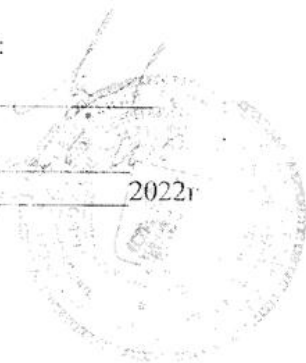




Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_

« 11 » \_\_\_\_\_ 2022г



Утверждаю:

Директор муниципального  
предприятия Столовая «Школьная №33»

Л.В.Шишилина

« 11 » \_\_\_\_\_ 2022г



МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА 10 ДНЕЙ  
(шк. №2,6,9,21,24,26,29,32,33,39,42,42(2),44,49,53,54,58,66,68)



	<b>Итого завтрак:</b>		<b>18,37</b>	<b>27,44</b>	<b>73,12</b>	<b>581,12</b>	<b>0,83</b>	<b>0,52</b>	<b>2,48</b>	<b>179,8</b>	<b>453,74</b>	<b>376,44</b>	<b>512,52</b>	<b>87,89</b>	<b>408,94</b>	<b>18,87</b>	
<b>Обед</b>																	
216	Суп с макар.изделиями	250	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,09	0,5	----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5	10,7	
643	Птица тушеная в соусе	35/35	11,53	10,0	2,31	143	2,58	0,19	2,75	26,2	180,3	126,8	37,0	5,6	70,6	1,06	
682	Рис отварной	180	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,51	
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4	
1010	Напиток из свежих плодов	180	0,16	0,16	27,9	114,6	-----	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4	0,95	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	0,51	68,97	----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>24,14</b>	<b>20,99</b>	<b>100,58</b>	<b>700,13</b>	<b>3,9</b>	<b>0,45</b>	<b>12,9</b>	<b>26,2</b>	<b>1798,17</b>	<b>641,55</b>	<b>98,71</b>	<b>62,04</b>	<b>240,8</b>	<b>14,77</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>42,51</b>	<b>48,43</b>	<b>173,7</b>	<b>1281,25</b>	<b>4,73</b>	<b>0,97</b>	<b>15,38</b>	<b>206</b>	<b>2251,91</b>	<b>1017,99</b>	<b>611,23</b>	<b>149,93</b>	<b>649,74</b>	<b>33,64</b>	

День: вторник. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11лет и старше

№ Рец. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	
<b>Завтрак</b>																	

41	Масло сливочное порционнo	15	0,08	7,25	0,13	66	0,02	0,02	----	40	1,5	3	2,4	----	3	0,02
438	Омлет натуральный	105	9,76	17,38	1,76	202,8	0,16	0,43	0,18	227,2	450	139,2	72,16	11,3	158	1,85
944	Чай с сахаром и лимоном	187	0,13	0,02	15,2	62	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,6	47	----	0,05	10,0	----	26	278,0	16,0	9,0	11,0	2,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	-----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>11,95</b>	<b>25,25</b>	<b>36,35</b>	<b>424,56</b>	<b>0,21</b>	<b>0,52</b>	<b>13,01</b>	<b>267,2</b>	<b>478,7</b>	<b>441,5</b>	<b>109,36</b>	<b>29,3</b>	<b>193,8</b>	<b>4,65</b>
<b>Обед</b>																
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,10	15,8	-----	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83
608	Котлета мясная	50	8,38	10,02	9,15	162	0,14	0,57	12,5	118,42	128,3	29,14	30,83	107,7	1,5	608
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	180	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,25
943	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,0	60	0,02	----	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за обед:</b>		<b>18,96</b>	<b>23,07</b>	<b>70,09</b>	<b>642,48</b>	<b>11,5</b>	<b>0,82</b>	<b>30,78</b>	<b>118,42</b>	<b>731,2</b>	<b>721,34</b>	<b>123,23</b>	<b>293,1</b>	<b>149,48</b>	<b>812,41</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>30,91</b>	<b>48,32</b>	<b>106,44</b>	<b>1067,04</b>	<b>11,71</b>	<b>1,34</b>	<b>43,79</b>	<b>385,62</b>	<b>1209,9</b>	<b>1162,84</b>	<b>232,59</b>	<b>322,4</b>	<b>343,28</b>	<b>817,06</b>

