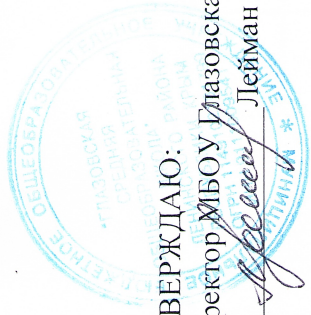


Приказ №  
от 02.09.2024г.  
"Об Утверждении весеннего  
основного организованного меню"



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ Глазовская СОШ  
Лейман Л.Е.

**Основное организованное меню**

(на осенний период)

на 2024 учебный год  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Республики Крым

Возрастные категории: от 11 и старше  
Завтрак: 60 руб.  
Обед: 100,00 руб

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>1 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
173	Каша вязкая молочная овсяная	220	6	10.85	52.93	334	0.06	0.15	0.96	54.8	-	130.97	157.44	36.46	0.63
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлебо-булочные изделия	80	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	0.04	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.045	0.03	15	-	0.3	24	16.5	13.5	3.3
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>695</b>	<b>9.84</b>	<b>12.57</b>	<b>116.72</b>	<b>628.64</b>	<b>0.20</b>	<b>0.31</b>	<b>35.99</b>	<b>54.80</b>	<b>1.09</b>	<b>204.97</b>	<b>224.84</b>	<b>79.26</b>	<b>8.94</b>
<b>2 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
71	Овощи свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	13.2	0.04	0.01	10.5	-	0.42	8.4	15.6	12	0.54
102	Суп картофельный с горохом	200	1.58	2.17	9.69	68.6	0.07	0.04	6.6	-	0.98	21.36	44.78	18.22	0.7
288	Птица отварная	90	13.77	11.56	1.26	84.87	0.11	0.13	1.77	32.4	0.61	40.7	102.71	14.67	1.19
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.4	5.78	30.45	240.64	0.05	0.02	-	28.5	-	11.71	37.57	8.14	0.81
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.020	0.060	-	-	0.18	4.60	21.20	5.00	0.62
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>750</b>	<b>25.10</b>	<b>20.15</b>	<b>72.09</b>	<b>540.39</b>	<b>0.32</b>	<b>0.37</b>	<b>19.67</b>	<b>60.90</b>	<b>2.62</b>	<b>96.47</b>	<b>250.76</b>	<b>69.53</b>	<b>4.75</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1445</b>	<b>34.94</b>	<b>32.72</b>	<b>188.81</b>	<b>1169.03</b>	<b>0.52</b>	<b>0.68</b>	<b>55.66</b>	<b>115.70</b>	<b>3.71</b>	<b>301.44</b>	<b>475.60</b>	<b>148.79</b>	<b>13.69</b>
<b>2 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
210	Омлет натуральный	150	13.94	24.83	2.64	289.66	0.1	0.52	0.26	324.57	0.75	103.09	225.78	16.14	2.64
15	Сырная нарезка	40	9.28	11.8	-	144	0.01	0.12	0.28	104	0.2	352	200	14	0.4
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>25.79</b>	<b>36.93</b>	<b>21.17</b>	<b>520.76</b>	<b>0.14</b>	<b>0.75</b>	<b>1.34</b>	<b>428.57</b>	<b>1.38</b>	<b>464.79</b>	<b>454.68</b>	<b>41.64</b>	<b>3.93</b>
<b>Обед</b>															
24	Салат из помидоров и огурцов	60	0.57	3.64	1.83	42.36	0.02	0.02	5.66	-	0.29	16.31	18.06	9.9	0.46
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83.00	0.04	0.04	8.54	-	1.92	39.78	43.68	20.90	0.98
235	Шницель рыбный натуральный	90	11.26	12.49	7.44	187.33	0.04	0.05	3.33	54.61	4.73	58.13	179.82	31.58	2.5
312	Пюре картофельное	150	3.07	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.59	27.75	1.01
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>ПР</b>	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.020	0.060	-	-	0.18	4.60	21.20	5.00	0.62
