

Согласовано

Директор МОБУ СОШ № 20

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Бондаренко И.К



Е.В. Шутова



И.К Бондаренко

декабрь 2022 г.

Примерное двухнедельное меню по организации бесплатного горячего питания, обучающихся, осваивающих образовательные программы начального общего образования 1-4 классы с 7-11 и с 12 лет и старше (Обеды)

г. Таганрог, 2022

г. Таганрог 2022

Обед Осень-Зима (7-11 лет)

1 неделя понедельник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	№ 131	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,3	2,26	17,5	164,56	0,1	3,7	0,1	0,36	29,475	64,6	23,4	0,725
	№ 445	Бефстроганов из птицы	100	8,8	14,5	0,88	180,12	0,14	0	0	0,237	19,25	87,45	11	0,99
1	№ 465	Рис отварной	150	7,1	7,65	105,5	217,5	0,22	0,15	0,189	3,85	16,5	165	91,5	5,26
Д	№ 37,60,26,33,	Овощи по сезону(осень-зима)	60	3,1	3,56	7,4	56,1	0,21	6,23	1,4	4,13	21,5	135,7	18,2	6,82
е	73,74,75,80,81,	(овощи отварные,тушеные,соленые,													
н		икра овощная,овощи консервированные,салаты)													
ь	№ 588	Компот из сухофруктов+ витамин С	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
	пр	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	пр	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	64,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	760	26,5	28,4	175,88	827,58	0,9	73,1	2,027	10,61	184,13	571,8	191,2	16,635

1 неделя вторник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	№ 110	Щи из капусты с картофелем	200	1,76	4,94	16,6	185,5	0,03	17,13	0,1	0,145	50,73	38,85	18,75	0,675
2	№ 303	Рыба припущенная с овощами	90	14,3	8,6	14,4	156,4	0,1	3,73	358,7	0,356	399,07	163	48,53	0,85
Д	№ 472	Пюре картофельное	150	4,2	6,1	26	218,5	0,18	22,3	76,6	2,9	44,6	76,5	38,7	1,442
е	№ 37,60,26,33,	Овощи по сезону(осень-зима)	60	3,1	3,56	7,4	56,1	0,21	6,23	1,4	4,13	21,5	135,7	18,2	6,82
н	73,74,75,80,81,	(овощи отварные,тушеные,соленые,													
ь	482,пр	икра овощная,овощи консервированные,салаты)													
	№ 590	Кисель из плодов фруктов+ витамин С	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
	пр	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	пр	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	64,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	750	26,8	23,8	128	822,5	0,77	74,3	444,638	9,744	623,2	561,8	162,6	12,591

1 неделя среда

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	№ 138	Суп картофельный с горохом	200	6,8	4,2	16,5	178,8	0,3	9,6	1,2	0,4	80	101	35,9	3,1
3	№ 422	Тефтели куриные	90	7,8	10,5	13,5	206,6	0,1	1,3	4,64	0,2	68,3	182	29,8	1,3
Д	№ 148	Каша пшеничная с маслом	150	5,3	7,2	25,6	183,6	0,1	0,01	25,8	0,9	62,8	119	30,3	2,95
е	№ 37,60,26,33,	Овощи по сезону(осень-зима)	60	3,1	3,56	7,4	56,1	0,21	6,23	1,4	4,13	21,5	135,7	18,2	6,82
н	73,74,75,80,81,	(овощи отварные,тушеные,соленые,													
ь	482.	икра овощная,овощи консервированные,салаты)													
	№ 647	Морс (напиток ягодный)+ витамин С	200	0,06	0,04	22,8	82,8	20	10	20	0,16	7,4	45,6	1,2	0,14
	пр	Пастила	25	1		20	81	0,01	0,69	5	2,5	21	11	7	1,6
	пр	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	пр	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	64,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	775	27,1	25,9	129,6	913,9	20,9	50,8	58,278	10,22	350,9	706,5	155,4	18,45

Обед Осень-Зима (7-11 лет)

