

УТВЕРЖДАЮ:
_____М.Г.Назарова

Директор МБОУ Кемской СОШ №3

"01 "сентября 2023г.

Примерное (базовое) меню на 2023 - 2024 учебный год для детей с 7 до 11 лет (1-4 классы)
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 3» Кемского муниципального района

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетиче- ская ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг.							
							B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
							1 день. Завтрак:												
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,60	12,80	34,20	285,80	0,21	0,17	52,40	2,38	0,52	346,00	273,00	138,00	63,00	232,00	1,90	51,30	14,60
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	0,04	0,17	17,25	1,10	0,68	49,90	220,00	143,00	34,30	130,00	1,10	11,70	2,30
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	3,48	8,32	17,20	157,60	0,01	0,05	0,00	0,06	0,10	123,00	15,00	133,00	5,00	77,00	0,20	0,00	2,30
Пром.	Фрукт* (банан)	100	0,60	0,50	15,50	68,30	0,03	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	5,52	6,00	25,44	0,74	0,00	0,00
	Итого:	560	17,28	26,02	79,40	618,90	0,29	0,39	69,65	3,76	1,30	518,90	508,00	419,52	108,30	464,44	3,94	63,00	19,20
	1 день. Обед:																		
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,60	16,28	133,14	0,14	0,05	97,20	1,66	4,76	95,80	382,40	27,00	29,00	80,40	1,47	15,96	2,00
54-5м-2020	Котлеты из курицы	150	14,40	3,30	10,10	127,10	0,05	0,06	4,70	3,98	0,47	158,00	172,00	22,00	48,00	108,00	1,00	12,80	13,80
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,30	5,50	32,70	202,00	0,06	0,03	26,60	1,19	0,00	149,00	53,00	11,00	7,00	40,00	0,70	20,80	0,10
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,70	4,10	2,50	49,90	0,03	0,04	85,80	0,38	15,30	108,00	176,00	22,00	13,00	25,00	0,60	12,40	0,30
Пром.	Хлеб Целебный	60	4,00	0,70	20,23	85,00	0,02	0,00	0,00	0,23	0,22	400,00	235,00	33,00	6,00	25,44	0,74	0,03	60,00
Пром.	Сок	200	1,00	0,00	0,00	81,00	0,01	0,01	0,10	0,20	2,00	6,00	120,00	7,00	2,00	4,00	0,10	0,00	0,40
	Итого:	840	32,08	18,20	81,81	678,14	0,31	0,19	214,40	7,64	22,75	916,80	1138,40	122,00	105,00	282,84	4,61	61,99	76,60
	Итого за день:	1400	49,36	44,22	161,21	1297,04	0,60	0,58	284,05	11,40	24,05	1435,70	1646,40	541,52	213,30	747,28	8,55	124,99	95,80

