

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ с.Константиновка


С.В.Сул'dина

«10» января 2022 г.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

для детей

7-11 лет

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы

имени Героя Советского Союза Григория Ивановича Щедрина с.Константиновка
Николаевского муниципального района Хабаровского края

№ рецепта	наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 1													
завтрак													
174	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная, рисовая	200	4,1	6,3	45,1	301,2	139,1	51,48	129,1	0,42	0,28	4	44,5
42	Сыр (порциями)	20	3	5	0	72	146	7,2	67	0,21	0,01	0,4	34
41	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	12,5	0,26	132	3,8	0	6	0,04	0	0	101
379	Напиток кофейный на молоке	200	3	2,7	15,6	99,4	165,5	24	91,5	0,1	0,04	1,3	15
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	16	51	0,47	0,05	0,8	111,9
	Итого за завтрак	500	14,9	26,9	87,66	707,6	465,4	47,2	344,6	1,24	0,38	6,5	306,4
обед													
59	Салат из моркови с яблоками	60	1	0,2	3,75	31,2	23,4	27,5	51,4	1,2	0,2	9,1	0
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,1	4	10,6	96	39	31,1	49,9	1	0,01	0,8	0
246	Гуляш из отварной говядины	90	14,4	10,76	4,1	129	55,3	18,1	121	1,9	0,01	3,1	0
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9	4,09	35,1	214	15	2	22,2	1,2	0	0	1,2
332	Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,03	0,7	33,1	129,3	51,1	6,2	19,9	0,2	0,05	3,9	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
	Итого за обед	740	31,13	20,15	113,35	702,5	194,8	102,9	315,4	5,97	0,32	17,7	113,6
	ВСЕГО за день	1240	46,03	47,05	201,01	1410,1	660,2	150,1	660	7,21	0,7	24,2	420

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Са	Mg	Р	Fe	В1	С	А
день 2													
<i>завтрак</i>													
399	Блинчики со сгущённым молоком	120	2,42	4,83	46,4	216	99,1	15,3	85,7	0,1	0,09	0,1	53,1
209	Яйцо отварное	40	6,1	3,6	0,3	62	72	4,8	62,8	1	0,03	0	82
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
375	Чай-заварка	200	0,04	0,1	0,08	2,8	29,62	8,4	12,3	0,36	0,002	0,2	2
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	37	36	9	11	1	0,03	8,8	0
	Итого за завтрак	520	13,56	9,33	83,28	420,8	247,72	55,5	222,8	2,93	0,202	9,9	249
<i>обед</i>													
17	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,86	7,11	4,6	66,21	83,28	3,44	21,24	0,5	0,02	6,2	1
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1	10,2	18	84,1	86	6,9	22,2	1,1	0,01	6,1	15
284	Запеканка картофельная с мясом	240	24,98	19,96	48,23	651,1	198	58,18	328,8	1,1	0,4	10,3	43,2
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	34	8	14	1,1	0,02	2,8	0
	Итого за обед	760	32,44	37,67	117,73	989,21	412,28	94,52	437,24	4,27	0,5	26,2	171,1
	ВСЕГО за день	1280	46	47	201,01	1410,01	660	150,02	660,04	7,2	0,702	36,1	420,1

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 3													
<i>завтрак</i>													
94	Суп молочный с гречневой крупой	200	7	5,9	21	172	181	32	95	1	0,13	2	12,2
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
41	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	12,5	0,26	132	3,8	0	6	0,04	0	0	101
42	Сыр (порциями)	20	3	5	0	72	146	7,2	67	0,21	0,01	0,4	52
382	Какао с молоком	200	3	3,7	19,5	139,99	149,22	10,02	80	0,21	0,06	1,58	14,4
	Итого за завтрак	500	17,8	27,5	67,46	618,99	491,02	67,22	299	1,93	0,25	4,78	291,5
<i>обед</i>													
52	Салат из свёклы отварной	60	1	3	8,92	69,98	31,09	11,5	24	0,8	0,01	5,7	0
98	Суп крестьянский с крупой (перловый)	200	3,8	2	15,66	92,57	40,1	21	167	1	0,1	9	0
309	Макаронные изделия отварные	150	6,59	4,5	30,1	199,19	5,1	15,1	22,1	1,8	0,2	0	12
290	Птица тушеная с соусом красным основным	90	12,18	8,9	19,16	196,98	30,59	11,03	77,03	1	0,04	0,31	4,18
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
332	Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,03	0,7	33,1	129,3	51,1	6,2	19,9	0,2	0,05	3,9	0,5
	Итого за обед	740	28,2	19,5	133,64	791,02	168,98	82,83	361,03	5,27	0,45	19,71	128,58
	ВСЕГО за день	1240	46	47	201,1	1410,01	660	150,05	660,03	7,2	0,7	24,49	420,08