2 неделя понедельник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	№ 131	Суп картофельный с макаронами изделиями	200	4,3	2,26	17,5	164,56	0,1	3,7	0,1	0,36	29,475	64,6	23,4	0,725
	№ 460	Котлета куриная	90	8,3	10,7	12,97	174,6	0,03	23,2	0,05	0,3	112	184	25,2	1,23
1	№ 255	Каша пшеничная с маслом	150	6,7	9,98	38,2	224,5	0,21	0	0,884	3,66	26,62	188,8	86,6	4,89
Д	№ 37,60,26,33,	Овощи по сезону(осень-зима)	60	3,1	3,56	7,4	56,1	0,21	6,23	1,4	4,13	21,5	135,7	18,2	6,82
е	73,74,75,80,81,	(овощи отварные,тушеные,соленые,													
н	482,пр	икра овощная,овощи консервированные,салаты)													
ь	№ 588	Компот из сухофруктов+ витамин С	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
	пр	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	пр	Пастила	25	1		20	81	0,01	0,69	5	2,5	21	11	7	1,6
	пр	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	64,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	775	26,6	26,9	140,67	910,06	0,79	96,8	7,772	12,98	308	703,1	197,6	18,105

2 неделя вторник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	№ 139	Рассольник по ленинградски	200	9,85	9,85	18,65	172,36	0,03	6,82	1,19	0,145	26,66	48,65	19,88	0,81
2	№ 461	Биточки рубленые из мяса птицы	90	11,3	10,7	12,97	195,6	0,03	23,2	0,05	0,3	112	184	25,2	1,23
Д	№ 472	Пюре картофельное	150	4,2	6,1	26	218,5	0,18	22,3	76,6	2,9	44,6	76,5	38,7	1,442
е	№ 37,60,26,33,	Овощи по сезону(осень-зима)	60	3,1	3,56	7,4	56,1	0,21	6,23	1,4	4,13	21,5	135,7	18,2	6,82
н	73,74,75,80,81,	(овощи отварные,тушеные,соленые,													
ь	482,пр	икра овощная,овощи консервированные,салаты)													
	№ 590	Кисель из плодов фруктов+ витамин С	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
	пр	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	пр	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	64,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	750	31,8	30,8	128,62	848,56	0,7	83,4	87,078	9,688	312,06	592,7	150,3	13,106

2 неделя среда

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	№ 138	Суп картофельный с горохом	200	6,8	4,2	16,5	178,8	0,3	9,6	1,2	0,4	80	101	35,9	3,1
3	№ 390	Мясо птицы отварное	90	8,9	8,5	8,5	168,5	0,1	3,2	0,25	0,2	68,3	182	29,8	1,3
Д	№ 465	Рис отварной	150	7,1	7,65	105,5	217,5	0,22	0,15	0,189	3,85	16,5	165	91,5	5,26
е	№ 37,60,26,33,	Овощи по сезону(осень-зима)	60	3,1	3,56	7,4	56,1	0,21	6,23	1,4	4,13	21,5	135,7	18,2	6,82
н	73,74,75,80,81,	(овощи отварные,тушеные,соленые,													
ь	482,пр	икра овощная,овощи консервированные,салаты)													
	№ 647	Морс (напиток ягодный) + витамин С	200	0,06	0,04	22,8	82,8	20	10	20	0,16	7,4	45,6	1,2	0,14
	пр	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	пр	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	64,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	750	29	24,4	184,5	828,7	21,1	52,2	23,277	10,67	283,6	741,5	219,5	19,16

Обед Осень-Зима (7-11 лет)

1 неделя четверг

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	№ 110	Борщ из капусты скартофелем	200	1,8	4,92	10,93	171,15	0,05	10,7	0,1	0,145	49,8	54,6	26,125	1,225
	№ 461	Биточки рубленные из мяса птицы	90	11,3	10,7	12,97	195,6	0,03	23,2	0,05	0,3	112	184	25,2	1,23
4	№ 469	Макароны отварные с маслом	150	6	5,54	33	191,2	0,61	0	0	2,278	17,63	92,5	10,27	1,039
Д	№ 37,60,26,33,	Овощи по сезону(осень-зима)	60	3,1	3,56	7,4	56,1	0,21	6,23	1,4	4,13	21,5	135,7	18,2	6,82
е	73,74,75,80,81,	(овощи отварные,тушеные,сопелые,													
н	482.	икра овощная,овощи консервированные,салаты)													
ь	№ 588	Компот из сухофруктов+ витамин С	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
	пр	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	пр	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	64,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	750	25,4	25,1	108,9	823,35	1,13	103	1,888	8,886	298,33	585,8	117	13,154

