

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Средняя школа п. Батецкий»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Комбинат общественного питания»



## МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория:

дети 7-11 лет

Рацион:

двухразовое питание

**НЕДЕЛЯ 1**  
**День 1 (понедельник)**

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
	Каша гречневая молочная	200,00	8,60	5,48	42,88	256,00	0,21	1,64	28,44	0,29	181,48	242,75	99,23	2,88
	Какао с молоком	200,00	3,80	3,00	23,00	130,80	0,00	0,50	17,70	0,00	117,50	104,60	28,90	0,90
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15,00	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	<b>Итого</b>	<b>455,00</b>	<b>20,07</b>	<b>20,44</b>	<b>79,81</b>	<b>578,25</b>	<b>0,22</b>	<b>2,25</b>	<b>134,34</b>	<b>1,08</b>	<b>440,28</b>	<b>450,55</b>	<b>143,28</b>	<b>4,55</b>
	<b>Обед</b>													
	Огурцы свежие в нарезке	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	12,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
	Щи из свежей капусты	250,00	7,96	11,32	10,33	157,00	0,25	17,50	160,00	2,25	76,11	130,00	28,75	1,60
	Печень по-строгановски 50/50	100,00	17,43	11,64	7,10	194,00	0,08	6,36	7110,00	5,84	27,90	313,00	19,80	6,70
	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45	0,07	0,00	0,00	0,00	14,57	44,61	9,71	0,97
	Компот из свежих фруктов	200,00	0,16	0,12	28,08	114,60	0,00	0,90	0,00	0,30	15,38	4,00	6,34	0,99
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	<b>Итого</b>	<b>810,00</b>	<b>34,84</b>	<b>28,21</b>	<b>96,12</b>	<b>758,02</b>	<b>0,45</b>	<b>27,70</b>	<b>7282,00</b>	<b>9,12</b>	<b>155,66</b>	<b>558,21</b>	<b>87,10</b>	<b>11,89</b>

НЕДЕЛЯ 1

День 2 (вторник)

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
	Омлет натуральный с консервированным зеленым горошком	150,00	12,08	19,92	4,06	243,78	0,12	3,21	267,93	0,66	88,47	199,22	19,21	2,32	
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	
	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	22,22	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13	
	<b>Итого</b>	<b>390,00</b>	<b>17,44</b>	<b>30,13</b>	<b>33,94</b>	<b>482,08</b>	<b>0,16</b>	<b>4,51</b>	<b>335,15</b>	<b>1,37</b>	<b>223,55</b>	<b>317,42</b>	<b>43,11</b>	<b>3,07</b>	
	<b>Обед</b>														
	Салат из белокачанной капусты с морковью	100,00	2,30	10,10	9,60	87,40	0,03	32,45	0,00	0,33	37,37	27,62	15,17	0,52	
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250,00	9,83	8,88	19,30	169,34	0,25	4,80	184,70	2,20	39,70	150,00	44,35	2,80	
	Котлеты рубленые из птицы	100,00	15,10	13,10	21,75	237,20	0,00	0,75	72,00	0,63	55,00	242,50	42,88	2,88	
	Картофельное пюре	150,00	4,50	1,50	27,00	135,00	0,28	13,74	43,25	0,28	50,87	116,41	39,44	1,63	
	Компот из сухофруктов	200,00	0,14	0,04	27,50	110,80	0,00	1,83	0,00	0,00	13,98	9,06	4,16	0,14	
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
	<b>Итого</b>	<b>850,00</b>	<b>35,22</b>	<b>34,17</b>	<b>128,17</b>	<b>856,51</b>	<b>0,59</b>	<b>53,57</b>	<b>299,95</b>	<b>4,11</b>	<b>208,42</b>	<b>594,19</b>	<b>160,10</b>	<b>9,30</b>	

