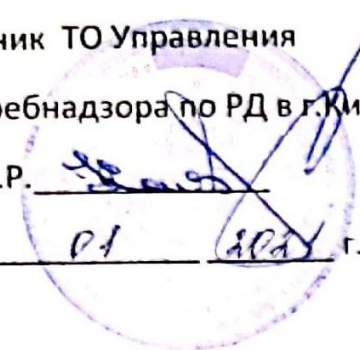


Согласовано:

Начальник ТО Управления

Роспотребнадзора по РД в г.Кизляре

Каяев Т.Р. 

« 11 » 01 2021 г. 

Утверждено:

Директор МКОУ «Цветковская гимназия»

Раджабова Х.Т. 

« 11 » 01 2021 г. 

Примерное 12-дневное меню учащихся 1-4 классов МКОУ «Цветковская гимназия»



**Мы за здоровое
питание!**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1 день													
Обед													
27	Борщ с капустой и картофелем	200.00	1.45	12.85	21.20	184.30	35.50	21.00	42.56	0.95	0.04	8.23	0.00
9	Каша гречневая рассыпчатая	150.00	7.46	5.61	35.80	230.45	12.98	67.50	208.50	3.95	0.18	0.00	0.02
2	Люля	65.00	7.78	7.28	7.85	114.38	21.88	16,0 6	83.19	0.75	0.05	0.08	14.38
	Сок с мякотью	200.00	1.01	0.00	17.30	76.00	5.00	0.00	0.00	0.20	0.00	4.00	0.00
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
40	Соус томатный	25.00	1.20	0.98	4.20	6.80	41.22	8.60	-	0.96	0.02	6.80	2.20
	ИТОГО 1 день :		24.66	27.42	115.58	774.17	122.88	103.80	364.75	8.21	0.39	19.11	16.60

Завтрак													
	Суп рисовый молочная (жидкая)	200.00	4.82	3.21	30.11	132.40	158.82	23.10	137.46	0.25	0.06	0.91	30.60
	Сыр порционно	16.00	3.75	3.65	-	55.50	8.80	3.50	5.00	-	0.01	0.07	2.80
	Хлеб с маслом	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	Масло сливочное	4.00	0.05	4.00	0.75	37.50	0.50	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	29.50
	Печенье	48.00	3.07	1.82	30.00	60.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Кефир	100.00	3.00	1.54	4.00	82.30	165.00	18.00	137.00	-	0.80	1.60	-
	Йогурт	115.00	4.30	2.00	11.89	60.00							
	ИТОГО 1 день :		24.75	16.92	105.98	590.04	339.42	51.30	310.96	1.65	0.97	2.58	62.90

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
2 день													
Обед													
29	Суп гороховый с курицей	245.00	3.19	3.24	8.86	120.50	30.46	28.20	69.74	1.62	0.18	4.65	0.00
10	Макароны с маслом	150.00	5.52	4.52	26.45	132.50	4.86	21.11	37.17	1.11	0.06	0.00	21.00
	Масло сливочное	5.00	0.05	4.00	0.75	37.50	0.50	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	29.50
2	Котлета	65.00	7.78	5.78	7.85	114.38	21.88	16,0 6	83.19	0.75	0.05	0.08	14.38
26	Салат свекольный	64.00	0.86	3.65	5.02	56.34	21.09	12.54	24.58	0.80	0.01	5.70	0.00
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	Яблоко	50.00	0.20	0.20	4.90	23.50	5.00	0.00	75.80	2.20	0.03	10.00	0.00
16	Какао	200.00	4.50	3.79	24.50	132.87	113.00	0.00	0.00	0.90	0.04	1.20	-
40	Соус томатный	25	1.2	0.98	4.2	6.8	41.22	8.6	-	0.96	0.02	6.8	2.2
Итого на 1 день:			29.06	26.86	111.76	786.63	244.31	77.15	321.98	9.74	0.49	28.43	67.08