1 неделя пятница

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	№ 195	Суп картофельный с клецками	200	5,25	2,25	6,75	116,6	0,08	1,458	0,24	46,15	34,6	24,3	213,4	1,285
5	№ 423	Тефтели из говядины	90	8,95	11,1	15,5	206,6	0,1	1,3	46,44	1,5	17,56	17,89	119,23	1
Д	№ 257	Каша гречневая вязкая с маслом	150	16,5	9,8	45,5	246,3	0,73	0,506	35,5	1,36	34	196	34	11,39
е	№ 37,60,26,33,	Овощи по сезону(осень-зима)	60	3,1	3,56	7,4	56,1	0,21	6,23	1,4	4,13	21,5	135,7	18,2	6,82
н	73,74,75,80,81,	(овощи отварные,тушеные,сопелые,													
ь	482, пр	икра овощная,овощи консервированные,салаты)													
	№ 590	Кисель из плодов фруктов+ витамин С	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
	пр	Пастила	25	1		20	81	0,01	0,69	5	2,5	21	11	7	1,6
	пр	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	пр	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	64,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	775	38,2	27,3	158,75	912,6	1,38	35	96,418	57,85	235,96	532,7	430,2	24,899

Обед Весна-Лето (7-11 лет)

2 неделя понедельник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	№ 131	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,3	2,26	17,5	164,56	0,1	3,7	0,1	0,36	29,475	64,6	23,4	0,725
	№ 460	Котлета куриная	90	8,3	10,7	12,97	174,6	0,03	23,2	0,05	0,3	112	184	25,2	1,23
1	№ 255	Каша пшенная с маслом	150	6,7	9,98	38,2	224,5	0,21	0	0,884	3,66	26,62	188,8	86,6	4,89
Д	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	60	3,1	3,56	7,4	56,1	0,21	6,23	1,4	4,13	21,5	135,7	18,2	6,82
е	24,73,74,75	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
ь	№ 588	Компот из сухофруктов+ витамин С	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
	пр	Пастила	25	1		20	81	0,01	0,69		5	2,5	21	11	7
	пр	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	пр	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	64,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	775	26,6	26,9	140,67	910,06	0,79	96,8	7,772	12,98	308	703,1	197,6	18,105

2 неделя вторник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	№ 139	Рассольник по ленинградски	200	9,85	9,85	18,65	172,36	0,03	6,82	1,19	0,145	26,66	48,65	19,88	0,81
2	№ 416	Биточек из говядины	90	5,12	6,8	18,06	169,85	0,1	0,8	0,23	0,2	68,3	182	29,8	1,3
Д	№ 472	Пюре картофельное	150	4,2	6,1	26	218,5	0,18	22,3	76,6	2,9	44,6	76,5	38,7	1,442
е	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	60	3,1	3,56	7,4	56,1	0,21	6,23	1,4	4,13	21,5	135,7	18,2	6,82
н	24,73,74,75	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
ь	№ 590	Кисель из плодов фруктов+ витамин С	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
	пр	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	пр	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	64,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	750	25,7	26,9	133,71	822,81	0,77	61	87,258	9,588	268,36	590,7	154,9	13,176

2 неделя среда

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	№ 138	Суп картофельный с горохом	200	6,8	4,2	16,5	178,8	0,3	9,6	1,2	0,4	80	101	35,9	3,1
3	№ 439	Мясо птицы отварное	90	8,9	8,5	8,5	168,5	0,1	3,2	0,25	0,2	68,3	182	29,8	1,3
Д	№ 465	Рис отварной	150	7,1	7,65	105,5	217,5	0,22	0,15	0,189	3,85	16,5	165	91,5	5,26
е	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	60	3,1	3,56	7,4	56,1	0,21	6,23	1,4	4,13	21,5	135,7	18,2	6,82
н	24,73,74,75	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
ь	№ 647	Морс (напиток ягодный)+ витамин С	200	0,06	0,04	22,8	82,8	20	10	20	0,16	7,4	45,6	1,2	0,14
	пр	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	пр	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	64,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	750	29	24,4	184,5	828,7	21,1	52,2	23,277	10,67	283,6	741,5	219,5	19,16

Обед Весна-Лето (7-11 лет)

1 неделя понедельник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	№ 131	Суп картофельный с макаронами изделиями	200	4,3	2,26	17,5	164,56	0,1	3,7	0,1	0,36	29,475	64,6	23,4	0,725
	№ 445	Бефстроганов из птицы	100	8,8	14,5	0,88	180,12	0,14	0	0	0,237	19,25	87,45	11	0,99
1	№ 465	Рис отварной	150	7,1	7,65	105,5	217,5	0,22	0,15	0,189	3,85	16,5	165	91,5	5,26
Д	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	60	3,1	3,56	7,4	56,1	0,21	6,23	1,4	4,13	21,5	135,7	18,2	6,82
е	24,73,74,75,пр	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
н															
ь	№ 588	Компот из сухофруктов+ витамин С	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
	пр	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	пр	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	64,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	760	26,5	28,4	175,88	827,58	0,9	73,1	2,027	10,61	184,13	571,8	191,2	16,635

