	8,64	0	19,75	15,27	2,82	0,06	0	0	0	0
ПР	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0
ПР	вафли	20	1	5,8	12,6	106	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
346	компот из лимона	200	0,1	0,1	25,1	102	0,8	0	0	0	0	10,12	1,98	2,95	0,4	56,82	0,4	0	0
48	салат вит.(ябл\пом\ог\мор	100	1,6	6,17	9,5	100	47	0,05	0,05	0,47	0	35,18	33,52	16,8	0,72	146,6	1,5	0	0,02
	итого	765	28,21	42,34	120,56	978,28	58	0,36	0,14	127,1	2,6	272,45	153,8	69,9	5,41	488,6	2,8	0,01	0,18
Обед																			
102	суп гороховый	250	9,38	8,25	19	188,62	4,8	0,19	0,09	0,24	0,07	39,13	109,2	36,3	2,21	515,3	5,61	0	0,05
302	греча рассыпчатая	160	3,84	4,84	37,94	206,24	0	0,03	0	0,03	0	11,24	78,26	26,3	0,64	0	0	0	0
246	гуляш мясной	100	15,4	17,44	4,44	237	1,6	0,06	0,1	0,3	0	24,9	127,1	21,1	1,97	320,7	6,6	0	0,05
348	компот из кураги	180	0	0	17,46	75,4	0	0	0	0	0	6,46	0	0,8	0	0,2	0	0	0
ПР	хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	0	0	0
338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	8,4	0,1	0,03	0,1	2,5	100	16,98	11	0,1	154,9	0	0	0,15
	итого	830	32,02	31,13	103,34	826,86	15	0,45	0,25	0,67	2,57	188,93	366,3	103	6,52	1045	12,21	0	0,25
	итого за день	1595	60,23	73,47	223,9	1805,14	73	0,81	0,39	127,8	5,17	461,38	520,1	173	11,93	1534	15,01	0,01	0,43

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Неделя первая. День 4																			
143	рагу из овощей	200	3,37	20,94	16,38	270,47	23,83	0,11	0	87,62	0	70,78	85,71	31	1,14	0	0	0	0
278	тефтели из говядины парс	90	10,6	23,6	7,8	286,2	0,08	0,11	0,08	0,05	0,17	15,08	106,3	16,5	1,82	207,3	4,8	0	0,03
ПР	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,12	0	0
338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	8,4	0,1	0,03	0,1	2,5	100	16,98	11	0,1	154,9	0	0	0,15
ПР	хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0
ПР	томаты в с/с	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
377	чай с лимоном	200	0,2	0	14,9	61,6	1,14	0	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,43	24,87	0	0	0
	итого	730	18,17	45,34	67,78	757,77	33,45	0,4	0,16	87,77	2,67	206,35	248,9	70,7	5,09	441,4	5,92	0	0,18
Обед																			
108	суп картофельный с клец	200	4,2	4,3	16,1	120,2	5,36	0,08	0,06	0,17	0	25,25	63,47	20,7	1,03	402,9	4,43	0	0,04
ПР	хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	0	0	0
304	рис рассыпчатый	150	4,2	7,2	41	246	0,95	0,03	0,02	0,12	0,12	16,45	81,33	29,9	0,7	116,8	0,95	0,01	0,02
288	кура отварная с маслом	90/5	20,9	27,6	0,3	332,7	0,98	0,06	0,16	0,12	0,12	18,69	177,9	19,5	1,74	235,4	7,16	0,02	0,14
348	компот из изюма с курагс	180	0	0	17,46	75,4	0	0	0	0	0	6,46	0	0,8	0	0,2	0	0	0
47	салат из квашенной капуст	60	1	3,1	4,9	52,6	15,18	0,01	0,01	0	0	25,25	18,61	8,62	0,35	156,3	1,64	0	0,01
338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	8,4	0,1	0,03	0,1	2,5	100	16,98	11	0,1	154,9	0	0	0,15
	итого	825	33,7	42,8	104,26	946,5	30,87	0,35	0,31	0,51	2,74	199,3	393	98,1	5,52	1121	14,18	0,03	0,36
	итого за день	1555	51,87	88,14	172,04	1704,27	64,32	0,75	0,47	88,28	5,41	405,65	642	169	10,61	1562	20,1	0,03	0,54

