

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ Чечулинской СОШ


Алексеев А.В.
«21» _____ 2022г.


УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Комбинат общественного

«Комбинат»
общественного питания»
С.А. Ульянова
«19» _____ 2022г.


МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория:

дети 7-11 лет

Рацион:

двухразовое питание

НЕДЕЛЯ 1
День 1 (понедельник)

№ респ.	Прим 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	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
	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	14,50	118,60	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	Фрукты	100,00	0,30	0,30	7,30	61,00	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15			
	Итого	540,00	14,89	16,31	78,61	573,30	0,22	2,25	134,34	1,08	440,28	450,55	143,28	4,55			
	Обед																
	Салат Здоровье	60,00	2,30	8,70	9,60	67,20	0,02	2,94	12,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30			
	Щи из свежей капусты	200,00	1,76	4,95	12,00	115,00	0,06	15,76	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83			
	Ожарочек куриный запеченый	90,00	11,43	10,64	10,00	160,00	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 ябл.	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			
	Итого	750,00	24,52	29,48	109,15	742,02	0,26	25,96	7122,00	9,22	128,80	477,21	80,48	11,12			

НЕДЕЛЯ 1
День 2 (вторник)

№ рел.	Присем 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
	Омлет натуральный с консервированным зеленым горошком 150/20	170,00	12,08	19,92	4,06	243,78	0,12	3,21	267,93	0,66	88,47	199,22	19,21	2,32		
	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		
ПР	Фрукты (груша)	100,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
14.МТ2011	Чай	200,00	0,10	0,00	10,00	53,00	0,04	1,30	22,22	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13		
	Кондитерские изделия (пряник)	40,00	2,50	3,40	15,30	101,00										
	Итого	530,00	16,87	30,85	43,29	535,48	0,12	3,21	312,93	1,37	97,77	227,42	29,11	2,94		
	Обед															
	Салат из белококачанной капусты с морковью	60,00	2,30	10,10	9,60	67,40	0,03	32,45	0,00	0,33	37,37	27,62	15,17	0,52		
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200,00	6,71	2,60	13,80	102,60	0,12	0,80	0,00	0,80	66,00	262,00	38,00	1,80		
	Котлеты рубленые из филе кур	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		
	Итого	760,00	32,10	27,89	122,67	769,77	0,46	49,57	115,25	2,71	234,72	706,19	153,75	8,30		

А.А.А.

НЕДЕЛЯ 1

День 3 (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				
	Завтрак																	
	Каша молочная овсяная	200,00	7,40	5,32	42,04	248,00	0,20	1,12	18,88	0,60	205,80	235,20	57,80	1,30				
	Чай с лимоном	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 (горькими)	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 (банан)	100,00	0,30	0,30	7,35	61,00	0,00	13,20	6,60	0,80	21,10	14,50	10,60	2,90				
	Сыр	15,00																
	Итого	555,00	10,02	13,17	79,05	510,87	0,20	17,25	70,48	2,12	250,90	282,45	80,78	5,19				
	Обед																	
	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 с фрикадельками	200,00	3,44	3,92	10,45	86,80	0,16	4,66	0,00	1,94	23,42	69,56	28,80	1,62				
	Плов из птицы	250,00	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 (изюм,курага)	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				
	Итого	760,00	37,61	28,66	114,42	809,07	0,34	102,91	131,00	4,90	111,02	197,93	133,43	7,38				

20.10.21

НЕДЕЛЯ 1
День 4 (четверг)

№ рел.	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				
	Завтрак																	
224,	Запеканка творожная с повидлом	170,00	10,03	7,83	29,71	275,00	0,07	1,18	1844,78	2,03	114,92	151,31	23,78	1,11				
337.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				
382.МТ2011	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	Фрукт(банан)	100,0	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02				
	Итого	500,00	12,35	15,38	59,37	476,87	0,07	4,11	1889,78	2,75	138,92	184,06	36,16	2,10				
	Обед																	
	Салат Витаминный	60,00	0,71	3,04	6,70	56,80	0,00	6,25	2,00	5,33	47,83	65,30	30,67	1,83				
	Рассолыник ленинградский на мясном бульоне	200,00	4,80	6,50	20,90	141,00	0,08	6,00	0,00	1,92	30,80	167,00	25,40	0,80				
	Котлеты, биточки из свинины 2 шт	100,00	8,05	7,32	11,80	221,00	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 суфлфруктов	200,00	0,14	0,04	27,50	110,80	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				
	Итого	760,00	22,57	21,97	116,37	814,82	0,18	12,44	5,07	9,36	128,80	429,15	101,95	5,93				

2022.2

НЕДЕЛЯ 1
День 5 (пятница)

№ 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
204.МТ2011	Макаронные изделия отварные с сыром	200,00	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	Чай с сахаром	200,00	0,50	9,70	17,58	60,00	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	60,0	2,30	10,10	16,00	88,00										
	Итого	500,00	17,17	35,66	78,21	586,66	0,13	1,79	187,00	1,67	427,20	334,63	49,53	2,21		
	Обед															
	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	200,00	8,61	2,63	14,23	147,00	0,10	7,30	26,25	0,25	70,00	154,00	26,40	0,90		
	Плов со свиной	250,00	29,60	20,80	42,10	400,20										
	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		
	Итого	760,00	42,59	30,89	106,11	809,55	0,20	19,15	29,68	7,05	117,80	251,57	65,65	3,88		

КОРК 2.