Завтрак													
9	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150.00	7.46	5.61	35.80	123.25	12.98	67.50	208.50	3.95	0.18	0.00	0.02
	Масло сливочное	4.00	0.05	4.00	0.75	28.00	0.50	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	29.50
7	Тефтели	65.00	7.78	7.21	7.85	114.38	21.88	16,0 6	83.19	0.75	0.05	0.08	14.38
24	Салат из зеленого горошка	65.00	2.98	2.38	15.85	83.60	21.45	20.80	59.95	0.68	0.11	11.00	0.68
	Сок с мякотью	200.00	1.01	0.00	17.30	76.00	5.00	0.00	0.00	0.20	0.00	4.00	0.00
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	Бананы	100.00	1.50	0.10	21.80	65.00	0.10	0.42	0.28	0.60	0.04	0.10	0.20
ИТОГО 1 день :			26.54	20.00	128.58	652.47	68.21	95.42	383.42	7.58	0.48	15.18	44.78

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
4 день													
Обед													
28	Рассольник с курицей	200 / 40	1.68	7.70	12.17	105.00	21.16	20.72	57.56	0.78	0.08	6.03	0.00
4	Плов с курицей	150.00	17.30	15.84	17.70	283.45	0.08	10.10	0.22	4.38	36.60	36.00	186.60
23	Салат морковный с яблоком	65.00	1.08	1.40	12.60	40.40	24.28	30.75	44.00	1.08	0.05	6.25	0.00
18	Компот из сухофруктов	200.00	0.70	-	8.62	94.20	30.86	17.22	21.59	0.53	0.03	0.70	-
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	Бананы	100.00	1.50	0.10	21.80	89.00	0.10	0.42	0.28	0.60	0.04	0.10	0.20
	Кексы	33.30	0.15	0.56	8.97	12.54	-	-	-	-	-	-	-
	Итого на 1 день:		28.17	26.30	111.09	786.83	82.78	85.91	154.15	8.77	36.90	49.08	186.80

Завтрак													
15	Сырник со сгущенкой	70.00	7.43	12.57	41.25	196.00	46.93	0.00	25.18	2.83	0.19	1.67	0.00
	Сгущенка	10.00	0.63	1.50	5.60	32.00	-	-	-	-	-	-	-
	Макароны с сыром	150.00	5.52	4.52	26.45	115.00	4.86	21.11	37.17	1.11	0.06	0.00	21.00
	Сыр	21.00	4.10	4.15	-	65.00	9.30	3.70	5.30	-	0.15	0.10	3.00
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	13.45	28.00	11.00	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00
	Груша	90.00	0.26	0.26	6.50	46.25	6.80	0.00	97.56	3.40	0.52	13.34	0.00
	ИТОГО 1 день :		23.70	23.70	122.48	644.49	85.19	31.51	195.71	9.44	1.02	15.11	24.00

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
3 день													
Обед													
33	Суп картофельный с курицей	240.00	2.91	2.29	6.25	116.39	20.68	24.90	61.44	0.94	0.11	9.60	0.00
9	Каша пшеничная с маслом	150.00	6.60	4.38	35.27	176.22	1.22	0.03	162.00	2.43	0.11	0.00	0.02
	Масло сливочное	5.00	0.05	4.00	0.75	37.50	0.50	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	29.50
6	Сосиска	51.00	7.24	9.86	5.38	108.21	12.00	10.00	79.50	0.90	0.02	0.00	0.00
24	Салат с капустой	80.00	1.08	1.18	8.62	40.40	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	Сок с мякотью	200.00	1.01	0.00	17.30	76.00	5.00	0.00	0.00	0.20	0.00	4.00	0.00
40	Соус томатный	25.00	1.20	0.98	4.20	6.80	41.22	8.60	-	0.96	0.02	6.80	2.20
	Зефир	30.00	2.34	3.84	8.25	85.20	-	-	-	-	-	-	-
	Итого на 1 день:		28.19	27.23	115.25	808.96	86.92	50.23	334.44	6.83	0.36	20.40	31.72

