

Примерное цикличное двухнедельное меню

для организации питания школьников

в МОУ Чеботаевская СШ МО «Сурский район»

Понедельник

Неделя:1

Возраст: 7-11 лет

Сезон: осенне-весенний

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минеральные вещества							
		выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энерг. цен., ккал	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак молочный																			
71,13	Каша молочная (овсяная) с м	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,2	1,3	0,05	0,1	142,6	97,9	0,063	0,014	65,5	0,15	6,69	0,53
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,1	152,2	124,5	0,034	0,003	150	0,19	21,3	0,4
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,9		0	8	26	0,005	0,002	52,4	0	0	0,44
	итого завтрак		15,4	15,7	81,1	508,2	0,4	0,5	14,1	0,1	0,2	318,8	259,4	0,1	0,0	269,2	0,3	33,0	1,5
Обед																			
10	Салат «Ассорти»	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,6	0,02	0	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,6
102,16	Суп картофельный с горохом	200/10	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7	0,000	0	42,1	142,5	0,078	0,006	69,4	0,04	29,6	0,41
267,66	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным	90	13,87	10,23	4,94	194,11	0,13	0,12	2,19	0,00	0,07	25,50	111,82	0,85	0,01	28,55	0,07	23,43	1,46
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным																		
	Компот из фруктовой ягодной смеси																		
	Хлеб ржано-пшеничный																		
	ИТОГО		41,79	35,82	182,37	1229	0,98	0,83	39,39	0,15	0,3	543,3	663,3	1,054	0,04	484	0,53	142	5,16

Вторник

Неделя:1

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минеральные вещества							
		выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энерг. цен., ккал	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак мясной																			

267,67	Котлета "Солнечногорская" запеченная под соусом овощным	90	16,89	8,73	7,87	210,84	0,08	0,17	0,17	0	0	90,31	143,29	0,02	0,01	19,1	0,01	30,9	1,55
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,03	0	14,2	179,6	0,013	0,003	22,9	0,01	12	0,4
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	74,9	0	0	0	0	0	0,4		0	0,25	71,2	0		0,06
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0	8	26	0,005	0,002	52,4	0	0	0,44
	итого завтрак		29,8	16,3	84,8	598,0	0,4	0,2	1,1	0,0	0,0	112,9	348,9	0,0	0,3	165,5	0,0	42,9	2,5
Обед																			
53,25	Салат «Зайчик»	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,02	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,2	0,48	9	0,28
151,47	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	136,3	0,07	0,07	0,96	0,048	0	24,82	64,15	0,006	0,012	7,5	0,02	8,73	0,91
239,43	Тефтели из рыба тушеные в соусе овощном	90	11,12	7,11	15,22	129,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0,00	#####	267,80	0,13	0,00	32,34	0,05	58,59	1,75
520,08	Картоф. пюре с маслом сл.	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,1	43,8	96,8	0	0	58	0,02	32,9	1,19
349,1	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,45	0	3	0,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79	0,012	0,003	12,2	0	23,5	1,95
	итого обед		21,78	23,8	95,2	602,6	0,46	0,37	6,45	0,17	0,1	269,3	529,06	0,15	0,03	120	0,57	136	6,74
	ИТОГО		51,58	43,1	180	1237	0,86	0,67	7,55	0,17	0,1	382,2	877,95	0,15	0,33	285	0,57	182	9,34

Среда

Неделя:1

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минеральные вещества							
		выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энерг. цен., ккал	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак молочный																			
223,15	Пудинг творожно-пшеничный с соусом молочным	170	14,92	14,38	31,5	307,3	0,2	0,3	0,09	0,02	0,3	216	384	0,041	0,03	182	0	93,9	1,53
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,8	0	5,24	0,87
5,00	Батон нарезной порционный	30	2	0,4	10,3	50,2	0,1	0,01	0,1	0,01	0	10,5	47,4	0	0	0	0	14,1	1,2
	итого завтрак		17,2	14,8	57,0	416,1	0,4	0,3	11,9	0,0	0,5	250,5	452,2	0,1	0,1	215,4	0,0	118,2	3,7
Обед																			
7	Салат «Витаминный»	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	23	0	0	29,4	43,3	0	0,04	51	0	7,63	0,65
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1,37	2,12	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,060	0	37,88	38,91	0,22	0,48	98,2	0,03	18,4	0,93
291,33	Плов с курицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,20	0,10	4,69	0,00	0,00	31,61	215,19	0,10	0,09	58,07	0,04	52,25	1,96