День: среда. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец. Сб. 2010 г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	
<b>Завтрак</b>																	
608	Котлета из птицы	50	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40,0	1,81	
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	180	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9	
958	Кофейный напиток на молоке	180	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-----	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	-----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Кондитерское изделие	1шт	1,58	0,2	9,66	46,76	- - - - -	----	-----	0,02	-----	----	-----	----	4,6	6,6	17,4
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>17,79</b>	<b>16,48</b>	<b>65,62</b>	<b>492,28</b>	<b>13,17</b>	<b>0,17</b>	<b>0,47</b>	<b>26,9</b>	<b>1186,8</b>	<b>305,52</b>	<b>51,09</b>	<b>169,7</b>	<b>115,9</b>	<b>221,55</b>	
<b>Обед</b>																	
197	Рассольник «Ленинградский»	250	2,01	5,09	12,0	82,3	0,99	0,15	8,4	----	753,4	476,5	279,5	242	56,73	0,92	
601	Плов	180	13,91	8,05	27,34	237	5	5	0,23	4,85	39	1193,9	213,47	37,47	40,45	149,1	1,64
Таб. 32	Овощи свежие порц	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	----	240	130	5	7,5	17,5	0,4	
944	Чай с сахаром и лимоном	187	0,13	0,02	15,2	62	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	0,51	68,97	---	0,04	----	----	----	---	6,9	7,5	31,8	0,93	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	-----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>19,86</b>	<b>13,79</b>	<b>66,61</b>	<b>508,03</b>	<b>6,27</b>	<b>0,49</b>	<b>24,83</b>	<b>39</b>	<b>2188,5</b>	<b>841,27</b>	<b>347,67</b>	<b>306,45</b>	<b>276,93</b>	<b>4,47</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>37,65</b>	<b>30,27</b>	<b>132,23</b>	<b>1000,31</b>	<b>19,44</b>	<b>0,66</b>	<b>25,3</b>	<b>65,9</b>	<b>3375,3</b>	<b>1146,79</b>	<b>3987,7</b>	<b>476,15</b>	<b>392,83</b>	<b>226,02</b>	

День: четверг. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ ре- сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	
<b>Завтрак</b>																	
42	Сыр порционно	15	6,96	8,85	----	108	0,06	0,1	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150	0,3	
1044	Запеканка творожная со сгущённым молоком	100	14,6	11,06	28	270	0,34	0,25	0,33	----	246,13	136,8	136, 9	18,6	150,6	0,45	
943	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,0	60	0,02	----	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>24,71</b>	<b>20,17</b>	<b>64,02</b>	<b>536,76</b>	<b>0,46</b>	<b>0,4</b>	<b>0,77</b>	<b>123,5</b>	<b>515,43</b>	<b>247,8</b>	<b>480</b>	<b>63,9</b>	<b>364,0 8</b>	<b>1,29</b>	
<b>Обед</b>																	
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	26,2	0,06	10,7	----	606,1	385,3	49,7 3	26,1 3	54,6	14,9	
510	Котлета рыбная	50	9,75	4,95	3,80	105	0,13	0,05	3,73	5,82	732,57	325,57	39,0 7	48,5 3	162,2	0,89	
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	----	3,5	98	8,5	7	15	0,25	
694	Картофельное пюре	180	3,06	4,8	20,4	137,3	1 , 3 6	1,36	0,25	18,16	----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6	1,01
859	Компот из с/ф	180	0,16	0,16	27,9	114,6	- - - -	0,1	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4	0,95
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	----	----	-----	----	6,9	7,5	31,8	0,93	

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за обед:</b>		<b>18,41</b>	<b>15,39</b>	<b>74,97</b>	<b>577,03</b>	<b>27,89</b>	<b>0,47</b>	<b>35,94</b>	<b>5,82</b>	<b>1940,39</b>	<b>1569,77</b>	<b>159,9</b>	<b>128,7</b>	<b>372</b>	<b>19,15</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>43,12</b>	<b>35,56</b>	<b>138,99</b>	<b>1113,79</b>	<b>28,35</b>	<b>0,87</b>	<b>36,71</b>	<b>129,32</b>	<b>2455,82</b>	<b>1817,57</b>	<b>639,9</b>	<b>192,6</b>	<b>736,08</b>	<b>20,44</b>