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>750</b>	<b>19.99</b>	<b>25.55</b>	<b>90.71</b>	<b>680.66</b>	<b>0.30</b>	<b>0.38</b>	<b>36.59</b>	<b>54.61</b>	<b>7.77</b>	<b>176.88</b>	<b>379.85</b>	<b>110.17</b>	<b>6.85</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1170</b>	<b>45.78</b>	<b>62.48</b>	<b>111.88</b>	<b>1201.42</b>	<b>0.44</b>	<b>1.13</b>	<b>37.93</b>	<b>483.18</b>	<b>9.15</b>	<b>641.67</b>	<b>834.53</b>	<b>151.81</b>	<b>10.78</b>
<b>3 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
<b>24</b>	Салат из помидоров и огурцов	60	0.57	3.64	1.83	42.36	0.02	0.02	5.66	-	0.29	16.31	18.06	9.9	0.46
<b>209</b>	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	0.04	0.18	-	100	0.24	22	76.8	4.8	1
<b>302</b>	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
<b>379</b>	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
<b>3</b>	Бутерброды с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.07	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>25.59</b>	<b>25.61</b>	<b>86.02</b>	<b>676.85</b>	<b>0.38</b>	<b>0.63</b>	<b>7.07</b>	<b>179.00</b>	<b>2.00</b>	<b>325.01</b>	<b>510.89</b>	<b>183.88</b>	<b>6.97</b>
<b>Обед</b>															
<b>70</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	6	0.012	0.008	2.1	-	0.06	13.8	14.4	8.4	0.36
<b>98</b>	Суп крестьянский с крупой (овсяной)	200	1.19	3.93	4.87	61	0.03	0.026	7.9	-	1.84	28.7	26.86	11.34	0.46
<b>291</b>	Плов с курицей	200	16.95	10.47	35.73	305.33	0.11	5.3	6.03	19.47	0.49	46.35	175.33	54.04	1.97
<b>389</b>	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
<b>ПР</b>	Печенье	60	5.10	6.78	41.82	248.70	0.06	-	39.00	0.78	24.60	52.20	9.00	0.60	-
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ПР</b>	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.020	0.060	-	-	0.18	4.60	21.20	5.00	0.62
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>770</b>	<b>27.41</b>	<b>21.76</b>	<b>111.85</b>	<b>754.11</b>	<b>0.27</b>	<b>5.51</b>	<b>55.83</b>	<b>20.25</b>	<b>27.60</b>	<b>155.35</b>	<b>275.69</b>	<b>90.88</b>	<b>4.30</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1300</b>	<b>53.00</b>	<b>47.37</b>	<b>197.87</b>	<b>1430.96</b>	<b>0.65</b>	<b>6.14</b>	<b>62.90</b>	<b>199.25</b>	<b>29.60</b>	<b>480.36</b>	<b>786.58</b>	<b>274.76</b>	<b>11.27</b>
<b>4 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
<b>52</b>	Салат из отварной свеклы	60	0.50	3.60	4.95	55.68	0.01	0.02	3.99	-	1.62	21.27	24.38	12.42	0.79
<b>203</b>	Макароны отварные с маслом	150	5.4	5.78	30.45	240.64	0.05	0.02	-	28.5	-	11.71	37.57	8.14	0.81
<b>268</b>	Котлета из говядины	90	9.3	11.27	9.89	147.37	0.045	0.12	0.2	14.06	2.02	32.13	112.17	33.15	1.62
<b>358</b>	Кисель из сока	200	0.31	-	39.4	160	0.012	0.024	2.4	-	0.48	22.46	18.5	7.26	0.19
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>17.88</b>	<b>20.95</b>	<b>99.18</b>	<b>673.83</b>	<b>0.15</b>	<b>0.27</b>	<b>6.59</b>	<b>42.56</b>	<b>4.51</b>	<b>94.47</b>	<b>218.72</b>	<b>70.87</b>	<b>3.74</b>
<b>Обед</b>															
<b>55</b>	Салат из отварной свеклы с огурцами солеными	60	0.85	3.62	3.76	51	0.017	0.02	3.57	-	4.27	18.43	23.7	11.17	0.64