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 4													
завтрак													
467	Пудинг из творога (запеченный)	200	21,3	14,8	13,2	367	152,3	15,21	206,1 ₃	2,01	0,1	0,5	91
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	101,9
965	Молоко кипяченое	200	4,13	5	9	113	230	18	160	0,4	0,1	2,8	0,02
442	Булочка "К чаю"	50	6,5	1,15	11,2	105	100,4	11,8	102,1	0,7	0,08	0,25	12
	Итого за завтрак	510	36,53	21,35	60,1	688	493,7	63,01	519,23	3,58	0,33	4,35	204,92
обед													
81	Салат из квашеной капусты	60	0,75	1,51	4,5	51,03	35,1	8	18	0,4	0,01	16	0
102	Суп картофельный с фасолью	200	2	3,01	13,2	129	45	25,3	63,5	1,8	0,11	4,66	0
259	Жаркое по жомашнему	240	2	20,6	31,5	255,07	57,1	35,06	5,28	0	0,16	9,3	63
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
342	Компот из свежих яблок	180	0,12	0,14	65	184	18,1	0,63	3	0,95	0,04	0,91	58,3
	Итого за обед	740	9,47	25,66	140,9	722,1	166,3	86,99	140,78	3,62	0,37	31,67	233,2
	ВСЕГО за день	1250	46	47,01	201	1410,1	660	150	660,01	7,2	0,7	36,02	438,12

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 5													
<i>завтрак</i>													
204	Макароны отварные с сыром	200	9,86	17,6	80,7	552,7	323,4	13,34	233,45	2,22	0,2	0,75	60,2
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
420	Сосиски запечённые в тесте	100	4,8	9,18	1,35	102,1	6,26	7	70,62	0,29	0		33,01
379	Напиток кофейный на молоке	200	3	2,7	15,6	99,4	165,5	24	91,5	0,1	0,04	1,3	15
	Итого за завтрак	560	22,26	29,88	124,35	857,2	506,16	62,34	446,57	3,08	0,29	2,85	220,11
<i>обед</i>													
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,69	4,3	1,5	55,9	14,98	6,38	32,13	0,66	0,04	11,79	0
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,01	5,75	69,9	31,46	6,8	63,1	0,39	0,05	8,77	0
304	Рис отварной	150	5,83	1,82	6,2	46,6	14,08	6,52	38,1	0,3	0,06	0	0
261	Печень тушеная в соусе	90	11,39	4,89	3,4	148,1	31,22	43,76	9,2	2,1	0,16	5,97	87,49
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
332	Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,03	0,7	33,1	129,3	51,1	6,2	19,9	0,2	0,05	3,9	0,5
	Итого за обед	750	23,74	17,12	76,65	552,8	153,84	87,66	213,43	4,12	0,41	31,23	199,89
	ВСЕГО за день	1310	46	47	201	1410	660	150	660	7,2	0,7	34,08	420