День: пятница. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11лет и старше

№ реп. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
637	Птица отварная	50	11,74	12,91	0,24	164	3,1	0,1	1,18	49,1	158,1	88,1	28	10,14	83,5	0,9
682	Рис отварной	180	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,04	----	-----	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,51
944	Чай с сахаром и лимоном	187	0,13	0,02	15,2	62	0,03	----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
Табл. 32	Овощи конс. порц.	20	0,23	0,53	0,44	7,38	0,05	0,01	0,97	2,8	126,6	25,2	8,08	2,51	5,68	0,16
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>17,32</b>	<b>17,96</b>	<b>62,24</b>	<b>480,14</b>	<b>3,85</b>	<b>0,17</b>	<b>4,98</b>	<b>51,9</b>	<b>869,7</b>	<b>174,85</b>	<b>57,29</b>	<b>40,65</b>	<b>171,58</b>	<b>2,15</b>
<b>Обед</b>																
206	Суп картофельный с горохом	250	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3	----	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2



618	Тефтели мясные с соусом	45/37,5	6,96	16,11	11,61	223	1,13	0,26	0,92	16,22	113,13	169,0	21,62	17,32	85,51	79	
679	Греча рассыпч. с м/сл	180	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,45	140,5	210,4	4,73	679
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	----	240	130	5	7,5	17,5	0,4	
883	Кисель из концентр	180	0,09	0,04	22,1	103	0,36	0,05	0,6	2,7	----	258	32,32	12,6	3,24	0,48	0,09
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	----	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>25,2</b>	<b>79,03</b>	<b>122,14</b>	<b>881,03</b>	<b>2,91</b>	<b>1,04</b>	<b>110,67</b>	<b>586,02</b>	<b>3244,93</b>	<b>2249,02</b>	<b>361,92</b>	<b>394,86</b>	<b>509,82</b>	<b>767,84</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>42,52</b>	<b>96,99</b>	<b>184,38</b>	<b>1361,17</b>	<b>6,76</b>	<b>1,21</b>	<b>115,65</b>	<b>637,92</b>	<b>4114,63</b>	<b>2423,87</b>	<b>419,21</b>	<b>435,51</b>	<b>681,4</b>	<b>769,99</b>	

День: понедельник. Неделя:2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11лет и старше

№ реп. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
Таб. 8	Каша вязкая молочная с м/сл	180/5	4,42	15,24	24,03	84,6	0,41	0,18	0,7	50,6	258,9	144,9	96,2	26,6	112,8	0,62
424	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	63	0,08		0,21	---	100	53,6	56	22	4,8	76,8
958	Кофейный напиток на молоке	180	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	-----	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4
	Кондитерское изделие	1шт	1,2	0,5	8,22	54,2	-----	----	-----	0,02	-----	----	-----	----	4,6	6,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,2
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>13,86</b>	<b>20,74</b>	<b>51,85</b>	<b>295,32</b>	<b>0,49</b>	<b>0,22</b>	<b>0,91</b>	<b>50,62</b>	<b>358,9</b>	<b>198,5</b>	<b>156,8</b>	<b>59,8</b>	<b>146,2</b>	<b>101,62</b>
<b>Обед</b>																
187	Щи из св.капуст. с картофелем	250	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,1	15,8	-----	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83
591	Гуляш из говядины	25/37,5	14,55	16,8	2,9	221	3,6	0,13	0,92	-----	1117	311,5	21,81	-----	154,15	-----
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	180	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,71
943	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,0	60		0,02	----	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,2
	<b>Итого за обед:</b>		<b>25,13</b>	<b>29,85</b>	<b>63,9</b>	<b>701,48</b>	<b>14,94</b>	<b>0,4</b>	<b>19,17</b>	<b>0,03</b>	<b>1719,6</b>	<b>995,4</b>	<b>111,71</b>	<b>195,1</b>	<b>303,25</b>	<b>204,85</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>38,99</b>	<b>50,59</b>	<b>115,75</b>	<b>996,8</b>	<b>15,43</b>	<b>0,62</b>	<b>20,08</b>	<b>50,65</b>	<b>2078,5</b>	<b>1193,9</b>	<b>268,51</b>	<b>254,9</b>	<b>449,45</b>	<b>306,47</b>