Завтрак													
5	Рыбная котлета	75.00	13.87	11.20	18.32	156.00	52.10	59.77	238.46	0.96	0.10	3.35	0.01
39	Пюре картофельное	80.00	3.28	6.05	28.70	119.20	41.22	-	0.00	1.17	0.16	25.49	-
21	Винегрет овощной	60.00	0.82	5.36	5.06	35.20	13.92	12.45	26.98	0.51	0.04	6.15	0.00
	Сок осветленный	180.00	1.20	0.00	12.50	74.30	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00
	Зефир	30.00	2.34	3.84	8.25	85.20	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	Яблоко	80.00	0.32	0.35	7.80	24.60	9.00	0.00	143.14	3.48	0.05	17.00	0.00
	ИТОГО 1 день :		27.59	27.50	109.86	656.74	130.54	78.92	439.08	7.52	0.45	53.99	0.01

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
5 день													
Обед													
33	Суп с макаронами и курицей	227.00	2.91	2.29	21.02	116.39	19.68	21.60	53.30	0.87	0.09	6.60	0.00
9	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150.00	6.60	0.38	35.27	176.22	1.22	0.03	162.00	2.43	0.11	0.00	0.02
	Масло	5.00	0.05	4.00	0.75	37.50	0.50	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	29.50
1	Котлета куриная	70.00	13.50	11.28	11.60	120.00	57.00	31.00	139.00	3.00	0.00	18.00	0.00
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
8	Яйцо отварное	40.00	5.08	4.60	0.28	63.00	22.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00
	Кукуруза	27.00	0.50	0.1	4.50	16.80	1.00	5.00	16.00	0.72	0.01	0.62	-
	Сок осветленный	200.00	1.01	0.00	11.20	70.00	7.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00
	Итого на 1 день:		35.41	23.35	113.85	762.15	114.70	64.33	401.80	9.42	0.31	27.22	29.52

Завтрак													
	Каша кукурузная	150.00	6.60	5.72	9.86	154.00	16.64	47.34	134.43	1.55	0.17	0.00	21.00
	Котлета куриная	70.00	13.50	11.28	11.60	120.00	57.00	31.00	139.00	3.00	0.00	18.00	0.00
	Салат с капустой	80.00	1.08	1.18	8.62	40.40	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	Апельсин	140.00	0.91	0.20	9.10	40.20	5.00	0.00	75.80	2.20	0.03	10.00	0.00
18	Компот из сухофруктов	200.00	0.70	-	8.62	94.20	30.86	17.22	21.59	0.53	0.03	0.70	-
	Пряник	45.00	15.24	2.00	19.84	68.90							
	ИТОГО 1 день :		43.79	21.08	96.87	679.94	115.80	102.26	401.32	8.68	0.33	28.70	21.00

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
6 день													
Обед													
35	Суп молочный с вермешелью	150.00	6.4	7.2	22	201.56	160.00	30.50	154.30	0.46	0.80	0.92	29.50
15	Сырник	70.00	7.43	12.57	41.25	196.00	46.93	0.00	25.18	2.83	0.19	1.67	0.00
17	Кефир	90.00	3.20	1.80	4.90	97.00	191.00	18.00	146.00	-	0.70	1.80	-
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	Зефир	30.00	2.34	3.84	8.26	85.20	-	-	-	-	-	-	-
	Груша	90.00	0.20	0.20	4.90	35.25	5.00	0.00	75.80	2.20	0.03	10.00	0.00
	Итого на 1 день:		25.33	26.31	110.54	777.25	409.23	55.20	431.78	6.89	1.82	14.39	29.50