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 6													
<i>завтрак</i>													
173	Каша вязкая молочная из оовсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	160	4,5	5,1	27,1	217,59	186,89	34,1	105,8	1,28	0,43	0,7	89,1
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
410	Ватрушка с творогом	80	4,52	7,4	35,77	203,73	194,34	5,1	102,9	1,62	0,06	0,03	0,2
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	14,2	63	15,2	2,5	5,4	0,36		3,83	
	Итого за завтрак	500	13,75	12,92	103,77	587,32	407,43	59,7	265,1	3,73	0,54	5,36	201,2
<i>обед</i>													
46	Салат из свежей капусты с яблоками	60	0,8	0,07	7,6	29,98	98,52	11,15	21,2	0,24	0,02	17,67	14,1
102/241	Суп картофельный с бобовыми , с мясом	200	4,24	4,55	6,97	129,4	98,9	14	54	0,1	0,01	5,6	14,8
285	Макаронник с мясом	250	22,58	28,79	33,74	475,52	38,38	47,16	265,5	2,5	0,08	0	78,03
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,36	22,3	84,8	5,8	0	3,24	0,16	0,01	1	0
	Итого за обед	750	32,26	34,17	97,31	822,7	252,6	90,31	394,94	3,47	0,17	25,07	218,83
	ВСЕГО за день	1250	46,01	47,09	201,08	1410,02	660,03	150,01	660,04	7,2	0,71	30,43	420,03

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 7													
завтрак													
94	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,9	1	38,2	103,4	128,4	23	95,4	0,4	0,1	1,4	15,4
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
42	Сыр (порциями)	20	3	5	0	72	146	7,2	67	0,21	0,01	0,4	52
41	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	12,5	0,26	132	3,8	0	6	0,04	0	0	101
382	Какао с молоком	200	3	3,7	19,5	139,99	149,22	10,02	80	0,21	0,06	1,58	14,4
	Итого за завтрак	500	15,7	22,6	84,66	550,39	438,42	58,22	299,4	1,33	0,22	4,18	294,7
обед													
45	Винегрет овощной	60	1	2,2	5,1	57,02	12,3	12,5	25,8	0,8	0,1	9,75	0,1
тк 45	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	200	8,1	1,36	39,76	118,12	15,2	16,3	85,8	0,8	0,2	7,1	0
312	Пюре картофельное	150	4,42	16,07	16,63	341,03	120,3	16,5	89,91	0,38	0,04	1,52	0,4
235	Шницель рыбный натуральный	90	11,3	4,4	9,96	164,13	50,2	21,3	95,5	0,9	0,07	5,13	13
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
389	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,32	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	3,6	0
	Итого за обед	740	30,32	24,43	116,33	859,62	221,6	91,8	360,61	5,87	0,48	27,9	125,4
	ВСЕГО за день	1240	46,02	47,03	200,99	1410,01	660,02	150,02	660,01	7,2	0,7	32,08	420,1

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 8													
завтрак													
174	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная, гречневая	200	4,6	8,1	43,2	250	161,7	38,3	119,6	1,11	0,1	0	69,05
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	6	8,1	15,13	147	193,9	4,15	96	0,6	0,1	2,12	64,35
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	14,2	63	15,2	2,5	5,4	0,36		3,83	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	37	36	9	11	1	0,03	8,8	0
	Итого за завтрак	550	11,13	16,62	82,33	497	406,8	53,95	232	3,07	0,23	14,75	133,4
обед													
34	Салат из свёклы с зеленым горошком	60	1	1,4	5,21	44,06	74,76	11,14	25,1	0,7	0,13	4,88	0
96	Рассольник ленинградский	200	1,88	3,08	13,41	91,85	21,16	15,72	57,5	0,78	0,08	5,03	0
288	Голубцы ленивые с отварным мясом	250	27,35	25,16	51,06	589,3	140,48	51,23	291,2	2,03	0,21	4,98	175
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,36	22,3	84,8	5,8	0	3,24	0,16	0,01	1	0
	Итого за обед	750	34,87	30,4	118,68	913,01	253,2	96,09	428,04	4,14	0,48	16,69	286,9
	ВСЕГО за день	1300	46	47,02	201,01	1410,01	660	150,04	660,04	7,21	0,71	31,44	420,3