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
Неделя первая. День 5																			
171	каша пшеничная	200	6,2	10	26,8	224	2	0,1	0	0,08	0	182	172	34	0	0	0	0	0
15	сыр порционный	30	6,96	8,88	0	109,2	0,2	0,01	0,09	0,1	0	264	150	10,5	0,3	26,4	0,01	0,01	0,01
389	сок натуральный	200	1	0,2	19,8	86	4	0,02	0	0	0	14	14	8	2,8	0	0	0	0
338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	8,4	0,1	0,03	0,1	2,5	100	16,98	11	0,1	154,9	0	0	0,15
ПР	шоколад	30	2,46	9,99	16,05	161,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
410	выпечка	100	3,3	0,17	16,7	183,3	0	0,08	0,05	124,7	0	29	90	20	0	110	0	0	0
34	салат летний(карт\ог.св\п	100	2,52	7,25	6,54	101,5	7,3	0,05	0,08	24,7	0,18	28,05	53,22	16,9	0,92	322,3	5	0	0,03
	итого	760	23,24	36,69	93,39	903,4	22	0,36	0,25	149,6	2,68	617,05	496,2	100	4,12	613,5	5,01	0,01	0,19
Обед																			
106	суп рыбный	200	1,4	1,79	9,84	67,84	8,9	0,1	0,05	0	0	24,18	71,1	23	1,1	0	53,2	0	0,28
310	картофель отварной	180	3,48	7,56	33,96	193,68	14	0,16	0,11	0,05	0,13	25,6	94,25	37,9	1,6	1004	8,83	0	0,04
270	котлеты московские	90/10	9,77	19,6	10,51	259,2	0,1	0,05	0,12	14,07	0,18	100,87	71,94	11,4	1,19	308,6	6,57	0	0,04
ПР	хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	0	0	0
342	компот из св.фруктов	180	0,1	0,1	25,1	102	0,8	0	0	0	0	10,12	1,98	2,95	0,4	56,82	0,4	0	0
67	винегрет	100	1,3	10,17	7,3	127,17	9,3	0,02	0,02	0,12	0	26,83	39,22	17,5	0,8	278,7	3,53	0	0,01
326	соус/подлива	20	0,62	1,57	2,13	25,14	0,1	0,01	0	8,64	0	19,75	15,27	2,82	0,06	0	0	0	0
	итого	830	19,27	41,19	105,84	856,63	33	0,41	0,33	22,88	0,31	214,55	328,6	103	6,75	1703	72,53	0	0,37
	итого за день	1590	42,51	77,88	199,23	1760,03	55	0,77	0,58	172,5	2,99	831,6	824,8	204	10,87	2316	77,54	0,01	0,56

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
Неделя вторая. День 1																			
223	запеканка из творога со с	200\30	19,93	18,6	30,67	342,23	12	0,18	0,29	162	2	237,2	137	31,2	0,5	143	0,03	0,007	0,75
377	чай с лимоном	200	0,2	0	14,9	61,6	1,1	0	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,43	24,87	0	0	0
338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	8,4	0,1	0,03	0,1	2,5	100	16,98	11	0,1	154,9	0	0	0,15
319	морковь тушенная с смет.	100	1,4	2,81	8,04	63,1	2,7	0,04	0	16,8	0	29,25	52,62	34,2	0,65	0	0	0	0
ПР	хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0
ПР	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,12	0	0
	итого	640	24,93	22,01	78,11	586,53	24	0,4	0,37	178,9	4,5	386,94	246,5	88,5	3,28	377,1	1,15	0,007	0,9
Обед																			
92	щи из квашенной капуста	250	1,64	4,93	6,28	81,5	11	0,05	0,08	0	0	47,33	44,28	20,4	0,78	366,5	5,36	0	0,05
284	запеканка картофельная с	200/30	20,96	23,51	26,05	393,75	1	0,12	0	50	0	60,25	176,3	46,8	2	1921	0	0	0
20	салат из св.огурцов	100	0,7	10	2,3	102,67	9,1	0,03	0,03	0,02	0	20,93	38,42	12,7	0,2	128,3	2,7	0	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	0	0	0
346	компот из апельсинов	200	0,1	0,1	25,1	102	0,8	0	0	0	0	10,12	1,98	2,95	0,4	56,82	0,4	0	0
326	подлива	30	0,93	2,36	3,2	37,71	0,1	0,01	0	12,96	0	29,63	22,91	4,23	0,09	0	0	0	0
	итого	820	26,93	41,3	79,93	799,23	22	0,28	0,14	62,98	0	175,46	318,6	94,7	5,07	2527	8,46	0	0,06
	итого за день	1460	51,86	63,31	158,04	1385,76	46	0,68	0,51	241,9	4,5	562,4	565,2	183	8,35	2904	9,61	0,007	0,96