**НЕДЕЛЯ 1**

**День 3 (среда)**

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
	Каша молочная овсяная	200,00	7,40	5,32	42,04	245,72	0,20	1,12	18,88	0,60	205,80	235,20	57,80	1,30		
	Чай с лимоном	207,00	0,13	0,02	15,73	64,17	0,00	2,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,37		
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
	Фрукт	100,00	0,30	0,30	7,35	41,33	0,00	13,20	6,60	0,80	21,10	14,50	10,60	2,90		
	<b>Итого</b>	<b>547,00</b>	<b>10,02</b>	<b>13,17</b>	<b>79,05</b>	<b>488,92</b>	<b>0,20</b>	<b>17,25</b>	<b>70,48</b>	<b>2,12</b>	<b>250,90</b>	<b>282,45</b>	<b>80,78</b>	<b>5,19</b>		
	<b>Обед</b>															
	Салат из свежих овощей с р/м	60,00	0,48	3,07	1,83	37,10	0,05	16,77	0,17	1,17	18,68	34,62	16,27	0,73		
	Суп из овощей на мясном бульоне	250,00	2,63	9,35	18,36	122,96	0,14	8,50	136,13	0,38	32,14	86,84	53,78	0,09		
	Плов из птицы	270,00	29,64	20,82	52,12	445,50	0,10	1,48	0,13	1,12	38,12	42,05	69,36	3,20		
	Напиток из плодов сухих (шиповник)	200,00	0,70	0,30	27,00	122,90	0,00	80,00	130,70	0,00	19,30	3,10	4,90	0,50		
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
	<b>Итого</b>	<b>830,00</b>	<b>36,80</b>	<b>34,09</b>	<b>122,33</b>	<b>845,23</b>	<b>0,32</b>	<b>106,75</b>	<b>267,13</b>	<b>3,34</b>	<b>119,74</b>	<b>215,21</b>	<b>158,41</b>	<b>5,85</b>		

НЕДЕЛЯ 1

День 4 (четверг)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
224, 337.МТ2011	Запеканка творожно-морковная с соусом яблочным	150,00	10,03	7,83	29,71	275,00	0,07	1,18	1844,78	2,03	114,92	151,31	23,78	1,11		
382.МТ2011	Чай с сахаром	200,00	0,13	0,02	15,73	64,17	0,00	2,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,37		
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
	<b>Итого</b>	<b>390,00</b>	<b>12,35</b>	<b>15,38</b>	<b>59,37</b>	<b>476,87</b>	<b>0,07</b>	<b>4,11</b>	<b>1889,78</b>	<b>2,75</b>	<b>138,92</b>	<b>184,06</b>	<b>36,16</b>	<b>2,10</b>		
	<b>Обед</b>															
	Салат из свеклы и яблок	60,00	0,71	3,04	4,16	46,80	0,00	6,25	2,00	5,33	47,83	65,30	30,67	1,83		
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250,00	6,36	8,90	11,81	120,75	0,10	7,70	226,20	0,90	32,39	105,00	24,08	1,38		
	Котлеты, биточки из свинины 75/50	75,00	8,05	7,32	7,63	261,30	0,00	0,19	1,07	1,44	16,00	103,64	20,37	1,00		
	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45	0,07	0,00	0,00	0,00	14,57	44,61	9,71	0,97		
	Компот из смеси суффриктов	200,00	0,00	0,00	18,20	71,80	0,00	0,00	2,00	0,00	8,10	0,00	1,70	0,00		
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
	<b>Итого</b>	<b>785,00</b>	<b>23,99</b>	<b>24,33</b>	<b>91,27</b>	<b>785,87</b>	<b>0,20</b>	<b>14,14</b>	<b>231,27</b>	<b>8,34</b>	<b>130,39</b>	<b>367,15</b>	<b>100,63</b>	<b>6,51</b>		

НЕДЕЛЯ 1

День 5 (пятница)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
204.МТ2011	Макаронные изделия отварные с сыром	170,00	12,18	8,33	30,70	300,96	0,07	0,20	115,34	0,96	265,68	181,87	18,29	1,11	
376.МТ2011	Какао с молоком	200,00	4,08	3,00	17,58	118,60	0,06	1,59	26,66	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	
	Кондитерские изделия	50,0	2,30	10,10	26,00	215,00									
	<b>Итого</b>	<b>460,00</b>	<b>20,75</b>	<b>28,96</b>	<b>88,21</b>	<b>772,26</b>	<b>0,13</b>	<b>1,79</b>	<b>187,00</b>	<b>1,67</b>	<b>427,20</b>	<b>334,63</b>	<b>49,53</b>	<b>2,21</b>	
	<b>Обед</b>														
	Винегрет овощной	60,00	0,83	6,71	5,06	56,88	0,07	10,25	1,83	5,83	23,20	44,97	20,75	0,85	
	Суп картофельный с рыбой	250,00	8,61	2,63	14,23	167,25	0,10	7,30	26,25	0,25	70,00	154,00	26,40	0,90	
	Тефтели мясо-крупяные 60/50	110,00	15,60	12,50	10,40	228,00	0,00	0,13	1,38	2,38	30,88	198,63	37,25	1,50	
	Греча отварная	150,00	4,50	6,00	22,50	151,50	0,22	3,60	0,02	0,00	15,58	68,40	28,80	4,74	
	Компот из свежих фруктов (яблок)	200,00	0,20	0,20	21,70	88,70	0,00	1,60	1,60	0,30	13,10	4,00	4,40	0,80	
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
	<b>Итого</b>	<b>820,00</b>	<b>33,09</b>	<b>28,59</b>	<b>96,91</b>	<b>809,10</b>	<b>0,42</b>	<b>22,88</b>	<b>31,08</b>	<b>9,43</b>	<b>164,26</b>	<b>518,60</b>	<b>131,70</b>	<b>10,12</b>	

