

День - 1

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мг	Fe
	Овощи свежие /соленые по сезону	60	1,13	5,3	4,6	71,2	0,01	0,03	0	6,6	24,6	13,7	12,5	0,4
303	Каша вязкая из круп	150	6,6	6,1	38,5	243	1,3	0,07	21	0	24	202	4,2	2,5
348	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22	0,01	0,07	7,2	0,7	4,7	6,6	3,4	0,1
275	Сосиска отварная	50	5,7	9,1	0,6	107	0,02	0,05	0	0	13	65	8	0,9
382	Какао на молоке	200	6,07	4,8	23,9	123	0,05	0,18	24	1,6	152	124	21	0,4
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,7	8,4	19,3	180	0,07	0,08	59	0,1	142	111	18	0,9
338/34	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	0,06	0,03	0	38	35,5	17	11	0,15
	Итого:		27	35	112	841	2	1	111	47	396	539	78	5

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мг	Fe
108	Суп картофельный с клецками	200/20	1,6	2,6	9,7	70	0,06	0,04	3,4	4,6	18,7	41,9	15,9	0,6
298	Голубцы ленивые	160	11,4	8,5	19	208	0,08	0,13	16	20	57	166	43	16
331	Соус сметанный с томатом	30	0,4	1,5	1,7	22	0,06	0,09	10	0,01	81	6,8	2,9	0,06
386	Напиток кисломолочный (кефир или ряженка)	200	2,7	4,9	8	100	0,08	0,26	40	1,4	240	180	28	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0,02	0	0	10	0,45	7	0,5
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69	0,07	0,03	0	0	17,5	0,35	23,5	1,6
	Итого:		20	13	68	486	0	0	29	25	184	216	92	19
	Итого за день:		47	49	180	1327	2	1	141	72	580	755	170	24

День - 2

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мg	Fe			
	Овощи свежие /соленые по сезону	60	1,13	5,3	4,6	71,2	0,01	0,03	0	6,6	24,6	13,7	12,5	0,4			
	312 Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,13	0,1	25	18,1	36,9	87	28	1			
	305 Котлета рубленая из птицы запечен	60	9,4	9,6	9,9	163	26,4	19	97,8	0,49	26,4	97,8	19	1			
	389 Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0,02	0,02	0	4	14	14	8	2,8			
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	0,04	0,01	0	0	8	0,36	5,6	0,4			
	Итого:		18	20	75	550	27	19	123	29	110	213	73	6			

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мg	Fe			
	55 Икра овощная	60	1,13	5,3	4,6	71,2	0,01	0,03	0	6,6	24,6	13,7	12,5	0,4			
	87 Суп картоф. с рыбными консервами	200	2,8	6,7	4,9	124	0,08	0,1	0,1	12	36	141	38	1,01			
	302 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	28,5	223	1,3	0,07	21	0	24	202	4,2	2,5			
	288 Фрикадельки мясные(говядина) в соусе	60/60	8,1	11,9	10,3	155	0,05	0,08	36	0,45	25,8	90	18	0,7			
	377 Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	0	0	3	14,2	4,4	2,4	0,4			
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0,02	0	0	10	0,45	7	0,5			
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69	0,07	0,03	0	0	17,5	0,35	23,5	1,6			
	338/34 Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	0,06	0,03	0	38	35,5	17	11	0,15			
	Итого:		28	31	124	916	2	0	57	60	188	469	117	7			
	Итого за день:		46	51	199	1466	28	20	180	89	298	682	190	13			

День-3

ЗАВТРАК

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	В2	А	С	Са	Р	Мг	Fe
204	Макаронны отварные с маслом и сыром	150/20	9,2	10	22,7	0,04	0,07	48	0,09	69	73	16,6	1,1
382	Какао на молоке	200	6,07	4,8	23,9	0,05	0,18	24	1,6	152	124	21	0,4
424/473	Булочка домашняя(Веснушка)	100	7,2	12,5	53,8	0,12	0,06	4	0	19,8	70	27,4	0,12
338/34	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	0,06	0,03	0	38	35,5	17	11	0,15
	Итого:		23	28	123	0	0	76	40	276	284	76	2