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.96	94.6	0.09	0.05	23.36	-	-	23.36	54.06	21.82	0.9
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
294	Котлета рубленая из птицы	90	15.69	15.08	14.65	257.4	0.18	0.14	0.81	48.42	61.56	53.8	72	19.98	3.25
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.020	0.060	-	-	0.18	4.60	21.20	5.00	0.62
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>750</b>	<b>31.44</b>	<b>27.67</b>	<b>127.39</b>	<b>895.67</b>	<b>0.57</b>	<b>0.49</b>	<b>28.47</b>	<b>48.42</b>	<b>67.52</b>	<b>154.39</b>	<b>424.43</b>	<b>221.16</b>	<b>11.00</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1280</b>	<b>49.32</b>	<b>48.62</b>	<b>226.57</b>	<b>1569.50</b>	<b>0.72</b>	<b>0.76</b>	<b>35.06</b>	<b>90.98</b>	<b>72.03</b>	<b>248.86</b>	<b>643.15</b>	<b>292.03</b>	<b>14.74</b>
<b>5 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21.92	16.58	42	405	0.09	0.45	0.7	97.5	0.62	293.37	322.73	39.83	0.96
2	Бутерброд с повидлом	55	2.4	3.87	27.83	156	0.04	0.019	0.1	20	0.39	10	22.8	5.6	0.6
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
386	Кефир	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>552</b>	<b>28.08</b>	<b>23.77</b>	<b>90.03</b>	<b>685.50</b>	<b>0.18</b>	<b>0.68</b>	<b>4.53</b>	<b>142.50</b>	<b>1.02</b>	<b>467.57</b>	<b>462.43</b>	<b>65.33</b>	<b>2.05</b>
<b>Обед</b>															
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	0.05	2.94	-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
96	Рассольник ленинградский	200	1.61	4.07	9.58	85.8	0.07	0.047	6.7	-	1.88	23.32	45.38	19.34	0.74
302	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6.32	4.5	38.85	221.25	0.12	0.11	-	-	1.04	24.05	158.97	34.22	2.69
260	Гуляш	90	13.55	15.11	2.6	198.9	0.02	0.09	0.82	-	14.4	19.62	138.73	19.82	2.75
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.045	0.03	15	-	0.3	24	16.5	13.5	3.3
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.020	0.060	-	-	0.18	4.60	21.20	5.00	0.62
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>900</b>	<b>26.15</b>	<b>25.02</b>	<b>119.12</b>	<b>814.37</b>	<b>0.34</b>	<b>0.49</b>	<b>26.36</b>	<b>0.00</b>	<b>18.33</b>	<b>126.87</b>	<b>429.28</b>	<b>115.32</b>	<b>11.68</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1452</b>	<b>54.23</b>	<b>48.79</b>	<b>209.15</b>	<b>1499.87</b>	<b>0.52</b>	<b>1.17</b>	<b>30.89</b>	<b>142.50</b>	<b>19.35</b>	<b>594.44</b>	<b>891.71</b>	<b>180.65</b>	<b>13.73</b>
<b>6 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
181	Каша жидкая молочная манная	220	6.11	10.72	42.36	291	0.08	0.17	1.17	58	0.52	134.07	118.19	20.3	0.5
3	Бутерброды с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.07	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	0.09	1.59	24.40	-	152.22	124.56	21.34	0.48
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ПР	Печенье	60	5.10	6.78	41.82	248.70	0.06	-	39.00	0.78	24.60	52.20	9.00	0.60	-
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>23.52</b>	<b>29.64</b>	<b>131.08</b>	<b>885.44</b>	<b>0.27</b>	<b>0.42</b>	<b>41.87</b>	<b>142.18</b>	<b>25.98</b>	<b>484.59</b>	<b>373.85</b>	<b>61.59</b>	<b>1.80</b>
<b>Обед</b>															
24	Салат из помидоров и огурцов	60	0.57	3.64	1.83	42.36	0.02	0.02	5.66	-	0.29	16.31	18.06	9.9	0.46
108	Суп картофельный с клецками	200	2.85	3.67	15.03	115.4	0.08	0.06	4.6	16.84	1.3	26.72	57.78	20.28	0.94
310	Картофель отварной	200	3.81	5.75	30.66	189.61	0.2	0.12	27.97	-	0.27	19.5	106.19	39.06	1.54
229	Рыба тушеная с овощами	100	9.75	4.95	3.8	105	2.52	0.11	3.73	5.82	2.52	39.07	162.19	48.53	0.85
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.020	0.060	-	-	0.18	4.60	21.20	5.00	0.62
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>810</b>	<b>21.13</b>	<b>18.62</b>	<b>107.70</b>	<b>701.29</b>	<b>2.89</b>	<b>0.48</b>	<b>42.69</b>	<b>22.66</b>	<b>5.46</b>	<b>145.58</b>	<b>414.96</b>	<b>150.13</b>	<b>5.44</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1370</b>	<b>44.65</b>	<b>48.26</b>	<b>238.78</b>	<b>1586.73</b>	<b>3.16</b>	<b>0.90</b>	<b>84.56</b>	<b>164.84</b>	<b>31.44</b>	<b>630.17</b>	<b>788.81</b>	<b>211.72</b>	<b>7.24</b>
<b>7 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
204	Макароны отварные с сыром	200	13.53	15.92	34.11	334.4	0.08	0.013	0.22	115.2	1.07	295.2	202.08	20.32	1.22
209	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	0.04	0.18	-	100	0.24	22	76.8	4.8	1
ПР	Хлебо-булочные изделия	80	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	0.04	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>21.85</b>	<b>21.64</b>	<b>83.48</b>	<b>621.54</b>	<b>0.21</b>	<b>0.32</b>	<b>20.25</b>	<b>215.20</b>	<b>2.10</b>	<b>367.20</b>	<b>329.78</b>	<b>54.42</b>	<b>7.23</b>
<b>Обед</b>															
45	Салат из капусты белокачаной	60	0.79	1.95	3.88	36.24	0.015	0.023	10.26	-	5.03	14.98	16.99	9.05	0.28
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2.85	4.90	11.33	102.20	0.08	0.05	5.36	-	1.94	43.34	79.60	27.56	1.38
302	Каша гречневая рассыпчая	150	8.6	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
268	Биточки из говядины	90	9.3	11.27	9.89	147.37	0.045	0.12	0.2	14.06	2.02	32.13	112.17	33.15	1.62
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.020	0.060	-	-	0.18	4.60	21.20	5.00	0.62
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>750</b>	<b>25.23</b>	<b>24.73</b>	<b>92.15</b>	<b>662.64</b>	<b>0.40</b>	<b>0.48</b>	<b>16.62</b>	<b>14.06</b>	<b>10.21</b>	<b>119.57</b>	<b>462.79</b>	<b>222.09</b>	<b>9.35</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1315</b>	<b>47.08</b>	<b>46.37</b>	<b>175.63</b>	<b>1284.18</b>	<b>0.61</b>	<b>0.80</b>	<b>36.87</b>	<b>229.26</b>	<b>12.31</b>	<b>486.77</b>	<b>792.57</b>	<b>276.51</b>	<b>16.58</b>
<b>8 день</b>															
<b>Завтрак</b>															