1 неделя вторник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	№ 110	Щи из капусты с картофелем	200	1,76	4,94	16,6	185,5	0,03	17,13	0,1	0,145	50,73	38,85	18,75	0,675
2	№ 303	Рыба припущенная с овощами	90	14,3	8,6	14,4	156,4	0,1	3,73	358,7	0,356	399,07	163	48,53	0,85
Д	№ 472	Пюре картофельное	150	4,2	6,1	26	218,5	0,18	22,3	76,6	2,9	44,6	76,5	38,7	1,442
е	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	60	3,1	3,56	7,4	56,1	0,21	6,23	1,4	4,13	21,5	135,7	18,2	6,82
н	24,73,74,75,пр	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
ь	№ 590	Кисель из плодов фруктов+ витамин С	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
	пр	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	пр	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	64,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	750	26,8	23,8	128	822,5	0,77	74,3	444,638	9,744	623,2	561,8	162,6	12,591

1 неделя среда

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	№ 138	Суп картофельный с горохом	200	6,8	4,2	16,5	178,8	0,3	9,6	1,2	0,4	80	101	35,9	3,1
3	№ 422	Тефтели куриные	90	7,8	10,5	13,5	206,6	0,1	1,3	4,64	0,2	68,3	182	29,8	1,3
Д	№ 148	Каша пшеничная с маслом	150	5,3	7,2	25,6	183,6	0,1	0,01	25,8	0,9	62,8	119	30,3	2,95
е	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	60	3,1	3,56	7,4	56,1	0,21	6,23	1,4	4,13	21,5	135,7	18,2	6,82
н	24,73,74,75,пр	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
ь	№ 647	Морс (напиток ягодный)+ витамин С	200	0,06	0,04	22,8	82,8	20	10	20	0,16	7,4	45,6	1,2	0,14
	пр	Пастила	25	1		20	81	0,01	0,69	5	2,5	21	11	7	1,6
	пр	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	пр	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	64,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	775	27,1	25,9	129,6	913,9	20,9	50,8	58,278	10,22	350,9	706,5	155,4	18,45

1 неделя четверг

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	№ 110	Борщ из капусты скартофелем	200	1,8	4,92	10,93	171,15	0,05	10,7	0,1	0,145	49,8	54,6	26,125	1,225
	№ 461	Биточки рубленные из мяса птицы	90	11,3	10,7	12,97	195,6	0,03	23,2	0,05	0,3	112	184	25,2	1,23
4	№ 469	Макароны отварные с маслом	150	6	5,54	33	191,2	0,61	0	0	2,278	17,63	92,5	10,27	1,039
Д	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	60	3,1	3,56	7,4	56,1	0,21	6,23	1,4	4,13	21,5	135,7	18,2	6,82
е	24,73,74,75,пр	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
н		ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
ь	№ 588	Компот из сухофруктов+ витамин С	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
	пр	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	пр	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	64,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	750	25,4	25,1	108,9	823,35	1,13	103	1,888	8,886	298,33	585,8	117	13,154

1 неделя пятница

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	№ 195	Суп картофельный с клецками	200	5,25	2,25	6,75	186,74	0,08	1,458	0,24	46,15	34,6	24,3	21,35	1,285
5	№ 423	Тефтели из говядины	90	8,95	11,1	15,5	206,6	0,1	1,3	46,44	1,5	17,56	17,89	119,23	1
Д	№ 257	Каша гречневая вязкая с маслом	150	16,5	9,8	45,5	246,3	0,73	0,506	35,5	1,36	34	196	34	11,39
е	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	60	3,1	3,56	7,4	56,1	0,21	6,23	1,4	4,13	21,5	135,7	18,2	6,82
н	24,73,74,75,пр	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
ь		ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
	№ 590	Кисель из плодов фруктов+ витамин С	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
	пр	Пастила	25	1		20	81	0,01	0,69	5	2,5	21	11	7	1,6
	пр	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	пр	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	64,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	775	38,2	27,3	158,75	982,74	1,38	35	96,418	57,85	235,96	532,7	238,2	24,899