ОБЕД

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	В2	А	С	Са	Р	Мг	Fe
84	Борщ с фасолью и сметаной	200/5	3,5	6,1	14,5	0,09	0,05	0	6,2	50,2	97,9	34,5	1,7
310	Картофель отварной	150	3,5	6,3	23	0,15	0,09	21	21	14,6	98	28	1,1
229	Рыба, тушеная с овощами	60/60	5,2	14,8	3,7	0,1	0,08	6	2,2	37,2	198	38	0,8
376	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	0	0,01	0	0,4	32	15	6	1,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	0,05	0,02	0	0	10	0,45	7	0,5
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	0,07	0,03	0	0	17,5	0,35	23,5	1,6
	Йогурт(индивид,упаковка)	100	4,5	3	5,3	0,04	0,13	20	0,7	120	90	14	0,1
	Итого:		24	31	111	1	0	47	31	282	500	151	7
	Итого за день:		47	59	234	1	1	123	70	558	784	227	9

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Нергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мg	Fe
92	Суп молочный с манной	200	5,4	5	16,1	132	0,08	0,02	31	0,9	171	138	21	0,2
209	Яйцо вареное	40	5,08	7,3	4,8	106	0,03	0,18	100	0	22	76,8	4,8	1
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	0	0	3	14,2	4,4	2,4	0,4
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	2,4	7,5	14,6	136	0,05	0,03	40	0	9,3	29,1	9,9	0,6
338/34	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	0,06	0,03	0	38	35,5	17	11	0,15
	Йогурт(индивиду.упаковка)	100	4,5	3	5,3	51	0,04	0,13	20	0,7	120	90	14	0,1
	Итого:		18	23	78	582	0	0	191	43	372	355	63	2

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Нергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мg	Fe
52	Салат из отварной свеклы	60	0,8	3,8	5	56,5	0,01	0,02	0	5,7	21,1	0,11	12,5	0,08
102	Суп гороховый	200	4,06	4,2	12,9	106	0,1	0,05	0	4,6	40,2	110	30,6	1,4
303	Каша вязкая ячневая или пшеничная	150	4,3	9	38,8	220	0,01	0,0	21	0	24	157	34,2	2,5
290	Птица тушеная в соусе	50/50	13,2	10,8	2,9	162	0,04	0,08	30,1	0,35	29,5	76,9	14,06	0,6
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0,02	0,02	0	4	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0,02	0	0	10	0,45	7	0,5
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69	0,07	0,03	0	0	17,5	0,35	23,5	1,6
	Итого:		30	29	118	816	0	0	51	15	156	359	130	9
	Итого за день:		48	52	196	1398	1	1	242	57	528	714	193	12

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мг	Fe
	Овощи свежие /соленые по сезону	60	1,13	5,3	4,6	71,2	0,01	0,03	0	6,6	24,6	13,7	12,5	0,4
303	Рис отварной	150	3,6	5,2	36,6	208	0	0	27	0	0	61	16,2	0,5
227	Рыба припущенная	70/5	9,5	4,8	0,46	84	0,3	0,05	25	0,43	19,8	103,4	15,7	0,43
358	Кисель из сока натурального	200	0,6	0,06	30	123	0	0,01	0	1	16	16	3,4	0,3
	Хлеб ржаной	40	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0,02	0	0	10	0,45	7	0,5
	Печенье(пряник)	30	0,9	0,3	31,4	168	0,04	0,01	0	0	8	0,4	6	0,45
	Итого:		20	16	128	771	0	0	52	8	78	195	61	3