**НЕДЕЛЯ 2**  
**День 6 (понедельник)**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
182.МТ2011	Омлет натуральный с салатом Здоровье 105/50	155,00	12,08	19,40	6,06	243,70	0,08	0,84	14,91	0,08	97,14	129,55	34,00	0,89	
376.МТ2011	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15,00	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15	
	<b>Итого</b>	<b>410,0</b>	<b>20,3</b>	<b>31,4</b>	<b>29,5</b>	<b>495,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>103,1</b>	<b>0,9</b>	<b>249,5</b>	<b>235,6</b>	<b>50,6</b>	<b>1,9</b>	
	<b>Обед</b>														
	Салат из помидоров и огурцов	60,00	0,40	4,38	1,30	33,65	0,00	5,20	5,20	2,55	11,90	21,85	8,67	0,50	
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250,00	6,46	10,13	12,66	172,69	0,10	20,08	0,10	0,00	76,71	127,50	33,79	2,10	
	Гуляш из куриного филе 75/75	150,00	15,53	14,16	6,94	229,79	0,26	8,13	20,28	5,98	13,86	274,26	19,80	5,74	
	Рис припущенный	150,00	3,59	5,25	37,50	209,67	0,18	4,32	0,00	0,00	78,36	97,20	19,20	0,96	
	Напиток из лимонов	200,00	0,08	0,00	27,08	108,60	0,00	1,60	1,60	0,30	13,10	4,00	4,00	0,80	
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
	<b>Итого</b>	<b>860,00</b>	<b>29,41</b>	<b>34,47</b>	<b>108,50</b>	<b>871,17</b>	<b>0,57</b>	<b>39,33</b>	<b>27,18</b>	<b>9,50</b>	<b>205,43</b>	<b>573,41</b>	<b>99,56</b>	<b>11,43</b>	

НЕДЕЛЯ 2

День 7 (вторник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
187, 330.МТ2011	Каша рисовая с яблоком 200/50	250,00	8,88	5,45	26,63	256,00	0,03	1,17	15,47	1,04	54,22	83,46	22,97	0,93	
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	
382.МТ2011	Чай с лимоном	207,00	0,13	0,02	15,73	64,17	0,00	2,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,37	
	Печенье	50,00	2,30	10,10	26,00	215,00									
	<b>Итого</b>	<b>547,00</b>	<b>13,50</b>	<b>23,10</b>	<b>82,29</b>	<b>672,87</b>	<b>0,03</b>	<b>4,10</b>	<b>60,47</b>	<b>1,76</b>	<b>78,22</b>	<b>116,21</b>	<b>35,35</b>	<b>1,92</b>	
	<b>Обед</b>														
	Овощи порционные	60,00	0,42	0,00	1,34	6,20	0,00	1,84	3,90	0,00	10,20	18,60	6,20	0,50	
	Суп картофельный с крупой и курой	250,00	2,68	2,80	42,14	183,25	0,11	8,25	185,00	0,25	26,10	82,65	28,50	1,94	
	Голубцы ленивые 108/50	108,00	8,30	10,10	7,50	154,90									
	Картофельное пюре	150,00	4,50	1,50	27,00	135,00	0,28	13,74	43,25	0,28	50,87	116,41	39,44	1,63	
	Напиток из апельсина	200,00	0,08	0,00	27,08	108,60	0,00	1,60	1,60	0,30	13,10	4,00	4,40	0,80	
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
	<b>Итого</b>	<b>818,00</b>	<b>19,33</b>	<b>14,95</b>	<b>128,08</b>	<b>704,72</b>	<b>0,42</b>	<b>25,43</b>	<b>233,75</b>	<b>1,50</b>	<b>111,77</b>	<b>270,26</b>	<b>92,64</b>	<b>6,20</b>	



