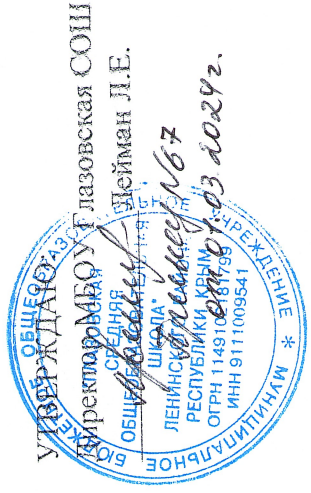


Приказ №  
от 01.03.2024г.  
"Об Утверждении весеннего  
основного организованного меню"



Основное организованное меню

(на весенний период)

на 2024 учебный год  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Республики Крым

Возрастные категории: от 7 до 11 лет  
Завтрак: 73,71руб.  
Обед: 75,00 руб

№ реп.	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	Мg	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	
3	Бутерфорд 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	
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>515</b>	<b>14,24</b>	<b>19,47</b>	<b>97,25</b>	<b>621,14</b>	<b>0,13</b>	<b>0,31</b>	<b>1,10</b>	<b>113,80</b>	<b>0,86</b>	<b>288,17</b>	<b>282,34</b>	<b>57,21</b>	<b>1,73</b>	
<b>2 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
ПР	Икра кабачковая	60	0,75	2,82	4,62	46,8	0,78	1,68	4,68	10,2	12,6	2,46	2,71	2,28	2,34	
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	
228	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 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 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	
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>750</b>	<b>25,19</b>	<b>22,85</b>	<b>74,43</b>	<b>573,99</b>	<b>1,06</b>	<b>2,04</b>	<b>13,85</b>	<b>71,10</b>	<b>14,80</b>	<b>90,53</b>	<b>237,87</b>	<b>59,81</b>	<b>6,55</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1265</b>	<b>39,43</b>	<b>42,32</b>	<b>171,68</b>	<b>1195,13</b>	<b>1,19</b>	<b>2,35</b>	<b>14,95</b>	<b>184,90</b>	<b>15,66</b>	<b>378,70</b>	<b>520,21</b>	<b>117,02</b>	<b>8,28</b>	
<b>2 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
306	Горошек зеленый консервированный	30	1,08	1,02	2,16	22,2	0,02	0,015	3,63	5,25	0,08	8,97	23	7,56	0,26	
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	
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	
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>560</b>	<b>22,13</b>	<b>30,29</b>	<b>51,57</b>	<b>571,10</b>	<b>0,26</b>	<b>0,75</b>	<b>20,48</b>	<b>354,22</b>	<b>1,52</b>	<b>295,18</b>	<b>415,94</b>	<b>68,44</b>	<b>7,01</b>	
<b>Обед</b>																
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,02	1,1	33,6	0,09	0,01	4,25	-	0,27	20,38	13,93	8,35	0,38	
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	
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	
234	Котлета рыбная	90	10,63	12,64	13,07	213,95	0,06	0,12	0,54	40,41	4,18	60,77	154,19	30,35	1,21	
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 ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,020	0,060	-	-	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б				У	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
PP	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 обед:</b>	<b>750</b>	<b>19,87</b>	<b>25,65</b>	<b>111,85</b>	<b>770,97</b>	<b>0,28</b>	<b>0,35</b>	<b>14,23</b>	<b>40,41</b>	<b>7,30</b>	<b>147,98</b>	<b>324,45</b>	<b>95,98</b>	<b>5,00</b>			
	<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>1310</b>	<b>42,00</b>	<b>55,94</b>	<b>163,42</b>	<b>1342,07</b>	<b>0,54</b>	<b>1,10</b>	<b>34,71</b>	<b>394,63</b>	<b>8,82</b>	<b>443,16</b>	<b>740,39</b>	<b>164,42</b>	<b>12,01</b>			
<b>3 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			
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			
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			
PP	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>500</b>	<b>17,34</b>	<b>22,13</b>	<b>98,20</b>	<b>661,74</b>	<b>0,17</b>	<b>0,47</b>	<b>2,37</b>	<b>133,80</b>	<b>0,86</b>	<b>402,85</b>	<b>369,54</b>	<b>69,81</b>	<b>1,58</b>			
<b>Обед</b>																		
55	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			
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			
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			
282	Оладья из пшена	90	15,28	18,45	6,25	268,36	0,21	1,6	77,94	64,84	5,31	1,65	223,38	15,08	11,47			
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			
PP	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			
PP	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 обед:</b>	<b>750</b>	<b>31,03</b>	<b>31,04</b>	<b>118,99</b>	<b>906,63</b>	<b>0,60</b>	<b>1,95</b>	<b>105,60</b>	<b>64,84</b>	<b>11,27</b>	<b>102,24</b>	<b>575,81</b>	<b>216,26</b>	<b>19,22</b>			
	<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>1250</b>	<b>48,37</b>	<b>53,17</b>	<b>217,19</b>	<b>1568,37</b>	<b>0,77</b>	<b>2,42</b>	<b>107,97</b>	<b>198,64</b>	<b>12,13</b>	<b>505,09</b>	<b>945,35</b>	<b>286,07</b>	<b>20,80</b>			
<b>4 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
52	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			
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	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			
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			
PP	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			
PP	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>590</b>	<b>26,07</b>	<b>28,04</b>	<b>113,83</b>	<b>782,60</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>43,99</b>	<b>14,84</b>	<b>29,28</b>	<b>130,12</b>	<b>378,38</b>	<b>193,50</b>	<b>7,86</b>			
<b>Обед</b>																		
70	Овощи натуральные соленные (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			
98	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			