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мг	Fe
82	Борщ с капустой /сметана	200/5	1,4	3,9	6,8	68	0,04	3,9	0	14,8	34,7	38,1	17,8	0,6
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,13	0,1	25	18,1	36,9	87	28	1
278	Тефтели мясные(говядина)	60	8,5	9,5	11,1	165	0,05	0,08	37	0,8	30,5	96	20	0,9
	Соус 348,331,333	30	0,3	1,3	2,4	22	0,01	0,07	7,2	0,7	4,7	6,6	3,4	0,1
376	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	0	0,01	0	0,4	32	15	6	1,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0,02	0	0	10	0,45	7	0,5
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69	0,07	0,03	0	0	17,5	0,35	23,5	1,6
	Итого:		20	20	106	691	0	4	69	35	166	244	106	6
	Итого за день:		40	36	233	1462	1	4	121	43	245	438	167	8

День -8

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe
223	Запеканка творожная	200	26,2	18,08	25,6	371	0,08	0,39	111	0,36	221	315	33	1,04				
322	Соус из повидла(молоко гущенное)	30	0,02	0,02	5,1	20,8	0	0	0	0,3	2,6	1,4	0,6	0,15				
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	0	0	3	14,2	4,4	2,4	0,4				
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	2,4	7,5	14,6	136	0,05	0,03	40	0	9,3	29,1	9,9	0,6				
338/34	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	0,06	0,03	0	38	35,5	17	11	0,15				
	Итого:		30	26	83	685	0	0	151	42	283	367	57	2				

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe
96	Рассолыник ленинградский/сметана	200/5	1,8	4,3	13	97	0,1	0,06	0	6,03	22,2	50,6	23,7	0,8				
77	Бигос с мясом говядины	170	10,2	5,5	11,4	135	0,1	0,13	18	3,9	2,5	131	28,7	1,5				
376	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	0	0,01	0	0,4	32	15	6	1,2				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0,02	0	0	10	0,45	7	0,5				
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69	0,07	0,03	0	0	17,5	0,35	23,5	1,6				
338/34	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	0,06	0,03	0	38	35,5	17	11	0,15				
	Итого:		20	11	112	626	0	0	18	48	120	214	100	6				
	Итого за день:		49	37	195	1311	1	1	169	90	402	581	157	8				

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мg	Fe		
121	Супл молочный с крупой	200	8,6	13,2	44,3	312	0,14	0,02	54	0,96	146	221	44	2,3		
209	Яйцо вареное	40	5,08	7,3	4,8	106	0,03	0,18	100	0	22	76,8	4,8	1		
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	0	0	3	14,2	4,4	2,4	0,4		
2	Бутерброд с повидлом	40/5/20	2,5	3,9	27,5	156	0,05	0,03	20	0,1	10,9	29,4	11,3	0,8		
	Йогурт(индивиду.упаковка)	100	4,5	3	5,3	51	0,04	0,13	20	0,7	120	90	14	0,1		
	Итого:		21	27	97	687	0	0	194	5	313	422	77	5		

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мg	Fe		
28	Салат из отварн. свеклы с черносливом	60	0,9	3,1	11,7	78,9	0,01	0,03	0	5,1	25,3	28,6	19,8	0,96		
88	Щи из свежей капусты/сметана	200/5	1,3	3,9	6,8	68	0,04	0,2	0	14,8	35	38,1	17,8	0,6		
98	или супл Крестьянский с крупой															
202	Макаронны отварные	150	1,4	5,5	19,4	128	0	0	21	0	5	37	21	1		
278	Бефстроганов из отварн. мяса говядины	60/60	15,5	12,4	3,2	187	0,03	0,11	20	0,01	33,4	116	20,5	0,9		
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0,02	0,02	0	4	14	14	8	2,8		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0,02	0	0	10	0,45	7	0,5		
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69	0,07	0,03	0	0	17,5	0,35	23,5	1,6		
338/34	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	0,06	0,03	0	38	35,5	17	11	0,15		
	Итого:		27	26	122	828	0	0	41	62	176	252	129	9		
	Итого за день:		48	53	219	1515	1	1	235	67	489	673	205	13		