НЕДЕЛЯ 2

День 8 (среда)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
182.МТ2011	Каша овсяная молочная	200,00	7,40	5,32	42,04	245,72	0,20	1,12	18,88	0,60	205,80	235,20	57,80	1,30	
376.МТ2011	Какао с молоком	200,00	4,08	3,00	17,58	118,60	0,06	1,59	26,66	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15,00	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15	
	<b>Итого</b>	<b>455,00</b>	<b>19,15</b>	<b>20,28</b>	<b>73,55</b>	<b>555,77</b>	<b>0,27</b>	<b>2,82</b>	<b>133,74</b>	<b>1,39</b>	<b>499,32</b>	<b>462,96</b>	<b>94,29</b>	<b>2,55</b>	
	<b>Обед</b>														
	Салат из квашеной капусты	60,00	0,54	3,10	4,81	62,50	0,00	3,13	528,40	2,34	16,10	16,50	11,40	0,60	
	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	250,00	7,13	9,50	22,63	176,25	0,00	2,30	211,20	0,60	30,80	59,70	15,20	1,00	
	Рыба припущенная (филе)75/5	75,00	13,81	14,00	3,50	192,73	0,13	0,28	27,50	3,13	46,13	272,50	21,25	0,69	
	Картофельное пюре	150,00	4,50	1,50	27,00	135,00	0,24	12,12	38,16	0,24	44,88	102,72	34,80	1,44	
	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,73	2,00	0,00	32,48	0,00	17,46	0,70	
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
	<b>Итого</b>	<b>785,00</b>	<b>29,99</b>	<b>28,74</b>	<b>112,97</b>	<b>816,05</b>	<b>0,40</b>	<b>18,56</b>	<b>807,26</b>	<b>6,98</b>	<b>181,89</b>	<b>500,02</b>	<b>114,21</b>	<b>5,76</b>	

НЕДЕЛЯ 2

День 9 (четверг)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
222, 337.МТ2011	Макароны с сыром 150/20	170,00	12,18	8,33	30,70	300,96	0,07	0,20	115,34	0,96	265,68	181,87	18,29	1,11	
312.МТ2011	Фрукты	100,00	0,30	0,30	7,35	41,33	0,00	13,20	6,60	0,80	21,10	14,50	10,60	2,90	
379.МТ2011	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	22,22	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13	
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>17,84</b>	<b>18,84</b>	<b>67,93</b>	<b>580,59</b>	<b>0,11</b>	<b>14,70</b>	<b>189,16</b>	<b>2,47</b>	<b>421,86</b>	<b>314,57</b>	<b>52,79</b>	<b>4,76</b>	
	<b>Обед</b>														
	Салат из огурцов с маслом растительным	60,00	0,40	4,38	1,30	33,65	0,00	5,20	5,20	2,55	11,90	21,85	8,67	0,50	
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250,00	6,00	3,40	19,90	131,00	0,10	3,60	0,00	1,00	126,00	262,00	18,00	0,50	
	Гуляш из свинины 50/75	125,00	11,34	9,84	16,32	177,90	0,00	0,56	54,00	0,48	41,25	181,89	3,00	5,74	
	Греча отварная	150,00	4,50	6,00	22,50	151,50	0,22	3,60	0,02	0,00	15,58	68,40	28,80	4,74	
	Компот апельсиновый	200,00	0,16	0,12	28,08	114,60	0,00	0,90	0,00	0,30	15,38	4,00	6,34	0,99	
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
	<b>Итого</b>	<b>835,00</b>	<b>25,75</b>	<b>24,29</b>	<b>111,12</b>	<b>725,42</b>	<b>0,35</b>	<b>13,86</b>	<b>59,22</b>	<b>5,00</b>	<b>221,61</b>	<b>586,74</b>	<b>78,91</b>	<b>13,80</b>	

**НЕДЕЛЯ 2**

**День 10 (пятница)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
	Пудинг творожный с изюмом и повидлом 130/20	150,00	10,34	5,16	29,29	277,50	0,79	0,71	62,44	0,53	127,95	184,14	23,81	1,29		
	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
	<b>Итого</b>	<b>390,00</b>	<b>13,06</b>	<b>12,69</b>	<b>52,69</b>	<b>475,20</b>	<b>0,79</b>	<b>0,74</b>	<b>107,44</b>	<b>1,24</b>	<b>148,35</b>	<b>215,14</b>	<b>35,11</b>	<b>2,19</b>		
	<b>Обед</b>															
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100,00	2,30	10,10	9,60	87,40	0,03	32,45	0,00	0,33	37,37	27,62	15,17	0,52		
	Рассольник	250,00	6,36	8,90	11,81	120,75	0,10	7,70	226,20	0,90	32,39	105,00	24,08	1,38		
	Жаркое по-домашнему	250,00	31,98	25,73	37,43	463,26	0,41	19,47	93,52	0,56	45,36	394,80	94,29	4,20		
	Компот из плодов сухих	200,00	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53		
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
	<b>Итого</b>	<b>850,00</b>	<b>44,39</b>	<b>45,55</b>	<b>99,06</b>	<b>860,98</b>	<b>0,58</b>	<b>159,62</b>	<b>319,72</b>	<b>2,46</b>	<b>134,35</b>	<b>578,15</b>	<b>150,31</b>	<b>7,96</b>		