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	6	0.012	0.008	2.1	-	0.06	13.8	14.4	8.4	0.36
310	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	0.09	21	-	0.2	14.64	79.73	29.33	1.16
288	Птица отварная	90	13.77	11.56	1.26	84.87	0.11	0.13	1.77	32.4	0.61	40.7	102.71	14.67	1.19
389	Сок плодовой натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Печенье	60	5.10	6.78	41.82	248.70	0.06	-	39.00	0.78	24.60	52.20	9.00	0.60	-
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>24.78</b>	<b>23.02</b>	<b>85.64</b>	<b>569.02</b>	<b>0.37</b>	<b>0.34</b>	<b>64.67</b>	<b>33.18</b>	<b>25.90</b>	<b>131.04</b>	<b>234.74</b>	<b>64.50</b>	<b>3.60</b>
<b>Обед</b>															
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	0.05	2.94	-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
102	Суп картофельный с горохом	200	1.58	2.17	9.69	68.6	0.07	0.04	6.6	-	0.98	21.36	44.78	18.22	0.7
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
260	Гуляш	90	13.55	15.11	2.6	198.9	0.02	0.09	0.82	-	14.4	19.62	138.73	19.82	2.75
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.020	0.060	-	-	0.18	4.60	21.20	5.00	0.62
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>750</b>	<b>22.85</b>	<b>23.39</b>	<b>102.36</b>	<b>715.12</b>	<b>0.20</b>	<b>0.36</b>	<b>11.26</b>	<b>0.00</b>	<b>16.37</b>	<b>78.23</b>	<b>314.16</b>	<b>82.82</b>	<b>6.18</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1340</b>	<b>47.63</b>	<b>46.41</b>	<b>188.00</b>	<b>1284.14</b>	<b>0.57</b>	<b>0.70</b>	<b>75.93</b>	<b>33.18</b>	<b>42.27</b>	<b>209.27</b>	<b>548.90</b>	<b>147.32</b>	<b>9.78</b>
<b>9 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
174	Каша вязкая молочная рисовая	220	6	10.85	52.93	334	0.06	0.15	0.96	54.8	-	130.97	157.44	36.46	0.63
2	Бутерброд с повидлом	55	2.4	3.87	27.83	156	0.04	0.019	0.1	20	0.39	10	22.8	5.6	0.6
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>475</b>	<b>11.57</b>	<b>17.40</b>	<b>96.71</b>	<b>590.60</b>	<b>0.14</b>	<b>0.33</b>	<b>2.36</b>	<b>94.80</b>	<b>0.39</b>	<b>266.75</b>	<b>270.24</b>	<b>56.06</b>	<b>1.36</b>
<b>Обед</b>															
103	Суп с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.96	94.6	0.09	0.05	23.36	-	-	23.36	54.06	21.82	0.9
321	Капуста тушеная	150	3.1	4.86	14.14	112.65	0.04	0.06	25.74	-	2.6	83.18	60.21	30.98	1.21
209	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	0.04	0.18	-	100	0.24	22	76.8	4.8	1
294	Котлета рубленая из птицы	90	15.69	15.08	14.65	257.4	0.18	0.14	0.81	48.42	61.56	53.8	72	19.98	3.25
389	Сок плодовой натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.020	0.060	-	-	0.18	4.60	21.20	5.00	0.62
ПР	Печенье	60	5.10	6.78	41.82	248.70	0.06	-	39.00	0.78	24.60	52.20	9.00	0.60	-

