

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ с.Константиновка

 С.В.Сул'dина

«10» января 2022 г.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

для детей

12-18 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	250	4,5	7,1	56	312,8	199,06	31,15	121,13	0,9	0,3	6	69,5
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	100,6	125,8	14	90	0,1	0,04	1,3	15
ПР	Хлеб пшеничный	60	5,6	0,4	29,9	114	12	20	51	0,66	0,06	0,66	111,9
	Итого за завтрак	550	16,3	27,7	101,76	731,4	486,66	72,35	335,13	1,91	0,41	8,36	331,4
Обед													
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,67	0,31		39,1	42,86	32,8	48,33	1,89	0,26	10,3	6,1
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,75	4,3	12,1	119,8	75,5	20,04	65,95	1,98	0,01	2,6	6,1
246	Гуляш из отварной говядины	100	16,85	13,3	4,1	151,6	46,9	25,26	174,13	2,66	0,01	6,3	82,8
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,8	8,31	38,1	299,8	25	2,4	25,76	1,5	0	0	1,2
332	Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,03	0,7	36,1	172,3	31,1	7,15	19,7	0,2	0,05	3,9	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	60	5,6	0,4	29,9	114	12	20	51	0,66	0,06	0,8	111,9
	Итого за обед	870	37,7	27,32	128,3	896,6	233,36	107,65	384,87	8,89	0,39	23,9	208,6
	ВСЕГО за день	1420	54	55,02	230,06	1628	720,02	180	720	10,8	0,8	32,26	540

Витаминация 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 2													
					<i>завтрак</i>								
399	Блинчики со сгущённым молоком	150	4,03	6,34	75,4	370,3	159,13	45,31	145,67	3,7	0,1	2,13	129,48
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	550	15,17	10,84	112,28	575,1	307,75	85,51	282,77	6,53	0,212	11,93	325,38
<i>обед</i>													
17	Салат из солёных огурцов с луком	100	1,99	8,6	4,6	98,93	83,28	3,44	21,24	0,5	0,04	8,2	13
82	Борщ с капустой и картофелем	250	3,94	15,2	18	115,16	86	6,9	22,2	1,1	0,08	8	46,52
284	Запеканка картофельная с мясом	240	27,3	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	850	38,83	44,16	117,73	1052,99	412,28	94,52	437,24	4,27	0,59	30,1	214,62
	ВСЕГО за день	1400	54	55	230,01	1628,09	720,03	180,03	720,01	10,8	0,802	42,03	540

Витаминация 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 3													
<i>завтрак</i>													
94	Суп молочный с гречневой крупой	250	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	550	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	100	1,9	5,2	14,82	58,98	51,09	19,5	34	1,6	0,09	19,7	2,12
98	Суп крестьянский с крупой (перловый)	250	5,87	3,8	26,66	128,57	60,1	29,9	197	2,8	0,11	9,3	7,8
309	Макаронные изделия отварные	200	7,6	5,9	36,1	299,19	9,1	19,85	32,1	2,3	0,21	0	112
290	Птица тушеная с соусом красным основным	100	16,2	11,5	25,16	289,98	46,59	19,33	87,03	1,5	0,04	1,91	14,18
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 фруктовых или ягодных экстрактах	200	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	910	36,2	27,5	162,54	1009,02	228,98	112,78	421,03	8,87	0,55	35,61	248,5
	ВСЕГО за день	1460	54	55	230	1628,01	720	180	720,03	10,8	0,8	40,39	540

Витаминация 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													
					<i>завтрак</i>								
467	Пудинг из творога (запеченный)	250	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	560	36,53	21,35	60,1	688	493,7	63,01	519,23	3,58	0,33	4,35	204,92
<i>обед</i>													
81	Салат из квашеной капусты	100	1,75	2,51	8,61	79,03	53,1	9,6	59	0,9	0,02	18	0,99
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,6	4,01	19,92	206,36	85	35,7	76,5	3,8	0,14	6,64	0,99
259	Жаркое по жомашнему	280	6,4	26,6	49,69	367,61	69,1	53,06	11,28	1,1	0,22	10,3	162,9
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	870	17,47	33,66	169,92	940	236,3	116,99	200,78	7,22	0,47	36,65	335,08
	ВСЕГО за день	1430	54	55,01	230,02	1628	730	180	720,01	10,8	0,8	41	540

Витаминация 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	250	11,26	18,7	88,8	612,8	363,43	16,36	253,45	3,22	0,24	1,2	68,17
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
420	Сосиски запеченные 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	610	23,66	30,98	132,45	917,3	546,19	65,36	466,57	4,08	0,33	3,3	228,08
<i>обед</i>													
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,59	5,9	8,8	78,9	17,95	11,98	52,13	0,98	0,05	12,99	0,03
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	7,31	9,95	98,9	41,46	11,88	71,1	0,93	0,07	9,27	0,56
304	Рис отварной	180	7,83	2,82	8,6	101,7	16,08	9,82	48,1	0,69	0,06	0	0,44
261	Печень тушеная в соусе	100	14,39	6,89	10,4	198,9	36,22	56,76	11,2	3,45	0,19	7,37	198,49
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	870	30,34	24,02	97,55	710,7	173,81	114,64	253,43	6,72	0,47	34,33	311,92
	ВСЕГО за день	1480	54	55	230	1628	720	180	720	10,8	0,8	37,63	540