НЕДЕЛЯ 2
День 6 (понедельник)

№ рел.	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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
187,	Каша рисовая молочная	200,00	8,88	5,45	26,63	256,00	0,03	1,17	15,47	1,04	54,22	83,46	22,97	0,93		
330.МТ2011	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		
ПР	Кондитерские изделия	40,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
14.МТ2011	Кофейный напиток	200,00	0,13	0,02	15,73	100,00	0,00	2,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,37		
382.МТ2011	Яйцо отварное	40,00	0,30	0,30	7,35	41,33										
	Фрукты	100,00	0,30	0,30	7,35	41,30										
	Итого	610,00	11,80	13,60	70,99	576,33	0,03	4,10	60,47	1,76	78,22	116,21	35,35	1,92		
	Обед															
	Овощи порционные	60,00	0,42	0,00	1,34	26,20	0,00	1,84	3,90	0,00	10,20	18,60	6,20	0,50		
	Суп картофельный с крупой и курицей	200,00	4,80	3,60	18,50	164,00	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	44,79	18,22	0,70		
	Голубцы ленивые 108	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 апельсинов	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		
	Итого	768,00	21,45	15,75	104,44	705,47	0,38	23,78	48,75	2,23	107,03	232,40	82,36	4,96		

2022г.

НЕДЕЛЯ 2
День 7 (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	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
182.МТ2011	Каша манная	200,00	6,60	7,80	30,20	283,70	0,08	0,84	14,91	0,08	97,14	129,55	34,00	0,89		
376.МТ2011	Чай с сахаром и лимоном	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		
ПП	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		
	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		
15.МТ2011	Фрукты	100,00	0,30	0,30	7,30	66,00										
	Итого	555,0	9,6	15,6	60,9	547,4	0,1	0,9	59,9	0,8	117,5	160,6	45,3	1,8		
	Обед															
	Салат овощной	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	200,00	1,86	5,92	8,40	78,12	0,04	8,24	0,00	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94		
	Гуляш из куринного филе 75/25	100,00	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		
ПП	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		
ПП	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		
	Итого	760,00	24,81	30,26	104,24	776,60	0,51	27,49	27,08	11,42	156,28	488,33	86,73	10,27		

2022

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	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
182.МТ2011	Каша овсяная молочная	200,00	7,40	5,32	42,04	240,00	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			
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			
	Кондитерские изделия	55,00	2,50	3,40	15,30	101,00											
	Итого	500,00	21,55	16,48	88,72	585,05	0,27	2,82	88,74	1,28	496,92	459,96	94,29	2,53			
	Обед																
	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	200,00	3,40	4,20	16,36	121,00	0,12	6,60	0,00	0,98	12,16	50,84	19,24	0,78			
	Рыба припущенная (филе)85/5	90,00	13,81	14,00	3,50	172,00	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			
	Итого	750,00	26,26	23,44	106,70	740,07	0,52	22,86	596,06	7,36	163,25	491,16	118,25	5,54			

2022-2

НЕДЕЛЯ 2

День 9 (четверг)

№ рел.	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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
222,	Макаронны с сыром 150/20	200,00	12,18	8,33	30,70	300,96	0,07	0,20	115,34	0,96	265,68	181,87	18,29	1,11				
337.МТ2011	Фрукты (банан)	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				
312.МТ2011	Чай с лимоном	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				
379.МТ2011	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				
	Итого	540,00	17,84	18,84	67,93	580,59	0,11	14,70	189,16	2,47	421,86	314,57	52,79	4,76				
	Обед																	
	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	200,00	6,71	2,60	13,80	110,60	0,12	0,80	0,00	0,80	66,00	262,00	38,00	1,80				
	Гуляш из свинины 50/50	100,00	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				
	Напиток 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				
	Итого	760,00	26,46	23,49	105,02	705,02	0,37	11,06	59,22	4,80	161,61	586,74	98,91	15,10				

20.12.2.

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.экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Запеканка твор. мор с повидлом	160,00	10,34	5,16	29,29	297,50	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		
	Фрукты	100,0	0,30	0,30	7,30	61,00										
	Итого	500,00	13,36	12,99	59,99	556,20	0,79	0,74	107,44	1,24	148,35	215,14	35,11	2,19		
	Обед															
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60,00	2,30	10,10	9,60	67,40	0,03	32,45	0,00	0,33	37,37	27,62	15,17	0,52		
	Рассольник Ленинградский	200,00	4,80	6,50	20,90	161,00	0,08	6,00	0,00	1,92	30,80	167,00	25,40	0,80		
	Жаркое по-домашнему	250,00	14,70	15,00	40,60	331,00	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		
	Итого	760,00	25,55	32,42	111,32	748,97	0,56	157,92	93,52	3,48	132,76	640,15	151,63	7,38		

2022