Завтрак													
	Плов с курицей	150.00	17.30	15.84	17.70	283.45	0.08	10.10	0.22	4.38	36.60	36.00	186.60
	Салат свекольный	64.00	0.86	3.65	5.02	56.34	21.09	12.54	24.58	0.80	0.01	5.70	0.00
	Кекс	33.30	0.15	0.56	8.97	12.54	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	Какао	200.00	4.50	3.79	24.50	132.87	113.00	0.00	0.00	0.90	0.04	1.20	-
	Мандарин	130.00	1.10	0.24	8.15	35.60	38.00	14.00	19.00	0.15	0.06	42.00	-
	ИТОГО 1 день :		29.67	24.78	93.57	683.04	178.47	43.34	74.30	7.63	36.81	84.90	186.60

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
7 день													
Обед													
36	Суп харчо с курицей	200 / 45	7.18	1.98	6.85	89.36	21.01	25.93	-	1.18	0.12	6.70	-
9	Каша кукурузная	150.00	6.60	5.72	9.86	184.10	16.64	47.34	134.43	1.55	0.17	0.00	21.00
23	Салат морковно-яблочный со сметаной	65.00	1.08	1.40	12.60	40.40	24.28	30.75	44.00	1.08	0.05	6.25	0.00
1	Котлета куриная	70.00	13.50	11.28	11.60	120.00	24.28	30.75	44.00	1.08	0.05	6.25	-
16	Какао с молоком	200.00	4.50	3.79	24.50	132.87	113.00	-	-	0.90	0.04	1.20	-
	Пряник	90.00	30.48	2.00	19.84	68.90	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	Итого на 1 день:		69.10	26.87	114.48	797.87	205.51	141.47	252.93	7.19	0.53	20.40	21.00

Завтрак													
	Вареники со сметаной	100.00	6.10	5.80	9.40	114.60	125.00	11.25	113.58	0.21	0.15	0.10	17.00
	Хлеб с повидлом	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	Повидло	24.00	0.10	-	13.20	61.40	4.10	2.10	3.00	0.35	-	-	-
	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	13.45	28.00	11.00	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00
	Яйцо вареное	40.00	5.08	4.60	0.28	63.00	22.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00
	Яблоки	200.00	0.80	0.80	18.20	56.32	20.00	-	18.00	4.40	0.06	20.00	0.00
	ИТОГО 1 день :		17.84	11.90	83.76	485.56	188.40	20.05	165.08	8.06	0.31	20.10	17.00

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
8 день													
Обед													
31	Суп картофельный с макаронами	227.00	2.91	8.3	21.02	229.54	17.82	-	-	0.90	0.12	17.37	-
5	Рыбная котлета	75.00	13.87	11.20	18.32	156.00	52.10	59.77	238.46	0.96	0.10	3.35	0.01
39	Пюре картофельное	80.00	3.28	6.05	28.70	119.20	41.22	-	0.00	1.17	0.16	25.49	-
25	Салат из свеклы с зеленым горошком	60.00	1.00	6.30	26.30	72.31	16.76	11.14	25.18	0.79	0.03	5.88	0.00
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	Сок осветленный	150.00	1.01	0.00	11.20	70.00	7.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00
	Вафли	20.00	0.82	5.40	12.00	61.25	-	-	-	-	-	-	-
40	Соус томатный	25.00	1.20	0.98	4.20	6.80	41.22	8.60	-	0.96	0.02	6.80	2.20
	Итого на 1 день:		29.85	38.93	150.97	877.34	182.42	86.21	294.14	6.18	0.53	60.89	2.21

Завтрак													
	Каша пшеничная	150.00	6.60	4.38	26.54	157.00	1.22	0.03	162.00	2.43	0.11	0.00	0.02
2	Котлета	65.00	7.78	5.78	7.85	114.38	21.88	16,0 6	83.19	0.75	0.05	0.08	14.38
40	Соус томатный	25.00	1.20	0.98	4.20	6.80	41.22	8.60	-	0.96	0.02	6.80	2.20
25	Салат из свеклы с зеленым горошком	60.00	1.00	6.30	26.30	72.31	16.76	11.14	25.18	0.79	0.03	5.88	0.00
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	Сок осветленный	150.00	1.01	0.00	11.20	70.00	7.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00
	Вафли	20.00	0.82	5.40	12.00	61.25	-	-	-	-	-	-	-
	Бананы	130.00	2.00	0.15	25.20	75.00	0.17	0.54	0.32	0.81	0.06	0.02	0.40
	ИТОГО 1 день :		26.17	23.69	142.52	718.98	94.55	27.01	301.19	7.14	0.37	14.78	17.00