Витаминация 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	210	5,69	6,71	34,1	263,86	193,88	44,19	126,86	1,68	0,49	0,89	114,9
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	550	14,94	14,53	110,77	633,59	414,42	69,79	286,16	4,13	0,6	5,55	227
<i>обед</i>													
46	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,6	0,2	9,62	39,6	115,5	17,95	28,96	0,84	0,03	19,85	16,27
102/241	Суп картофельный с бобовыми , с мясом	250	6,24	6,57	8,87	198,49	116,9	18,1	74,14	0,46	0,02	8,8	25,8
285	Макаронник с мясом	280	26,58	32,94	51,74	568,52	56,38	56,16	276,5	4,74	0,09	0	119,03
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	151,9
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	870	39,06	40,47	119,23	994,41	305,58	110,21	433,84	6,67	0,2	30,45	313
	ВСЕГО за день	1420	54	55	230	1628	720	180	720	10,8	0,8	36	540

Витаминация 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 7													
<i>завтрак</i>													
94	Суп молочный с макаронными изделиями	250	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	550	15,7	22,6	84,66	550,39	438,42	58,22	299,4	1,33	0,22	4,18	294,7
<i>обед</i>													
45	Винегрет овощной	100	1,5	3,27	8,89	89,69	17,38	19,68	35,89	1,2	0,13	10,87	0,2
тк 45	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	250	10,48	1,96	51,98	236,24	18,9	18,9	105,8	1,2	0,25	8,9	0,5
312	Пюре картофельное	180	6,52	21,07	26,83	198,23	162,5	26,7	109,81	1,98	0,05	2,42	1,7
235	Шницель рыбный натуральный	100	14,3	5,7	12,76	374,13	59,2	31,3	105,5	2,1	0,08	7,23	131
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	870	38,3	32,4	145,34	1077,61	281,58	121,78	420,6	9,47	0,58	33,82	245,3
	ВСЕГО за день	1420	54	55	230	1628	720	180	720	10,8	0,8	38	540

Витаминация 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 8													
<i>завтрак</i>													
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	80	8	10,38	26,19	217,89	204,96	6,11	114,96	1,1	0,12	2,92	84,05
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	580	13,13	18,9	93,39	567,89	417,86	55,91	250,96	3,57	0,25	15,55	153,1
<i>обед</i>													
34	Салат из свёклы с зеленым горошком	100	1,9	2,5	7,24	56,16	94,8	19,14	29,1	1,49	0,14	5,89	0
96	Рассольник ленинградский	250	2,98	5,58	19,91	125,85	35,96	25,72	78,5	1,88	0,12	6,28	0
288	Голубцы ленивые с отварным мясом	280	31,35	27,26	60,46	690,3	154,58	61,23	307,2	3,13	0,23	7,48	275
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	870	40,87	36,1	136,61	1060,11	302,14	124,09	469,04	7,13	0,55	21,45	386,9
	ВСЕГО за день	1450	54	55	230	1628	720	180	720	10,7	0,8	37	540

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

№ рецепта	наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	углеводы, г			Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 9														
					<i>завтрак</i>									
309	Макаронные изделия отварные	230	8,29	6,7	20	199,19	5,1	15,1	22,1	1,8	0,2	0,85	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	550	15,69	13,7	58	419,32	216,7	50	192,3	4,29	0,4	7,15	124,2	
<i>обед</i>														
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,59	5,78	12,86	218,92	148,6	29,17	156,62	0,35	0,05	18,89	9,99	
54	Суп картофельный с клёцками	250	3,21	6,12	3,87	118,26	109,43	23,64	98,07	0,79	0	13,34	91,5	
268	Шницель из говядины	70	11,61	16,92	6,02	185,8	172,67	50,86	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	180	14,81	7,99	56,1	359	25	5	25,2	3,9	0,15	0	1,2	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	164,9	
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	890	38,31	41,3	172	1208,68	503,3	130	527,7	6,51	0,4	34,85	415,8	
	ВСЕГО за день	1440	54	55	230	1628	720	180	720	10,8	0,8	42	540	