День: вторник Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
679	Греча рассыпч. с м/сл	180	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
608	Котлета из птицы	50	7,95	8,38	8,14	143	----	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40,0
943	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,0	60	0,02	---	0,03	----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,6	47	0,3	----	0,05	10	-----	26	278	16	9	11
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>18,85</b>	<b>18,55</b>	<b>102,26</b>	<b>576,76</b>	<b>2,86</b>	<b>3,07</b>	<b>0,17</b>	<b>50,45</b>	<b>597</b>	<b>1481,4</b>	<b>423,32</b>	<b>194,39</b>	<b>248,18</b>	<b>56,23</b>
<b>Обед</b>																
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,84	17,5	118,25	1,2	0,18	8,25	-----	587,3	481,43	29,2	27,3	67,6	5,5
682	Рис отварной	180	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,67	0,04	----	-----	583,8	40,25	2,41	19	60,6
511	Шницель рыбный	50	11,62	6,46	10,63	156	1,66	0,13	3,79	0,08	1006,85	539,98	48,84	31,06	135,37	1,32
	Икра кабачковая	20	2,73	7,2	14,5	133,8	0,62	0,08	4,7	-----	406,6	365,2	90,9	18,1	55,8	0,75
944	Чай с сахаром и лимоном	187	0,13	0,02	15,2	62		0,03	----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	0,57	68,97	----	0,04	----	----	-----	----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	-----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за обед:</b>		<b>24,08</b>	<b>21,35</b>	<b>104,76</b>	<b>785,78</b>	<b>4,15</b>	<b>1,15</b>	<b>16,78</b>	<b>2,91</b>	<b>2000,75</b>	<b>1971,61</b>	<b>241,99</b>	<b>107,17</b>	<b>329,37</b>	<b>73,72</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>42,93</b>	<b>39,9</b>	<b>207,02</b>	<b>1362,54</b>	<b>7,01</b>	<b>4,22</b>	<b>16,95</b>	<b>53,36</b>	<b>3302,24</b>	<b>2475,87</b>	<b>665,31</b>	<b>301,56</b>	<b>577,55</b>	<b>129,95</b>

День: среда. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11лет и старше

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
643	Птица тушеная в соусе	35/35	11,53	10,0	2,31	143	2,58	0,19	2,75	26,2	180,3	126,8	37	5,6	70,6	1,06
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	180	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9
944	Чай с сахаром и лимоном	187	0,13	0,02	15,2	62	----	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Фрукт	100	0,8	0,4	8,1	39	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>19,14</b>	<b>18,12</b>	<b>63,77</b>	<b>499,76</b>	<b>13,01</b>	<b>0,3</b>	<b>2,75</b>	<b>29,03</b>	<b>187,8</b>	<b>330,3</b>	<b>74,9</b>	<b>167,2</b>	<b>124,9</b>	<b>207,58</b>
<b>Обед</b>																
206	Суп картофельный с горохом	250	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3	-----	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2
592	Печень тушеная в соусе	30/30	12,66	8,76	3,81	159	6,07	1,59	28,86	5541	1159	200,3	25,62	14,8	223,29	4,72
694	Картофельное пюре	180	3,06	4,8	20,4	137,3	1,36	1,36	0,25	18,16	----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6
1010	Напиток из свежих плодов	180	0,16	0,16	27,9	114,6	-----	0,1	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за обед:</b>		<b>24,63</b>	<b>66,95</b>	<b>78,84</b>	<b>674,93</b>	<b>8,58</b>	<b>3,18</b>	<b>87,43</b>	<b>5560,06</b>	<b>3525,3</b>	<b>2689,82</b>	<b>968,72</b>	<b>222,3</b>	<b>657,83</b>	<b>104,36</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>43,77</b>	<b>85,07</b>	<b>142,61</b>	<b>1174,69</b>	<b>21,59</b>	<b>3,48</b>	<b>90,18</b>	<b>5589,09</b>	<b>3713,1</b>	<b>3020,12</b>	<b>1043,62</b>	<b>389,5</b>	<b>782,73</b>	<b>311,94</b>