День - 10

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мg	Fe			
	Овощи свежие /соленые по сезону	60	1,13	5,3	4,6	71,2	0,01	0,03	0	6,6	24,6	13,7	12,5	0,4			
291	Плов с мясом птицы	150	12,7	7,8	26,8	219	0,08	0,1	14,6	4,5	34,7	131	16,2	1,4			
879/380	Кофейный напиток на молоке	200	3,1	2,7	15,9	101	0,4	0,15	20	1,3	125	90	14	0,13			
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,4	7,5	14,6	136	0,05	0,03	40	0	9,3	29,1	9,9	0,6			
338/341	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	0,06	0,03	0	38	35,5	17	11	0,15			
	Итого:		20	24	84	622	1	0	75	50	229	281	64	3			

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мg	Fe			
331	Овощи припущенные сливоч. маслом	60	0,9	1,5	5,9	41	0,01	0,02	8,7	1,7	18	35	24	0,4			
102	Суп картофельный с фасолью	200	4,09	4,2	12,9	106	0,1	0,05	0	4,6	40,2	110	30,6	1,4			
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,13	0,1	25	18,1	36,9	87	28	1			
261	Тефтели рыбная тушеная	60	7,3	14,9	7,5	83	0,06	0,05	3	0,09	16,3	104	18,3	0,5			
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,8	97	0	0	0	1,7	14,4	4,4	3,6	0,9			
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0,02	0	0	10	0,45	7	0,5			
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69	0,07	0,03	0	0	17,5	0,35	23,5	1,6			
	Итого:		22	26	108	650	0	0	37	26	153	341	135	6			
	Итого за день:		42	50	193	1272	1	1	111	77	382	622	199	9			

Среднее за 10 дней:		468	474	2192	14421	37	29	1478	706	3985	6436	1889	123
		46	47	219	1442	3,7	2,9	147	70	39	64	189	12

Прошито и пронумеровано
11 листов

Начальник отдела образования,
молодежи и спорта Администрации
Первомайского района



И.Н.Бабичева

№ п/п	Ф.И.О.	Место рождения	Дата рождения	Место работы	Стаж работы по специальности	Стаж педагогической работы	Стаж работы в качестве педагога-психолога	Стаж работы в качестве психолога	Стаж работы в качестве психолога в сфере образования
1	И.И.Иванов	г.Москва	1980	МБОУ "СШ №1"	10	5	3	1	3
2	С.С.Смирнов	г.Волгоград	1985	МБОУ "СШ №2"	8	4	2	1	2
3	А.А.Александров	г.Тверь	1990	МБОУ "СШ №3"	5	3	1	1	1
4	М.М.Мухоморов	г.Иркутск	1992	МБОУ "СШ №4"	4	2	1	1	1
5	Л.Л.Левин	г.Новосибирск	1988	МБОУ "СШ №5"	6	3	1	1	1
6	В.В.Васильев	г.Томск	1995	МБОУ "СШ №6"	3	2	1	1	1
7	К.К.Козлов	г.Омск	1998	МБОУ "СШ №7"	2	1	1	1	1
8	П.П.Петров	г.Ярославль	1993	МБОУ "СШ №8"	3	2	1	1	1
9	Р.Р.Рогов	г.Тюмень	1996	МБОУ "СШ №9"	2	1	1	1	1
10	С.С.Соловьев	г.Хабаровск	1991	МБОУ "СШ №10"	4	2	1	1	1
11	Т.Т.Тихонов	г.Иркутск	1994	МБОУ "СШ №11"	3	2	1	1	1
12	У.У.Удальцов	г.Кемерово	1997	МБОУ "СШ №12"	2	1	1	1	1
13	Ф.Ф.Филиппов	г.Волгоград	1999	МБОУ "СШ №13"	1	1	1	1	1
14	Х.Х.Харин	г.Тверь	2000	МБОУ "СШ №14"	1	1	1	1	1
15	Ц.Ц.Цыганов	г.Новосибирск	2001	МБОУ "СШ №15"	1	1	1	1	1
16	Ч.Ч.Чернов	г.Томск	2002	МБОУ "СШ №16"	1	1	1	1	1
17	Ш.Ш.Шубин	г.Омск	2003	МБОУ "СШ №17"	1	1	1	1	1
18	Щ.Щ.Щеголев	г.Ярославль	2004	МБОУ "СШ №18"	1	1	1	1	1
19	Ъ.Ъ.Ъедунин	г.Тюмень	2005	МБОУ "СШ №19"	1	1	1	1	1
20	Э.Э.Эдиков	г.Хабаровск	2006	МБОУ "СШ №20"	1	1	1	1	1