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетиче- ская ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг.							
							B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
	2 день. Завтрак:																		
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,60	16,10	25,00	347,80	0,06	0,31	71,80	1,01	0,29	188,00	159,00	212,00	32,00	290,00	0,90	29,80	39,10
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	60	2,77	5,62	17,11	120,00	0,01	0,05	0,00	0,06	0,10	123,00	15,00	0,63	5,00	1,69	0,20	0,00	2,30
Пром.	Фрукт* (яблоко)	100	0,45	0,40	9,55	68,30	0,03	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	5,52	6,00	25,44	0,74	0,00	0,00
	Итого:	510	29,02	22,12	58,16	562,90	0,10	0,37	72,10	1,38	0,43	311,70	194,80	222,65	46,80	324,33	2,54	29,80	41,40
2 день. Обед:																			
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,96	6,22	11,24	120,74	0,03	0,03	106,46	0,77	6,42	96,4	197,8	25,4	15,2	40,4	0,5	15,38	1,26
54-4м-2020	Котлета из говядины	100	15,80	11,80	8,70	205,00	0,01	0,11	23,10	4,99	0,09	185,00	220,00	29,00	20,00	137,00	1,90	14,70	3,00
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	5,40	36,40	208,70	0,03	0,03	26,60	1,44	0,00	152,00	46,00	6,00	24,00	72,00	0,50	20,80	7,20
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2,00	8,10	8,40	114,40	0,03	0,05	163,00	0,82	46,50	118,00	330,00	54,00	20,00	40,00	0,70	14,30	0,40
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90	0,01	0,03	69,96	0,48	0,30	3,00	285,00	28,00	18,00	25,00	0,60	0,00	0,00
Пром.	Хлеб Целебный	60	4,00	0,70	20,23	85,00	0,02	0,00	0,00	0,23	0,22	400,00	235,00	33,00	6,00	25,44	0,74	0,03	60,00
	Итого:	790	31,36	32,32	100,67	800,74	0,13	0,25	389,12	8,73	53,53	954,40	1313,80	175,40	103,20	339,84	4,94	65,21	71,86
	Итого за день:	1300	60,38	54,44	158,83	1363,64	0,23	0,62	461,22	10,11	53,96	1266,10	1508,60	398,05	150,00	664,17	7,48	95,01	113,26

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетиче- ская ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг.							
							B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
							3 день. Завтрак:												
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,30	7,70	37,50	288,00	0,18	0,15	53,80	2,53	0,54	338,00	215,00	126,00	49,00	185,00	11,30	51,60	3,10
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,30	30,20	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,00
2	Бутерброд с сыром	60	5,30	7,25	14,83	157,00	0,04	0,01	0,06	0,02	0,00	1,00	2,00	139,20	9,45	96,00	0,49	0,00	1,00
Пром.	Фрукт* (груша)	100	4,00	3,00	10,30	47,00	0,02	0,03	200,00	0,20	5,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	100,00	100,00
	Итого:	560	17,90	17,95	69,33	519,90	0,24	0,20	254,24	2,85	6,70	354,30	402,20	291,10	75,05	305,50	14,89	151,60	104,10
3 день. Обед:																			
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4,58	6,18	11,56	119,92	0,06	0,05	107,40	1,11	8,42	197,60	370,80	27,40	20,20	50,40	0,76	17,02	0,26
54-2м-2020	Гуляш	90	13,50	13,50	3,10	188,90	0,03	0,09	25,60	4,98	1,13	97,00	257,00	11,00	19,00	133,00	2,00	13,70	0,30
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,90	0,21	0,12	27,50	3,98	0,00	149,00	219,00	14,00	120,00	180,00	4,00	22,30	3,50
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,60	0,10	2,00	11,30	0,02	0,03	8,00	0,16	8,00	6,40	113,00	18,40	11,20	33,60	0,48	2,40	0,20
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,50	184,00	111,00	30,70	107,00	1,10	9,00	1,80
Пром.	Хлеб Целебный	60	4,00	0,70	20,23	85,00	0,02	0,00	0,00	0,23	0,22	400,00	235,00	33,00	6,00	25,44	0,74	0,03	60,00
	Итого:	780	34,68	30,88	83,99	735,22	0,37	0,42	181,79	11,37	18,29	888,50	1378,80	214,80	207,10	529,44	9,08	64,45	66,06
	Итого за день:	1340	52,58	48,83	153,32	1255,12	0,61	0,62	436,03	14,22	24,99	1242,80	1781,00	505,90	282,15	834,94	23,97	216,05	170,16