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
9 день													
Обед													
29	Суп гороховый с курицей	245.00	3.19	3.24	8.86	120.50	30.46	28.20	69.74	1.62	0.18	4.65	0.00
10	Макароны с маслом	150.00	5.52	4.52	26.45	132.50	4.86	21.11	37.17	1.11	0.06	0.00	21.00
	Масло сливочное	5.00	0.05	4.00	0.75	37.50	0.50	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	29.50
2	Сыр	47.00	7.78	5.78	7.85	110.54	21.88	16,0 6	83.19	0.75	0.05	0.08	14.38
26	Салат свекольный	64.00	0.86	3.65	5.02	56.34	21.09	12.54	24.58	0.80	0.01	5.70	0.00
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	Апельсин	140.00	0.91	0.20	9.10	40.20	5.00	0.00	75.80	2.20	0.03	10.00	0.00
16	Какао	200.00	4.50	3.79	24.50	132.87	113.00	0.00	0.00	0.90	0.04	1.20	
	Итого на 1 день :		28.57	25.88	111.76	792.69	203.09	68.55	321.98	8.78	0.47	21.63	64.88

Завтрак													
10	Макароны с маслом	150.00	5.52	4.52	26.45	132.50	4.86	21.11	37.17	1.11	0.06	0.00	21.00
2	Люля	65.00	7.78	7.28	7.85	114.38	21.88	16,0 6	83.19	0.75	0.05	0.08	14.38
23	Салат морковный с яблоком	65.00	1.08	1.40	12.60	40.40	24.28	30.75	44.00	1.08	0.05	6.25	0.00
	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	13.45	28.00	11.00	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	Зефир	30.00	2.34	3.84	8.25	85.20	-	-	-	-	-	-	-
	Мандарин	60.00	0.60	0.12	4.70	17.26	19.00	7.00	9.50	0.75	0.03	21.00	-
	ИТОГО 1 день :		23.08	17.86	102.53	579.98	87.32	65.56	204.36	5.79	0.29	27.33	35.38

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
10 день													
Обед													
37	Суп рыбный	200.00	6.89	6.72	16.2	133.8	36.24	37.88	141.22	1.01	0.08	7.29	12.00
6	Сосиска	51.00	10.20	13.25	7.21	132.20	12.00	10.00	79.50	0.90	0.02	0.00	0.00
3	Омлет натуральный	150.00	12.27	2.85	9.63	201.78	114.20	19.50	260.50	2.94	0.10	0.25	0.00
24	Салат из зеленого горошка	65.00	2.98	2.38	15.85	83.60	21.45	20.80	59.95	0.68	0.11	11.00	0.68
20	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	13.45	28.00	11.00	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00
	Печенье	32.00	2.19	1.50	20.00	41.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	Итого на 1 день:		40.29	27.40	111.57	782.92	201.19	94.88	571.67	7.63	0.41	18.54	12.68

Завтрак													
	Каша рисовая с фруктами	200,00	7.43	12.57	38.00	285.00	46,93	0.05	25,18	2,83	0.19	1.67	-
	Кисель фруктовый	200.00	0.00	0.00	28.00	94.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	Кексы	33.30	0.15	0.56	8.97	12.54	-	-	-	-	-	-	-
	Яблоко	150.00	0.70	0.70	16.20	48.30	17.00	-	16.00	3.80	0.05	18.00	0.00
	ИТОГО 1 день :		14.04	14.53	120.40	602.08	23.30	6.70	46.50	5.20	0.34	19.67	0.00