День - 6

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мg	Fe				
	Овощи свежие /соленые по сезону	60	1,13	5,3	4,6	71,2	0,01	0,03	0	6,6	24,6	13,7	12,5	0,4				
	Макаронные отварные с маслом	150	5,4	4,2	26,3	165	0,4	0,02	15	0	4,8	38,2	21,8	1,1				
202	Сосиска отварная	50	5,7	9,1	0,6	107	0,02	0,05	0	0	13	65	8	0,9				
275	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0,02	0,02	0	4	14	14	8	2,8				
389	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0,02	0	0	10	0,45	7	0,5				
	Печенье(пряник)	30	0,9	0,3	31,4	168	0,04	0,01	0	0	8	0,4	6	0,45				
	Итого:		18	19	108	713	1	0	15	11	74	132	63	6				

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мg	Fe				
	Овощи свежие /соленые по сезону	60	1,13	5,3	4,6	71,2	0,01	0,03	0	6,6	24,6	13,7	12,5	0,4				
215	Суп с яйцом и зелен. горошком на м/б	200/36	6,6	5,2	15,4	135	0,1	0,01	4,5	11,2	29	118	36,3	1,4				
259	Жаркое по-домашнему(говядина)	175	20,8	8,3	18,5	295	0,1	0,26	16	7,2	24	258	50	3				
376	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	0	0,01	0	0,4	32	15	6	1,2				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0,02	0	0	10	0,45	7	0,5				
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69	0,07	0,03	0	0	17,5	0,35	23,5	1,6				
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	0,06	0,03	0	38	35,5	17	11	0,15				
338/341	Итого:		36	20	126	895	0	0	21	63	173	423	146	8				
	Итого за день:		54	39	234	1608	1	1	36	74	247	554	210	14				

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мg	Fe
	Овощи свежие /соленые по сезону	60	1,13	5,3	4,6	71,2	0,01	0,03	0	6,6	24,6	13,7	12,5	0,4
	Каша вязкая из круп	150	6,6	6,1	38,5	243	1,3	0,07	21	0	24	202	4,2	2,5
303	Гуляш из говядины	50/50	13,4	12,4	3,9	189	0,04	0,11	16	0,6	29,2	124	27	1,1
260	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	0	0	3	14,2	4,4	2,4	0,4
377	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0,02	0	0	10	0,45	7	0,5
	Бутерброд с маслом	40/10	2,4	7,5	14,6	136	0,05	0,03	40	0	9,3	29,1	9,9	0,6
1	Итого:		27	32	101	818	1	0	77	10	111	374	63	6

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мg	Fe
	Суп картофельный с крупой	200	2,5	3,8	17	114	0,1	0,1	0	8,2	25,9	87,3	26,5	1,1
101	Рагу из овощей	150	1,8	10	106	143	0,06	0,06	30	7,4	27	42	17	0,7
137	Биточки рыбные запеченные	60	7,6	2,4	5,3	74	0,05	0,04	13	0,18	15,3	97,8	16,2	0,4
255	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0,02	0,02	0	4	14	14	8	2,8
389	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0,02	0	0	10	0,45	7	0,5
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69	0,07	0,03	0	0	17,5	0,35	23,5	1,6
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	0,06	0,03	0	38	35,5	17	11	0,15
338/341	Итого:		20	17	209	697	0	0	43	58	145	259	109	7
	Итого за день:		48	49	310	1515	2	1	120	68	257	633	172	13