№ п/п	Применение, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
265	Плов	200	21,99	22,52	34,69	429,33	0,08	0,15	1,71	-	3,7	18,97	266,85	52,39	3,53	
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	-	0,2	16	11	9	2,2	
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 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	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 обед:</b>	<b>810</b>	<b>27,71</b>	<b>27,59</b>	<b>102,63</b>	<b>774,05</b>	<b>0,21</b>	<b>0,36</b>	<b>22,61</b>	<b>0,00</b>	<b>6,45</b>	<b>103,15</b>	<b>370,81</b>	<b>101,17</b>	<b>8,45</b>	
	<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>1400</b>	<b>53,78</b>	<b>55,63</b>	<b>216,46</b>	<b>1556,65</b>	<b>0,57</b>	<b>0,72</b>	<b>66,60</b>	<b>14,84</b>	<b>35,73</b>	<b>233,27</b>	<b>749,19</b>	<b>294,67</b>	<b>16,31</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>																
70	Овощи натуральные соленные (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	
101	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	
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	
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	
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 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	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 обед:</b>	<b>750</b>	<b>25,62</b>	<b>22,36</b>	<b>80,57</b>	<b>627,83</b>	<b>0,28</b>	<b>0,42</b>	<b>10,32</b>	<b>0,00</b>	<b>17,09</b>	<b>93,13</b>	<b>406,98</b>	<b>97,16</b>	<b>8,01</b>	
	<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>1302</b>	<b>53,70</b>	<b>46,13</b>	<b>170,60</b>	<b>1313,33</b>	<b>0,46</b>	<b>1,10</b>	<b>14,85</b>	<b>142,50</b>	<b>18,11</b>	<b>560,70</b>	<b>869,41</b>	<b>162,49</b>	<b>10,06</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	
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	
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	-	
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	
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>20,12</b>	<b>25,21</b>	<b>144,08</b>	<b>884,44</b>	<b>0,27</b>	<b>0,37</b>	<b>41,86</b>	<b>103,18</b>	<b>25,90</b>	<b>355,39</b>	<b>300,65</b>	<b>57,74</b>	<b>1,91</b>	