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетиче- ская ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг.							
							B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
							4 день. Завтрак:												
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,90	7,20	28,60	210,60	0,05	0,05	38,30	1,08	0,04	241,00	57,00	126,00	11,00	100,00	0,80	20,70	1,90
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,60	13,00	12,00	187,20	0,01	0,05	0,00	0,06	0,10	123,00	15,00	133,00	5,00	77,00	0,20	0,00	2,30
Пром.	Сок	200	1,00	0,00	0,00	81,00	0,01	0,01	0,10	0,20	2,00	6,00	120,00	7,00	2,00	4,00	0,10	0,00	0,40
Пром.	Фрукт* (мандарин)	100	0,45	0,40	9,55	68,30	0,03	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	5,52	6,00	25,44	0,74	0,00	0,00
	Итого:	510	14,95	20,60	50,15	547,10	0,10	0,11	38,40	1,56	2,14	370,00	192,00	271,52	24,00	206,44	1,84	20,70	4,60
4 день. Обед:																			
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	6,20	7,40	12,20	195,95	0,40	0,60	215,00	8,60	123,00	206,00	264,00	3,45	19,00	43,00	0,12	17,20	0,40
54-3м-2020	Ленивые голубцы	200	16,8	15,4	12,8	274,98	0,03	0,07	12,8	3,11	11	115	271	32	19	92	1,4	17	0,9
54-3з-2020	Овощи в нарезке** (помидор свежий)	80	0,90	0,20	3,00	17,10	0,05	0,03	106,40	0,56	20,00	2,40	232,00	11,20	16,00	20,80	0,70	1,60	0,30
Пром.	Хлеб Целебный	60	4,00	0,70	20,23	85,00	0,02	0,00	0,00	0,23	0,22	400,00	235,00	33,00	6,00	25,44	0,74	0,03	60,00
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	0,04	0,17	17,25	1,10	0,68	49,90	220,00	143,00	34,30	130,00	1,10	11,70	2,30
	Итого:	740	32,50	28,10	60,73	680,23	0,54	0,87	351,45	13,60	154,90	773,30	1222,00	222,65	94,30	311,24	4,06	47,53	63,90
	Итого за день:	1250	47,45	48,70	110,88	1227,33	0,64	0,98	389,85	15,16	157,04	1143,30	1414,00	494,17	118,30	517,68	5,90	68,23	68,50

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетиче- ская ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг.							
							В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se
	5 день. Завтрак:																		
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,70	19,20	3,20	237,00	0,07	0,40	196,70	3,05	0,30	264,00	179,00	108,00	17,00	202,00	2,10	43,70	26,10
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	75,80	0,02	0,01	0,72	0,10	0,00	18,00	138,00	14,00	7,00	22,00	0,50	0,20	0,10
Пром.	Вафли	150	3,00	30,00	33,60	143,40	27,50	0,32	8,00	30,95	12,52	388,00	97,00	48,00	14,00	104,00	2,38	13,20	113,00
Пром.	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	60,00	0,04	0,15	22,00	0,80	1,30	50,00	146,00	120,00	14,00	90,00	0,10	90,00	20,00
	Итого:	600	19,00	52,50	59,90	516,20	27,63	0,88	227,42	34,90	14,12	720,00	560,00	290,00	52,00	418,00	5,08	147,10	159,20
5 день. Обед:																			
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,50	195,45	0,08	0,05	97,60	1,43	6,88	93,00	410,00	13,00	21,00	55,00	0,86	16,76	0,23
54-7р-2020	Рыба припущенная в молоке	100	10,50	6,10	2,30	125,21	0,07	0,09	7,20	2,58	0,90	89,00	277,00	55,00	36,00	162,00	0,60	107,00	9,50
54-11г-2020	Пюре картофельное	150	3,10	6,00	19,70	145,80	0,12	0,11	32,10	1,97	10,20	161,00	624,00	39,00	28,00	84,00	1,00	28,50	0,80
47	Салат из квашеной капусты	80	1,70	5,00	8,45	95,45	0,02	0,02	0,90	0,38	15,30	108,00	176,00	44,88	15,26	32,30	0,60	0,60	2,60
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,00
Пром.	Хлеб Целебный	60	4,00	0,70	20,23	85,00	0,02	0,00	0,00	0,23	0,22	400,00	235,00	33,00	6,00	25,44	0,74	0,03	60,00
	Итого:	790	24,66	20,58	75,68	673,71	0,31	0,28	138,10	6,68	33,54	851,70	1742,80	189,38	110,06	365,94	4,50	152,90	73,13
	Итого за день:	1390	43,66	73,08	135,58	1189,91	27,94	1,16	365,52	41,58	47,66	1571,70	2302,80	479,38	162,06	783,94	9,58	300,00	232,33