Витаминация 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													
					<i>завтрак</i>								
174	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная, манная	250	2,2	4,1	32,3	188,01	12,7	17,38	22,7	0,29	0,03	0	18
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	151
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	121,9
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	550	10,13	22,02	73,46	558,01	188,7	45,08	152,1	1,37	0,09	5,03	342,9
<i>обед</i>													
42	Салат картофельный с огурцом с зеленым горошком	100	3,24	4,93	11,24	84,86	84,24	19,39	12,4	1,98	0,07	12,5	2,3
99	Суп из овощей	250	21,59	4,8	59,4	401,21	291,97	61,05	380,21	3,98	0,5	9,74	14,9
291	Плов из птицы	280	13,91	22,85	49,91	442,92	112,1	31,5	102,3	0,9	0,09	11,43	58
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	121,9
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,3	38	32	5	22	2,1	0	0,3	0
	Итого за обед	890	43,87	32,98	156,55	1069,99	531,31	134,94	567,91	9,43	0,71	34,77	197,1
	ВСЕГО за день	1440	54	55	230,01	1628	720,01	180,02	720,01	10,8	0,8	39,8	540

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 11													
					<i>завтрак</i>								
302	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	5,7	4,5	29,9	186,89	34,2	7,59	73,1	1,1	0,11	0,3	0,2
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	550	21,08	24,02	106,9	597,61	167,41	47,42	245,3	3,53	0,24	4,93	121,1
<i>обед</i>													
49	Салат витаминный	100	1,3	6,78	17,54	186,78	114,8	25,88	88,99	1,9	0,16	16,89	219,12
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,83	5,92	18,38	237,84	115,42	20,31	53,97	0,7	0,03	10,91	28,98
229	Рыба тушёная в томатном соусе с овощами	120	6,5	8,68	10,68	174,78	137,77	26,89	164,84	0,7	0,03	4,17	21,91
309	Макаронные изделия отварные	180	9,69	6,5	34,2	228,59	8,1	17,5	24,4	2,7	0,25	0	22
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	1,17	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	910	32,92	30,98	123,1	1030,39	552,59	132,58	474,7	7,27	0,56	34,07	418,91
	ВСЕГО за день	1460	54	55	230	1628	720	180	720	10,8	0,8	39	540,01

Витаминация 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 12													
<i>завтрак</i>													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	210	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	550	20,44	24,7	85,62	572,5	386,5	51,86	301,03	2,77	0,32	10,77	204,9
<i>обед</i>													
70	Овощи натуральные соленые	100	1,9	0,19	9,8	39,48	83,8	11,86	4,3	0,43	0	11	0
87	Суп с рыбными консервами	250	7,18	11,8	27	198,9	98,24	69,6	207,94	1,9	0,33	9,3	104,1
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	12,96	6,19	49,1	316	24	2,9	32,2	2,2	0	0	11,2
278	Тефтели мясные	100	6,02	11,72	13,6	321,8	103,87	18,58	110,93	1,51	0,08	1,53	107,92
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	870	33,56	30,3	144,38	1055,5	333,51	128,14	418,97	8,03	0,48	26,23	335,12
	ВСЕГО за день	1420	54	55	230	1628	720,01	180	720	10,8	0,8	37	540,02

Витаминация 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 13													
<i>завтрак</i>													
94	Суп молочный с рисовой крупой	250	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	550	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	100	0,28	1,65	4,97	75,58	89,9	10,18	39,01	0,56	0,05	5,75	0,12
103/241	Суп картофельный с крупой , с мясом	250	1,82	3,27	69,9	264,2	57,6	23,21	92,68	1,73	0,13	2,9	0,18
336	Капуста тушеная	180	3,7	7,08	39,02	288,5	43,92	35,99	159,59	2,7	0,24	25,3	51,94
293	Птица запеченая	100	27,1	21	2	290,6	69,98	19,22	41,47	1,6	0,11	0,05	96,06
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	870	38,4	33,4	160,77	1098,2	285	113,8	396,35	9,58	0,6	38,4	254,2
	ВСЕГО за день	1420	54	55	230	1628	720	180	720	10,8	0,8	42	540

Витаминация 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 14													
завтрак													
210	Омлет натуральный	220	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	200	0,43	0	8,6	36,9	28,4	4,5	19,8	1	0	0,27	0
	Итого за завтрак	550	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	100	2,37	4,29	7,6	71,5	19,38	17,09	78,2	1,18	0,08	0,8	1,99
113, 114	Суп - лапша домашняя с курицей	250	12,6	5,74	106,1	388,2	109,36	57,97	136,89	1,1	0,24	0	68,6
282	Оладьи из печени	100	4,4	6,4	6,8	218	91,92	16,56	104,1	1,1	0,17	36,68	205,1
326	Соус молочный	40	0,3	2,1	2,8	28,45	42,33	3,76	2,4	0,1	0,03	0,13	7,01
312	Пюре картофельное	180	6,92	18,37	20,23	346,03	143,3	16,9	99,91	1,88	0,05	1,92	0,6
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	930	31,72	37,3	179,53	1193,18	449,29	135,28	494,5	7,83	0,62	40,63	395,2
	ВСЕГО за день	1480	54	55	230	1628	720	180	720	10,8	0,8	42	540

Витаминация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.