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Обед</b>															
21	Салат соленых огурцов с луком	60	0,5	3,02	1,1	33,6	0,09	0,01	4,25	-	0,27	20,38	13,93	8,35	0,38
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
291	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
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 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	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 обед:</b>	<b>710</b>	<b>24,45</b>	<b>17,77</b>	<b>108,24</b>	<b>703,25</b>	<b>0,35</b>	<b>5,54</b>	<b>15,61</b>	<b>36,31</b>	<b>3,14</b>	<b>137,43</b>	<b>317,78</b>	<b>115,03</b>	<b>4,94</b>
	<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>1275</b>	<b>44,57</b>	<b>42,98</b>	<b>252,32</b>	<b>1587,69</b>	<b>0,62</b>	<b>5,91</b>	<b>57,47</b>	<b>139,49</b>	<b>29,04</b>	<b>492,82</b>	<b>618,43</b>	<b>172,77</b>	<b>6,85</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	60	7,62	6,9	0,42	4,5	0,06	0,27	-	150	0,36	33	115,2	7,2	1,5
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
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	-	-	-	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
ПР	Пирожок с яблоком	80	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,04	20,00	-	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>735</b>	<b>24,99</b>	<b>24,54</b>	<b>98,32</b>	<b>633,54</b>	<b>0,28</b>	<b>0,44</b>	<b>35,25</b>	<b>265,20</b>	<b>2,52</b>	<b>402,20</b>	<b>384,68</b>	<b>70,32</b>	<b>11,03</b>
<b>Обед</b>															
52	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
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
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16
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
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 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	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 обед:</b>	<b>750</b>	<b>21,16</b>	<b>25,83</b>	<b>75,14</b>	<b>620,64</b>	<b>0,33</b>	<b>0,38</b>	<b>34,48</b>	<b>54,61</b>	<b>9,10</b>	<b>151,68</b>	<b>413,63</b>	<b>117,39</b>	<b>7,34</b>
	<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>1485</b>	<b>46,15</b>	<b>50,37</b>	<b>173,46</b>	<b>1254,18</b>	<b>0,61</b>	<b>0,82</b>	<b>69,73</b>	<b>319,81</b>	<b>11,62</b>	<b>553,88</b>	<b>798,31</b>	<b>187,71</b>	<b>18,37</b>
<b>8 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Г	Б	Ж	У	У	Б		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16			
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			
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	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>590</b>	<b>23,28</b>	<b>25,41</b>	<b>106,18</b>	<b>715,16</b>	<b>0,34</b>	<b>0,47</b>	<b>63,60</b>	<b>34,84</b>	<b>27,27</b>	<b>245,45</b>	<b>331,40</b>	<b>95,38</b>	<b>3,60</b>			
	<b>Обед</b>																	
52	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			
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			
302	Каша перловая рассыпчатая	150	6,32	4,5	38,85	221,25	0,12	0,11	-	-	1,04	24,05	158,97	34,22	2,69			
292	Птица тушеная в соусе 331	100	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,08	0,35	30,1	3,57	29,52	76,3	14,06	0,61			
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 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	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 обед:</b>	<b>820</b>	<b>30,47</b>	<b>28,41</b>	<b>126,62</b>	<b>889,31</b>	<b>0,35</b>	<b>0,42</b>	<b>50,74</b>	<b>30,88</b>	<b>32,42</b>	<b>162,70</b>	<b>363,53</b>	<b>96,02</b>	<b>6,30</b>			
	<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>1410</b>	<b>53,75</b>	<b>53,82</b>	<b>232,80</b>	<b>1604,47</b>	<b>0,69</b>	<b>0,89</b>	<b>114,34</b>	<b>65,72</b>	<b>59,69</b>	<b>408,15</b>	<b>694,93</b>	<b>191,40</b>	<b>9,90</b>			
	<b>9 день</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
70	Овощи натуральные соленные (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			
203	Макаронны 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			
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	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	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>590</b>	<b>27,32</b>	<b>24,48</b>	<b>93,08</b>	<b>667,31</b>	<b>0,27</b>	<b>0,27</b>	<b>43,67</b>	<b>61,68</b>	<b>25,70</b>	<b>128,11</b>	<b>192,58</b>	<b>43,31</b>	<b>3,25</b>			
	<b>Обед</b>																	
67	Винигрет 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			
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0,06	0,04	8,3	-	1,86	27,88	39,42	16,6	0,62			
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			
231	Поджарка из рыбы	90	6,65	4,05	4,72	81,92	0,036	0,036	2,02	3,18	2,69	20,01	77,6	10,17	0,39			
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 ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,020	0,060	-	-	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62			

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, 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	Мg	Fe
			4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
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 обед:</b>	<b>750</b>	<b>15,98</b>	<b>19,47</b>	<b>93,23</b>	<b>619,35</b>	<b>0,34</b>	<b>0,38</b>	<b>34,99</b>	<b>3,18</b>	<b>8,51</b>	<b>147,59</b>	<b>300,31</b>	<b>98,59</b>	<b>4,17</b>		
	<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>1340</b>	<b>43,30</b>	<b>43,95</b>	<b>186,31</b>	<b>1286,66</b>	<b>0,61</b>	<b>0,65</b>	<b>78,66</b>	<b>64,86</b>	<b>34,21</b>	<b>275,70</b>	<b>492,89</b>	<b>141,96</b>	<b>7,42</b>		
<b>10 день</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
219	Сырники из творога со стученным 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		
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	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		
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>582</b>	<b>23,93</b>	<b>20,30</b>	<b>87,00</b>	<b>626,35</b>	<b>0,18</b>	<b>0,62</b>	<b>4,30</b>	<b>97,71</b>	<b>2,89</b>	<b>382,10</b>	<b>389,91</b>	<b>61,60</b>	<b>1,96</b>		
<b>Обед</b>																	
209	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,02	0,09	-	50	0,12	11	38,4	2,4	0,5		
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		
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		
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		
358	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		
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	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 обед:</b>	<b>710</b>	<b>27,28</b>	<b>25,03</b>	<b>106,66</b>	<b>772,27</b>	<b>0,39</b>	<b>0,51</b>	<b>52,31</b>	<b>98,42</b>	<b>65,33</b>	<b>205,30</b>	<b>290,47</b>	<b>97,34</b>	<b>7,00</b>		
	<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>1292</b>	<b>51,21</b>	<b>45,33</b>	<b>193,66</b>	<b>1398,62</b>	<b>0,57</b>	<b>1,13</b>	<b>56,61</b>	<b>196,13</b>	<b>68,22</b>	<b>587,40</b>	<b>680,38</b>	<b>158,94</b>	<b>8,96</b>		