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Неделя вторая. День 2																			
203	макароны отварные с мас	200	12,5	6,4	36,87	147,87	0	0,07	0,02	174,4	0,08	29,83	42,19	10,6	0,48	64,29	0	0,007	0,01
267	шницель из говядины	90	16,5	23,9	8,1	313,3	0	0,06	0,12	0,04	0,18	14,99	170,4	26,8	2,78	308,6	6,57	0	0,04
ПР	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,12	0	0
326	соус \подлива	30	0,62	1,57	2,13	25,14	0,1	0,01	0	8,64	0	19,75	15,27	2,82	0,06	0	0	0	0
346	компот из мандаринов	200	0,1	0,1	25,1	102	0,8	0	0	0	0	10,12	1,98	2,95	0,4	56,82	0,4	0	0
ПР	хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0
23	салат из помидор	60	0,7	3,7	2,8	48,4	5,2	0,03	0,02	55,07	0	57,33	19,31	10,6	0,57	49,4	0	0	0
	итого	620	33,02	36,07	92	718,31	6,1	0,25	0,2	238,2	0,26	139,22	284	61,3	5,89	533,5	8,09	0,007	0,05
Обед																			
99	суп из овощей	250	1,28	3,99	7,3	76,2	11	0,08	0,05	0	0	43,25	188,3	27,5	0,83	384,1	0	0	0
211	омлет с сыром	200	23,91	39,23	3,4	463,3	0,4	0,13	0,7	484	0	348,7	416,3	29,1	3,67	278,9	0	0	0
45	салат из капусты с морко	100	1,67	5,17	1	93,5	15	0,02	0,02	0,18	0	41,78	32,35	15,9	0,88	181,5	3,12	0	0,01
348	компот из кураги	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	8,46	0	1,8	0	1,2	0	0	0
ПР	хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	0	0	0
	итого	790	29,46	48,79	48,1	792	26	0,3	0,8	484,2	0	449,39	671,7	81,9	6,98	900,1	3,12	0	0,01
	итого за день	1410	62,48	84,86	140,1	1510,3	33	0,55	1	722,3	0,26	588,61	955,7	143	12,87	1434	11,21	0,007	0,06

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углево		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
Неделя вторая. День 3																			
302	греча рассыпчатая	160	3,84	4,84	37,9	206,24	0	0,03	0	0,03	0	11,24	78,26	26,3	0,64	0	0	0	0
294	котлета куринная	90	9,4	17,4	5,1	214,4	0,35	0,04	0,08	0,08	0,16	10,79	83,58	10,2	1,16	112,9	3,61	0,01	0,06
386	йогурт	200	5,8	5	8	100	1,41	0,06	0	40	0	240	190	28	0,21	0	0	0	0
338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	8,4	0,1	0,03	0,1	2,5	100	16,98	11	0,1	154,9	0	0	0,15
326	соус\подлива	30	0,93	2,36	3,2	37,71	0,1	0,01	0	12,96	0	29,63	22,91	4,23	0,09	0	0	0	0
ПР	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,12	0	0
ПР	хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0
20	салат из св.огурцов	100	0,7	10	2,3	102,67	9,1	0,03	0,03	0,02	0	20,93	38,42	12,7	0,2	128,3	2,7	0	0,01
	итого	720	24,07	40,2	81	780,62	19,36	0,35	0,18	53,19	2,66	419,79	465	100	4	450,4	7,43	0,01	0,22
Обед																			
96	рассольник	250	5,63	8,75	16,4	167,5	6,84	0,09	0,09	0,21	0	54,46	99,1	29,7	1,48	523,9	5,58	0	0,05
291	плов из отварной птицы	200	20,6	22,5	35,7	427,3	1,97	0,09	0,15	0,29	0	25,86	219,9	44,1	2,1	314,7	7,22	0,03	0,14
ПР	хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	0	0	0
389	сок натуральный	200	1	0,2	19,8	86	4	0,02	0	0	0	14	14	8	2,8	0	0	0	0
67	винегрет	100	1,3	10,17	7,3	127,17	9,28	0,02	0,02	0,12	0	26,83	39,22	17,5	0,8	278,7	3,53	0	0,01
338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	8,4	0,1	0,03	0,1	2,5	100	16,98	11	0,1	154,9	0	0	0,15
	итого	890	31,93	42,22	104	927,57	30,49	0,39	0,32	0,72	2,5	228,35	424	118	8,88	1326	16,33	0,03	0,35
	итого за день	1610	56	82,42	185	1708,2	49,85	0,74	0,5	53,91	5,16	648,14	888,9	218	12,88	1777	23,76	0,04	0,57