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>790</b>	<b>34.81</b>	<b>34.11</b>	<b>113.26</b>	<b>909.43</b>	<b>0.46</b>	<b>0.60</b>	<b>89.71</b>	<b>149.20</b>	<b>89.61</b>	<b>248.84</b>	<b>322.17</b>	<b>94.68</b>	<b>7.87</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1265</b>	<b>46.38</b>	<b>51.51</b>	<b>209.97</b>	<b>1500.03</b>	<b>0.60</b>	<b>0.93</b>	<b>92.07</b>	<b>244.00</b>	<b>90.00</b>	<b>515.59</b>	<b>592.41</b>	<b>150.74</b>	<b>9.23</b>
<b>10 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
<b>219</b>	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	15.4	12.81	24.48	275.71	0.06	0.3	0.47	52.71	2.1	201	224.11	26.2	0.54
<b>386</b>	Ряженка	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
<b>377</b>	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>527</b>	<b>21.53</b>	<b>16.43</b>	<b>59.17</b>	<b>470.35</b>	<b>0.14</b>	<b>0.60</b>	<b>4.20</b>	<b>77.71</b>	<b>2.50</b>	<b>372.10</b>	<b>367.11</b>	<b>56.00</b>	<b>1.36</b>
<b>Обед</b>															
<b>67</b>	Винегрет овощной	60	0.84	6.02	4.37	75.06	0.03	0.02	5.78	-	2.7	18.74	25.96	11.71	0.5
<b>101</b>	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1.58	2.17	9.69	68.6	0.07	0.04	6.6	-	0.98	21.36	44.78	18.22	0.7
<b>312</b>	Пюре картофельное	150	3.07	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.59	27.75	1.01
<b>268</b>	Котлета из говядины	90	9.3	11.27	9.89	147.37	0.045	0.12	0.2	14.06	2.02	32.13	112.17	33.15	1.62
<b>349</b>	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ПР</b>	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.020	0.060	-	-	0.18	4.60	21.20	5.00	0.62
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>750</b>	<b>18.94</b>	<b>24.87</b>	<b>100.77</b>	<b>677.20</b>	<b>0.36</b>	<b>0.46</b>	<b>31.47</b>	<b>14.06</b>	<b>6.96</b>	<b>153.19</b>	<b>340.24</b>	<b>123.19</b>	<b>5.48</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1277</b>	<b>40.47</b>	<b>41.30</b>	<b>159.94</b>	<b>1147.55</b>	<b>0.50</b>	<b>1.06</b>	<b>35.67</b>	<b>91.77</b>	<b>9.46</b>	<b>525.29</b>	<b>707.35</b>	<b>179.19</b>	<b>6.84</b>