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетиче- ская ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг.							
							В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
							6 день. Завтрак:												
54-16к-2020	Каша молочная "Дружба"	200	5,00	6,90	23,90	195,00	0,07	0,12	33,25	1,46	0,53	335,00	156,00	115,00	27,00	123,00	0,50	49,90	4,10
54-22хн-2020	Кисель*	200	0,20	0,00	13,00	65,48	0,01	0,01	2,45	0,10	1,40	4,00	52,00	10,00	5,43	10,00	0,12	0,48	0,02
1	Бутерброд с маслом	60	2,77	5,62	17,11	120,00	0,01	0,05	0,00	0,06	0,10	123,00	15,00	0,63	5,00	1,69	0,20	0,00	2,30
Пром.	Фрукт* (банан)	100	0,60	0,50	15,50	79,45	0,03	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	5,52	6,00	25,44	0,74	0,00	0,00
	Итого:	560	8,57	13,02	69,51	459,93	0,12	0,18	35,70	1,84	2,03	462,00	223,00	131,15	43,43	160,13	1,56	50,38	6,42
6 день. Обед:																			
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,78	4,58	14,4	125,9	0,09	0,05	121	1,5	3,7	96,4	363	30	27	96	1,3	16,6	3,6
54-25м-2020	Кура тушеная с морковью	100	14,10	6,30	4,40	131,30	0,04	0,05	291,00	3,96	1,30	248,00	208,00	22,00	54,00	112,00	1,00	35,00	12,00
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,30	5,50	32,70	202,00	0,06	0,03	26,60	1,19	0,00	149,00	53,00	11,00	7,00	40,00	0,70	20,80	0,10
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,30	8,10	7,80	108,70	0,02	0,02	121,50	0,41	23,10	85,00	163,00	27,00	10,00	19,00	0,40	9,80	0,20
Пром.	Хлеб Целебный	60	4,00	0,70	20,23	85,00	0,02	0,00	0,00	0,23	0,22	400,00	235,00	33,00	6,00	25,44	0,74	0,03	60,00
Пром.	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,00	81,00	0,01	0,01	0,10	0,20	2,00	6,00	120,00	7,00	2,00	4,00	0,10	0,00	0,40
	Итого:	790	32,48	25,18	79,53	733,90	0,24	0,16	560,20	7,49	30,32	984,40	1142,00	130,00	106,00	296,44	4,24	82,23	76,30
	Итого за день:	1350	41,05	38,20	149,04	1193,83	0,36	0,34	595,90	9,33	32,35	1446,40	1365,00	261,15	149,43	456,57	5,80	132,61	82,72