407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14	28,7	0,078	0,2	202	0	10	0,24
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79	0,01	0	12,2	0	23,5	1,95
	итого обед		20,9	22,1	104,3	705,2	0,4	0,3	48,2	0,06	0	130,4	405,1	0,4	0,8	422	0,1	112	5,7
	ИТОГО		38,5	37,3	171,3	1121,3	0,76	0,6	60,1	0,06	0,5	380,9	857,3	0,5	0,9	637	0,1	230	9,4

Четверг

Неделя:1

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минеральные вещества					Mg	Fe	
		выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энерг. цен., ккал	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K			I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак мясной																			
478,28	Картофельная запеканка с рубленными мясными изделиями под сметанным соусом	200	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,5	0,01	0	39,44	117,68	0,06	0,024	107	0,08	42,8	0,8
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0	4	3,3	0	0	0,45	0	1,7	0,15
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0	8	26	0,005	0,002	52,4	0	0	0,44
	итого завтрак		16,3	14,0	86,6	535,1	0,3	0,2	17,9	0,0	0,0	77,0	172,4	0,1	0,1	170,6	0,1	51,7	1,7
Обед																			
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,1	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,019	14,8	0,01	12,3	0,52
124,44	Щи "Весенние" из свежей капусты и шпината на бульоне	200	2	5,2	9	88,1	0,02	0,02	9,2	0,040	0	36,7	24,2	0,07	0,57	31	0,2	12,4	0,4
33,10	Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,00	18,62	77,46	0,00	0,06	25,50	0,13	49,48	1,70
330,01	Гороховое пюре с маслом сл	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0	66,31	161	0,05	0,02	65,5	0,08	42	0,98
349,1	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,5	0	3	0,66
66 037,03	Кондитерское изделие/печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0	0	8,2	17,4	0	0	0,17	0	3	0,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79	0,012	0,003	12,2	0	23,5	1,95
	итого обед		37,21	28,64	117,5	888,27	0,66	0,39	20,4	0,1	0	187,9	393,7	0,22	0,67	150	0,42	146	6,41
	ИТОГО		53,51	42,64	204,1	1423,77	0,96	0,59	38,3	0,1	0	264,9	566,1	0,32	0,77	320	0,52	197	8,11

Пятница

Неделя:1

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минеральные вещества							
		выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энерг. цен., ккал	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак молочный																			
430,06	Чай черный витаминизирован	200	0,2	0,05	15,01	57,54	0	0,01	2,9	0	0	5,25	8,24	0,6	0	15,8	0,1	4,4	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0	8	26	0,005	0,002	52,4	0	0	0,44
340,19	Омлет натур. с маслом сл.	150	11,4	8,3	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,3	0,06	0,027	20,3	0,21	17,1	0,19
	итого завтрак		15,0	9,1	47,6	286,6	0,1	0,5	4,2	0,0	1,8	111,6	161,5	0,7	0,0	88,5	0,3	21,5	1,5
Обед																			
20,14	Салат из свеклы заправленный растительным маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0	21,83	24,66	0	0,4	18,5	0,01	12,6	0,8
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,3	0,06	0,05	1,07	0,074	0,2	22,42	42,97	0,023	0,046	7,5	0,02	13,7	0,66
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,00	0,61	0,56	27,84	0,00	0,00	84,11	217,14	0,07	0,00	74,20	0,03	61,60	2,93
409,02	Напиток фруктовый	200	0,1	0,1	15,4	58,9	0,01	0,02	2,6	0,02	0	43	6,8	0,003	0	9,99	0	4,3	0,6
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79	0,012	0,003	12,2	0	23,5	1,95
	итого обед		30,7	28	95,8	686,8	0,9	0,7	36,6	0,05	0,2	188,9	461,5	0,1	0,4	137	0,1	120	7
	ИТОГО		45,94	37,07	143,44	1016,13	1,11	1,15	40,77	0,07	2	300,4	623,04	0,765	0,429	226	0,41	142	8,5