День: четверг. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
41	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	0,01	0,02	----	40	1,5	3	2,4	----	3	0,02
469	Запеканка творожная со сгущённым молоком	100	14,6	11,06	28	270	0,34	0,25	0,33	45,5	246,13	136,8	136,9	18,6	150,6	0,45
		10	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	-----	26,0	76,0	63,4	6,8	45,8	0,04
943	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,0	60	0,02	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,83</b>	<b>18,57</b>	<b>64,15</b>	<b>494,76</b>	<b>0,41</b>	<b>0,32</b>	<b>0,56</b>	<b>85,5</b>	<b>273,93</b>	<b>224,4</b>	<b>218,4</b>	<b>33,4</b>	<b>217,08</b>	<b>1,01</b>
<b>Обед</b>																
216	Суп с макар.изделиями	250	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,4	0,09	0,5	----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5
601	Плов	180	13,91	8,05	27,34	237	5	0,23	4,85	39	1193,9	213,47	37,47	40,45	149,1	1,64
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,42
1009	Напиток из с/м ягод	180	0,78	0,05	27,63	114,8		0,04	0,03	0,6	----	4,18	258	32,32	17,52	21,9
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за обед:</b>		<b>23,3</b>	<b>14,58</b>	<b>87,75</b>	<b>589,33</b>	<b>5,5</b>	<b>0,76</b>	<b>7,42</b>	<b>40,1</b>	<b>1197,4</b>	<b>1097,7</b>	<b>547,57</b>	<b>122,47</b>	<b>241,52</b>	<b>62,9</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>41,13</b>	<b>33,15</b>	<b>151,9</b>	<b>1084,09</b>	<b>5,91</b>	<b>1,08</b>	<b>7,98</b>	<b>125,6</b>	<b>1471,33</b>	<b>1322,1</b>	<b>765,97</b>	<b>155,87</b>	<b>458,6</b>	<b>63,91</b>

День: пятница. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11лет и старше

№ ре- сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
	Блины п/ф	100	4,17	14,65	36,22	261	0,6	----	0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34
	Йогурт	150	2,9	2,5	4	50	0,8	0,2	0,7	20	50	146	120	14	90	0,1
	Фрукт	100	0,8	0,2	22,5	98	0,20	0,09	38	-----	12	156	36	11	17	10
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>7,87</b>	<b>17,35</b>	<b>62,72</b>	<b>409</b>	<b>1,6</b>	<b>0,29</b>	<b>38,86</b>	<b>20,65</b>	<b>139,4</b>	<b>451,3</b>	<b>289,7</b>	<b>116,7</b>	<b>131,85</b>	<b>120,44</b>
<b>Обед</b>																
235	Суп молочный	250	5,5	4,75	179,6	150	0,51	0,27	0,82	33	353,9	218,8	163	26,7	136,9	14,9
679	Греча рассыпч. с м/сл	180	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
Таб.32	Овощи свежие порц.	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4
608	Биточек из птицы	50	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81
944	Чай с сахаром и лимоном	187	0,13	0,02	15,2	62	----	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за обед:</b>		<b>26,24</b>	<b>23,33</b>	<b>274,93</b>	<b>761,73</b>	<b>6,02</b>	<b>0,83</b>	<b>10,02</b>	<b>102,73</b>	<b>2343</b>	<b>720,72</b>	<b>257,09</b>	<b>214,1</b>	<b>456,4</b>	<b>27,39</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>34,11</b>	<b>40,68</b>	<b>337,65</b>	<b>1170,73</b>	<b>7,62</b>	<b>1,12</b>	<b>48,88</b>	<b>123,38</b>	<b>2482,4</b>	<b>1172,02</b>	<b>546,79</b>	<b>330,8</b>	<b>588,25</b>	<b>147,83</b>