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
11 день													
Обед													
34	Суп крестьянский с ячневой крупой	220.00	4.79	6.03	8.3	91.2	32.07	5.42	34.98	0.30	0.06	0.03	1.02
	Рис рассыпчатый	150.00	5.82	4.30	22.30	185.60	93.84	76.81	261.39	2.39	0.39	0.00	0.09
7	Тефтели	65.00	7.78	7.21	7.85	114.38	21.88	16,0 6	83.19	0.75	0.05	0.08	14.38
7	Соус сметанно-томатный	33.00	2.10	1.32	4.50	7.50	42.12	9.42	-	1.76	0.03	7.80	2.70
18	Компот из сухофруктов	200.00	0.70	-	8.62	94.20	30.86	17.22	21.59	0.53	0.03	0.70	-
21	Винегрет овощной	60.00	0.82	5.36	5.06	35.20	13.92	12.45	26.98	0.51	0.04	6.15	0.00
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	Яблоко	117.00	0.40	0.40	9.80	28.50	10.00	0.00	9.00	4.40	0.06	20.00	0.00
	Пряник	45.00	15.24	2.00	19.84	68.90							
	Итого на 1 день:		43.41	27.32	115.50	787.72	250.99	128.02	467.63	12.04	0.76	34.76	18.19

Завтрак													
6	Сосиска	51.00	10.20	13.25	7.21	132.20	12.00	10.00	79.50	0.90	0.02	0.00	0.00
3	Омлет натуральный	150.00	12.27	2.85	9.63	180.56	114.20	19.50	260.50	2.94	0.10	0.25	0.20
	Кукуруза консервированая	50.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	Сок с мякотью	200.00	1.01	0.00	17.30	76.00	5.00	0.00	0.00	0.20	0.00	4.00	0.00
	Печенье	48.00	3.07	1.82	30.00	60.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	ИТОГО 1 день :		38.07	19.32	122.60	773.34	143.80	42.90	401.00	6.84	0.32	4.25	0.20

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
12 день													
Обед													
35	Суп молочный с рисом	150.00	4.82	3.21	21.65	101.80	158.82	23.10	137.46	0.25	0.06	0.91	30.60
	Йогурт	95.00	4.30	2.00	11.89	60.00							
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
7	Тефтели с соусом	65.00	4.78	7.21	7.85	114.38	21.88	16,0 6	83.19	0.75	0.05	0.08	14.38
9	Каша кукурузная рассыпчатая	150.00	6.60	5.72	9.86	213.60	16.64	47.34	134.43	1.55	0.17	0.00	21.00
20	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	13.45	28.00	11.00	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00
	Масло сливочное	10.00	0.10	8.00	1.50	75.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	59.00
40	Соус томатный	25.00	1.20	0.98	4.20	6.80	41.22	8.60	-	0.96	0.02	6.80	2.20
	Печенье	30.00	2.19	1.50	20.00	41.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого на 1 день:		29.75	29.32	119.63	803.12	256.86	85.74	387.58	5.61	0.40	7.79	127.18

Завтрак													
15	Сырник со сгущенкой	70.00	7.43	12.57	41.25	196.00	46.93	0.00	25.18	2.83	0.19	1.67	0.00
	Сыр порционно	16.00	3.75	3.65	-	55.50	8.80	3.50	5.00	-	0.01	0.07	2.80
20	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	13.45	28.00	11.00	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00
	Хлеб с маслом	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	Масло сливочное	4.00	0.04	3.85	0.69	35.60	0.45	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	27.90
	Мандарин	60.00	0.60	0.12	4.70	17.26	19.00	7.00	9.50	0.75	0.03	21.00	-
	ИТОГО 1 день :		17.58	20.89	89.32	494.60	92.48	17.20	70.93	5.68	0.33	22.74	30.70