Понедельник

Неделя:2

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минеральные вещества							
		выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энерг. цен., ккал	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак молочный																			
1,6	Салат из моркови	60	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,3	0	0	15	10,2	0,06	0,02	86,5	0	6,6	0,08
679,20	Блинчики с соусом молочным	200/40	25,02	5,48	82,25	416,85	0,02	0,04	0,33	0,03	0,4	30,84	24,37	0,5	0,15	248	0,2	3,99	0,06
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0	120,4	90	0,2	0,25	188	0,1	14	0,12
	итого завтрак		30,1	8,9	112,5	583,6	0,1	0,2	3,9	0,1	0,5	166,2	125,6	0,8	0,4	522,2	0,1	24,6	0,9
Обед																			
47,01	Салат «Витаминный»	60	0,72	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,87	0,1	0	26,85	16,35	0	0,01	51	0	8,69	0,64
66236,09	Борщ " Сибирский"с фасолью	200	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19	0,070	0	43,1	48,75	0,15	0,48	98,2	0,03	22,4	0,8

301,85	Суфле из субпродуктов (печень) с рисом и маслом сливочным	90	13,08	6,48	7,75	141,99	0,20	1,39	19,80	0,04	0,72	18,17	227,52	0,13	0,23	####	0,01	15,83	4,61
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,03	0	13,3	46,21	0,01	0	93,9	0,08	8,47	0,09
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14	28,7	0,1	0,2	202	0	10	0,24
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79	0	0	12,2	0	23,5	1,95
	итого обед		22,79	18,47	102,56	665,24	0,46	1,63	51,47	0,24	0,8	132,9	446,53	0,39	0,92	624	0,13	88,9	8,33
	ИТОГО		52,89	27	215,06	1248,87	0,54	1,84	55,4	0,3	1,2	299,2	572,1	1,15	1,34	1146	0,24	114	9,26

Вторник

Неделя:2

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минеральные вещества					Mg	Fe	
		выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энерг. цен., ккал	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K			I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак мясной																			
210,12	Яйцо отварное	40	3,06	3,52	8,83	77	0,03	0,12	2,8	2,87	0,4	33,1	49,8	0,18	0	16,2	0,76	0,76	0,76
267,71	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами	90	18,04	9,67	4	220,92	0,15	0,09	1,2	0,3	0	15,88	175,41	0	0,06	20	0,13	25,2	1,68
21,0	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,7	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	0	0,04	0	14,94	79,38	0,19	0,06	39	0,06	27,9	0,59
430,06	Чай черный витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	2,9	0	0	5,25	8,24	0,6	0	15,8	0,07	4,4	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0	8	26	0	0	52,4	0	0	0,44
	итого завтрак		28,0	17,5	86,4	641,0	0,3	0,3	7,8	3,2	0,4	77,2	338,8	1,0	0,1	143,4	1,0	58,3	4,3
Обед																			
0,09	Салат овощной "Фасолька"	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,1	10,7	0,05	0	69,36	47,5	0,06	0,02	11,3	0,01	1,3	0,8
124,44	Щи "Весенние" из св. капусты и шпината на бульоне	200	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	0,02	4,2	0,040	0	36,74	24,2	0,07	0,57	31	0,2	12,4	0,4
273,07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-	90	11,93	9,50	20,22	200,86	0,00	0,00	0,62	0,01	3,41	4,40	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06
520,08	Картоф. пюре с масл.сл	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,1	43,8	96,79	0	0	58	0,02	32,9	1,19
349,1	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,45	0	3	0,66
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79	0	0	12,2	0,02	23,5	0,95
66112	Кондитерское изделие/мармелад	20	1,4	1,81	11	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0	0	7,2	0	0,2	0,18
	итого обед		21,7	28,3	108,5	722,5	0,34	0,3	8,6	0,26	3,5	201,8	276,1	0,3	0,7	161	0,42	84,4	4,24

ИТОГО		49,74	45,82	194,9	1363,46	0,59	0,55	16,38	3,47	3,9	279	614,93	1,27	0,82	304	1,44	143	8,58
--------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	------------	------------	---------------	-------------	-------------	------------	-------------	------------	-------------