Витаминизация 3-х блюд производится.
При приготовлении используется Йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 9													
завтрак													
309	Макаронные изделия отварные	200	8,29	6,7	20	199,19	5,1	15,1	22,1	1,8	0,2	0	12,3
50	Икра кабачковая	60	2,27	6,6	2	79,13	168,6	11,9	97,2	0,02	0,15	5,2	0
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,3	38	32	5	22	2	0	0,3	0
	Итого за завтрак	520	15,69	13,7	58	419,32	216,7	50	192,3	4,29	0,4	6,3	124,2
обед													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	2,41	3,9	7,2	168,02	108,62	16,17	116,62	0,04	0,1	13,47	3
54	Суп картофельный с клёцками	200	2,2	3,9	1,53	96,16	99,43	15,64	81,07	0,2	0	11,54	31,5
268	Шницель из говядины	70	11,61	16,92	6,02	185,8	172,67	44,86	184,23	0,03	0,1	0,11	87,9
833	Соус красный основной	50	0,37	3,95	1,45	39,7	18,5	2,7	9,58	0,02	0,01	0,8	2,01
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9	4,09	35,1	214	15	2	22,2	1,2	0	0	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
342	Компот из свежих яблок	180	0,12	0,14	65	184	18,1	0,63	3	0,95	0,04	0,91	58,3
	Итого за обед	770	30,31	33,3	143	990,68	443,32	100	467,7	2,91	0,3	27,63	295,81
	ВСЕГО за день	1290	46	47	201	1410	660,02	150	660	7,2	0,7	33,93	420,01

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 10													
завтрак													
174	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная, манная	200	2,2	4,1	32,3	188,01	12,7	17,38	22,7	0,29	0,03	0	15
42	Сыр (порциями)	20	3	5	0	72	146	7,2	67	0,21	0,01	0,4	52
41	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	12,5	0,26	132	3,8	0	6	0,04	0	0	101
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	14,2	63	15,2	2,5	5,4	0,36		3,83	
	Итого за завтрак	500	10,13	22,02	73,46	558,01	188,7	45,08	152,1	1,37	0,09	5,03	279,9
обед													
42	Салат картофельный с огурцом с зеленым горошком	60	2,2	3,15	7,1	63	62,2	11,32	9,4	0,46	0,06	9,9	0,1
99	Суп из овощей	200	17,5	3,6	50,9	316,01	271,06	43,13	330,24	2,7	0,44	9,74	6,2
291	Плов из птицы	210	11,1	17,85	33,6	332	95,1	27,5	95,3	0,2	0,06	9,01	22
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,3	38	32	5	22	2	0	0,3	0
	Итого за обед	730	35,93	25	127,6	852,01	471,36	104,95	507,94	5,83	0,61	29,75	140,2
	ВСЕГО за день	1230	46,06	47,02	201,06	1410,02	660,06	150,03	660,04	7,2	0,7	34,78	420,1

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 11													
завтрак													
302	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	100	3,9	3	24	126,6	27,2	4,5	54,1	0,6	0,09	0	0,12
141	Сосиски отварные	70	7,15	13	12	112,52	60,01	11,2	61,3	1	0,03	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
415	Крендель сахарный	70	3,5	6,1	24,1	132,2	47	8,13	54,5	0,6	0,05		9
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	14,2	63	15,2	2,5	5,4	0,36		3,83	
	Итого за завтрак	500	19,28	22,52	101	537,32	160,41	44,33	226,3	3,03	0,22	4,63	121,02
обед													
49	Салат витаминный	60	2,5	5,28	12,54	142,44	94,8	15,17	70,9	1	0,15	11,37	129,19
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,33	4,52	15,38	153,9	85,42	12,01	43,97	0,4	0,02	9,9	18,98
229	Рыба тушёная в томатном соусе с овощами	100	4,7	7,08	8,78	174,76	137,77	21,39	154,24	0,4	0,02	3,07	11,91
309	Макаронные изделия отварные	150	6,59	4,5	30,1	199,19	5,1	15,1	22,1	1,8	0,2	0	12
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
379	Напиток кофейный на молоке	200	3	2,7	15,6	99,4	165,5	24	91,5	0,1	0,04	1,3	15
	Итого за обед	770	26,72	24,48	109,1	872,69	499,59	105,67	433,71	4,17	0,48	26,44	298,98
	ВСЕГО за день	1270	46	47	210,1	1410,01	660	150	660,01	7,2	0,7	31,07	420