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
Неделя вторая. День 4																			
310	картофельное пюре	200	4,3	17,7	28,7	291,9	14	0,16	0,15	0,11	0,31	61,17	116,5	40,4	1,65	1021	11,4	0	0,04
234	котлета рыбная	100	9,8	4	6,11	99,6	0,4	0,07	0,08	0,03	0,06	46,6	142,7	31,6	0,9	273,8	84,19	0,01	0,34
ПР	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,12	0	0
338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	8,4	0,1	0,03	0,1	2,5	100	16,98	11	0,1	154,9	0	0	0,15
326	подлива\соус	30	0,93	2,36	3,2	37,71	0,1	0,01	0	12,96	0	29,63	22,91	4,23	0,09	0	0	0	0
ПР	хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0
55	салат из свеклы с сол.огу	100	1,5	6,17	6,67	87,5	4,4	0,01	0,02	0	0	17,6	37,2	5,54	0	57,2	0	0	0,1
376	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	8	4	0,07	87,5	0	0	0,7
	итого	770	20,13	30,93	84,18	696,31	27	0,43	0,32	13,2	2,87	267,2	379	104	4,41	1649	96,71	0,01	1,33
Обед																			
121	суп молочный с крупой	250	3,71	4,46	7,68	89	0,8	0,05	0,17	33	0	159,5	113,7	17,7	0,15	183,8	0	0	0
ПР	хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	0	0	0
267	шницель мясной с соусом	100	14,4	20,49	2,02	292,7	0	0,05	0,11	36,36	0,19	11,65	154,3	27,8	2,45	171,3	5,3	0	0,03
309	макароны отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95	0	0,07	0,03	0	0,13	14,4	41,4	9	0,9	63,7	1	0,01	0,01
342	компот из яблок с лимоном	200	0,1	0,1	25,1	102	0,8	0	0	0	0	10,12	1,98	2,95	0,4	56,82	0,4	0	0
338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	8,4	0,1	0,03	0,1	2,5	100	16,98	11	0,1	154,9	0	0	0,15
326	подлива\соус	30	0,62	1,57	2,13	25,14	0,1	0,01	0	8,64	0	19,75	15,27	2,82	0,06	0	0	0	0
	итого	920	29,51	34,93	102,04	889,39	10	0,35	0,37	78,1	2,82	322,62	378,4	78,9	5,66	684,8	6,7	0,01	0,19
	итого за день	1690	49,64	65,86	186,22	1585,7	37	0,78	0,69	91,3	5,69	589,82	757,5	183	10,07	2334	103,4	0,02	1,52

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
Неделя вторая. День 5																			
173	пшеничная каша молочная	200	8,2	10,5	42,2	297,1	0,9	0,13	0,16	52,2	0	139,8	210,8	42,2	2,23	249,2	0	0	0
389	сок натуральный яблочный	180	0,9	0,1	17,82	77,4	3,6	0,02	0,02	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52	216	0	0	0
48	салат витаминный(1 вариант)	100	0,83	6,1	5,27	79,4	8,8	0,04	0,04	0	0	19,4	30,8	18,2	1,05	213,6	0	0	0
410	Выпечка	100	3,3	0,17	16,7	183,3	0	0,08	0,05	124,65	0	29	90	20	0	110	0	0	0
338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	8,4	0,1	0,03	0,1	2,5	100	16,98	11	0,1	154,9	0	0	0,15
15	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72	0,1	0,01	0,06	52	0	176	100	7	0,2	17,6	0	0	0
	итого	700	18,67	22,97	89,49	747,2	21,8	0,38	0,36	228,95	2,5	476,8	461,2	106	6,1	961,3	0	0	0,15
Обед																			
82	борщ из св.капусты	250	1,8	4,92	10,93	103,75	10,68	0,05	0,05	0	0	49,73	54,6	26,1	1,23	385,3	7,66	0	0,05
ПР	хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	0	0	0
67	винегрет	100	1,3	10,17	7,3	127,17	9,28	0,02	0,02	0,12	0	26,83	39,22	17,5	0,8	278,7	3,53	0	0,01
275	зразы фаршированные	200	16,52	149	22,79	292	0,18	0,08	0,18	17,47	0	63,35	176,7	29,1	12,11	289	0	0	0
342	компот из фруктов	200	0,1	0,1	25,1	102	0,8	0	0	0	0	10,12	1,98	2,95	0,4	56,82	0,4	0	0
338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	8,4	0,1	0,03	0,1	2,5	100	16,98	11	0,1	154,9	0	0	0,15
	итого	890	23,12	164,79	90,62	744,52	29,34	0,32	0,31	17,69	2,5	257,23	324,3	94,3	16,24	1219	11,59	0	0,21
	итого за день	1590	41,79	187,76	180,11	1491,72	51,14	0,7	0,67	246,64	5	734,03	785,5	200	22,34	2180	11,59	0	0,36