Среда

Неделя:2

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минеральные вещества					Mg	Fe	
		выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энерг. цен., ккал	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K			I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак молочный																			
786,04	Мучное кулинарное изделие/булочка	60	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,1	0,01	0	38,64	79,3	0,06	0,03	87	0,02	11	0,6
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,1	0,24	0,09	0,01	0,1	187,8	124,5	0,025	0,02	83,5	0,09	26,1	0,41
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0	0	10,5	47,4	0	0	0	0	14,1	1,2
	итого завтрак		13,8	17,5	78,7	525,8	0,2	0,3	1,4	0,0	0,1	236,9	251,2	0,1	0,1	170,5	0,1	51,3	2,2
Обед																			
50,08	Салат из свеклы заправленный растительным маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0	21,83	24,66	0	0,4	18,5	0,01	12,6	0,8
151,47	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	200	5,1	4,16	19,13	136,3	0,07	0,07	0,96	0,050	0	24,8	64,15	0,01	0,01	7,5	0,02	8,73	0,91
288,38	Птица запечённая	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0,00	0,00	18,71	125,50	0,00	0,01	17,40	0,04	14,89	1,30
330,01	Гороховое пюре с маслом	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0	66,31	161,03	0,05	0,02	65,5	0,08	42	0,98
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,8	0	5,24	0,87
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79	0	0	12,2	0	23,5	0,95
	итого обед		38,67	21,24	96,08	742,24	0,63	0,4	9,11	0,09	0,1	157,2	464,12	0,16	0,46	153	0,15	107	5,81
	ИТОГО		52,51	38,71	174,76	1267,99	0,81	0,73	10,55	0,12	0,2	394,1	715,32	0,245	0,51	323	0,26	158	8,02

Четверг

Неделя:2

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минеральные вещества					Mg	Fe	
		выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энерг. цен., ккал	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K			I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак мясной																			
279,35	Тефтели "Детские" под овощ. соусом	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,9	0,05	23,6	1,87
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,03	0	13,3	46,21	0,01	0	93,9	0,08	8,47	0,09

303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0	120,4	90	0,2	0,25	188	0,1	14	0,12
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0	8	26	0	0	52,4	0	0	0,44
	итого завтрак		26,3	24,3	86,8	650,0	0,4	0,3	2,3	0,1	0,1	160,2	312,2	0,2	0,3	358,0	0,2	46,1	2,5
Обед																			
10,11	Салат «Ассорти»	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,6	0,02	0	56,3	21,1	0	0	10,1	0	22,6	0,6
99,54	Суп «Легкий»	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,2	0,18	8,39	0,120	0	22,3	71,48	0,043	0,57	31	0,02	18,7	0,88
436,98	Картофель тушеный с мясными изделиями	230	11,74	13,60	31,79	304,60	0,22	0,13	3,60	0,09	0,03	29,70	111,95	0,06	0,02	####	0,00	46,67	1,79
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0	4	3,3	0	0	0,45	0	1,7	0,15
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79	0	0	12,2	0	23,5	0,95
	итого обед		18,7	24,65	81,28	636,5	0,57	0,42	28,09	0,25	0	129,8	286,83	0,103	0,594	161	0,02	113	4,37
	ИТОГО		44,95	48,91	168,12	1286,48	0,93	0,76	30,41	0,35	0,1	290	599,02	0,333	0,904	519	0,25	159	6,89

Пятница

Неделя:2

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минеральные вещества							
		выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энерг. цен., ккал	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак молочный																			
340,19	Омлет натур. с маслом сл.	150	11,38	8,3	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,3	0,21	17,1	0,19
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,9	0	0	5,25	8,24	0,6	0	15,8	0	4,4	0,87
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10	32,5	0,73	0	6,5	0	0	0,44
	итого завтрак		15,4	8,8	42,2	315,8	0,1	0,5	2,4	0,0	1,8	113,6	168,1	1,4	0,0	42,6	0,2	21,5	1,5
Обед																			
53,25	Салат «Зайчик»	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,02	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,2	0,48	9	0,28
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,3	0,06	0,05	1,07	0,074	0,2	22,42	42,97	0,023	0,046	7,5	0,02	13,7	0,66
267,89	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,07	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,40	36,26	0,89
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,03	0	14,2	179,55	0,01	0	22,9	0	12	0,4
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14	28,7	0,1	0,2	202	0	10	0,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79	0	0	12,2	0	23,5	0,95
	итого обед		31,32	31,02	138,86	929	0,53	0,36	7,75	0,19	0,3	124,7	510,09	1,156	0,403	271	0,9	104	3,38
	ИТОГО		46,7	39,77	181,01	1244,8	0,66	0,82	10,14	0,21	2,1	238,2	678,16	2,546	0,433	314	1,11	126	4,88