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 12													
завтрак													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	15,01	23,9	40,52	395,6	311,1	20,36	219,23	0,3	0,24	0,9	93
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
376	Чай с сахаром	180	0,43	0	8,6	36,9	28,4	4,5	19,8	1	0	0,27	0
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	37	36	9	11	1	0,03	8,8	0
	Итого за завтрак	540	20,44	24,7	85,62	572,5	386,5	51,86	301,03	2,77	0,32	10,77	204,9
обед													
70	Овощи натуральные соленые	60	1	0,1	6,8	28,4	63,8	9,5	3	0,23	0	8	0
87	Суп с рыбными консервами	200	5,05	8	19	136,9	82,24	45,9	177,24	0,5	0,28	7,3	34,1
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9	4,09	35,1	214	15	2	22,2	1,2	0	0	1,2
278	Тефтели мясные	90	5,02	9,72	9,6	278,9	88,87	15,58	92,93	0,51	0,04	0,59	67,92
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
389	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,32	12,6	7,2	12,6	1,52	0,02	3,6	0
	Итого за обед	740	25,57	22,31	115,38	837,52	273,51	98,18	358,97	4,43	0,39	20,29	215,12
	ВСЕГО за день	1280	46,01	47,01	201	1410,02	660,01	150,04	660	7,2	0,71	31,06	420,02

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 13													
<i>завтрак</i>													
94	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,8	1	26,67	123,4	108,7	17	108,15	0,4	0,1	1,1	11,9
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	105,9
41	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	12,5	0,26	132	3,8	0	6	0,04	0	0	101
42	Сыр (порциями)	20	3	5	0	72	146	7,2	67	0,21	0,01	0,4	52
379	Напиток кофейный на молоке	200	3	2,7	15,6	99,4	165,5	24	91,5	0,1	0,04	1,3	15
	Итого за завтрак	500	15,6	21,6	69,23	529,8	435	66,2	323,65	1,22	0,2	3,6	285,8
<i>обед</i>													
13	Салат из свежих огурцов	60	0,2	2,65	3,9	35,58	69,9	7,18	29,01	0,29	0,04	4,7	0
103/241	Суп картофельный с крупой ,с мясом	200	1,4	2,27	50,9	174,2	39,6	12,22	62,68	0,5	0,1	2,5	0
336	Капуста тушеная	150	2,2	5,08	31,02	248,5	31,92	25,99	149,59	1,6	0,19	20,8	11,94
293	Птица запеченая	90	21,1	15	1,1	242,6	59,98	13,22	31,47	0,6	0,1	0,03	16,36
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	105,9
389	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,32	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	3,6	0
	Итого за обед	740	30,4	25,4	131,8	880,2	225	83,81	336,35	5,98	0,5	32,43	134,2
	ВСЕГО за день	1240	46	47	201,03	1410	660	150,01	660	7,2	0,7	36,03	420

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 14													
завтрак													
210	Омлет натуральный	200	10,1	4,3	3,17	182,4	171,3	11,02	93,4	0,5	0,1	0,3	32,9
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
141	Сосиски отварные	70	7,15	13	12	112,52	60,01	11,2	61,3	1	0,03	0	0
376	Чай с сахаром	180	0,43	0	8,6	36,9	28,4	4,5	19,8	1	0	0,27	0
	Итого за завтрак	510	22,28	17,7	50,47	434,82	270,71	44,72	225,5	2,97	0,18	1,37	144,8
обед													
36	Салат картофельный с сельдью	60	1,37	3,2	5,6	51,5	13,38	12,09	58,2	0,43	0,05	0,6	1,19
113, 114	Суп - лапша домашняя с курицей	200	10,3	4,33	86,1	304,2	89,36	41,15	116,89	0,35	0,22	0	52
282	Оладьи из печени	50	2,2	3,2	3,4	109	80,92	8,78	94,1	0,52	0,13	31,3	102,7
326	Соус молочный	40	0,3	2,1	2,8	28,45	42,33	3,76	2,4	0,08	0,03	0,13	7,01
312	Пюре картофельное	150	4,42	16,07	16,63	341,03	120,3	16,5	89,91	0,38	0,04	1,52	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
376	чай с сахаром	200	0,53	0	9,3	38	32	5	22	2	0	0,3	0
	Итого за обед	760	23,72	29,3	150,53	975,18	389,29	105,28	434,5	4,23	0,52	34,65	275,2
	ВСЕГО за день	1270	46	47	201	1410	660	150	660	7,2	0,7	36,02	420

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.