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетиче- ская ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг.							
							B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
	7 день. Завтрак:																		
54-21к-2020	Каша рисовая, молочная	200	5,20	6,50	28,40	193,70	0,05	0,15	31,30	1,58	0,61	342,00	169,00	130,00	28,00	134,00	0,40	51,10	6,20
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	0,04	0,17	17,25	1,10	0,68	49,90	220,00	143,00	34,30	130,00	1,10	11,70	2,30
Пром.	Печенье	70	0,75	0,98	0,74	102,12	0,08	0,05	0,11	1,90	0,00	256,00	95,00	29,00	24,00	75,00	1,80	0,00	0,00
Пром.	Йогурт	100	0,46	0,33	0,64	71,00	0,04	0,20	0,22	1,40	0,60	52,00	147,00	122,00	15,00	96,00	0,10	0,09	0,02
	Итого:	570	11,01	12,21	42,28	474,02	0,21	0,57	48,88	5,98	1,89	699,90	631,00	424,00	101,30	435,00	3,40	62,89	8,52
7 день. Обед:																			
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,64	4,32	13,92	129	0,09	0,086	102,4	2,84	7,46	159	485,6	17,4	25,8	92	1,386	25,8	0,686
54-4м-2020	Котлета из говядины	100	15,80	11,80	8,70	205,00	0,01	0,11	23,10	4,99	0,09	185,00	220,00	29,00	20,00	137,00	1,90	14,70	3,00
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,90	0,21	0,12	27,50	3,98	0,00	149,00	219,00	14,00	120,00	180,00	4,00	22,30	3,50
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,10	3,60	6,10	60,80	0,01	0,02	0,90	0,12	3,04	105,00	182,00	26,00	15,00	29,00	0,90	16,00	0,50
Пром.	Хлеб Целебный	60	4,00	0,70	20,23	85,00	0,02	0,00	0,00	0,23	0,22	400,00	235,00	33,00	6,00	25,44	0,74	0,03	60,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,00
	Итого:	790	37,94	27,32	91,35	745,50	0,34	0,35	154,20	12,25	10,85	998,70	1362,40	123,90	190,60	470,64	9,63	78,83	67,69
	Итого за день:	1360	48,95	39,53	133,63	1219,52	0,55	0,92	203,08	18,23	12,74	1698,60	1993,40	547,90	291,90	905,64	13,03	141,72	76,21

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетиче- ская ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг.							
							B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
							8 день. Завтрак:												
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,50	5,58	17,72	143,02	0,06	0,17	26,35	1,27	0,72	112,60	186,20	151,40	19,40	122,20	0,36	20,80	2,48
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	15,00	0,05	0,00	0,00	0,00	50,00	2,00	4,00	0,10	0,00	0,00
Пром.	Кекс	110	0,70	0,16	0,58	208,15	0,30	0,50	0,10	1,72	0,10	40,00	143,00	41,40	10,90	77,00	0,20	0,45	0,17
Пром.	Фрукт* (яблоко)	100	0,45	0,40	9,55	68,30	0,03	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	5,52	6,00	25,44	0,74	0,00	0,00
	Итого:	610	7,15	6,14	47,65	500,47	0,39	0,67	41,45	3,26	0,82	152,60	329,20	248,32	38,30	228,64	1,40	21,25	2,65
8 день. Обед:																			
54-11с-2020	Суп крестьянский	200	4,96	6,22	11,24	175,25	0,03	0,03	106,46	0,77	6,42	96,4	197,8	25,4	15,2	40,4	0,5	15,38	1,26
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	323,4	0,08	0,08	147	7,98	2,36	291	383	20	108	234	2	39,8	27,5
54-3з-2020	Овощи в нарезке** (помидор свежий)	80	0,90	0,20	3,00	19,56	0,05	0,03	106,40	0,56	20,00	2,40	232,00	11,20	16,00	20,80	0,70	1,60	0,30
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	67,40	0,01	0,03	69,96	0,48	0,30	3,00	285,00	28,00	18,00	25,00	0,60	0,00	0,00
Пром.	Хлеб Целебный	60	4,00	0,70	20,23	85,00	0,02	0,00	0,00	0,23	0,22	400,00	235,00	33,00	6,00	25,44	0,74	0,03	60,00
	Итого:	740	38,16	15,32	83,37	670,61	0,19	0,17	429,82	10,02	29,30	792,80	1332,80	117,60	163,20	345,64	4,54	56,81	89,06
	Итого за день:	1350	45,31	21,46	131,02	1171,08	0,58	0,84	471,27	13,28	30,12	945,4	1662	365,92	201,5	574,28	5,94	78,064	91,71

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетиче- ская ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг.							
							B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
							9 день. Завтрак:												
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	6,70	23,80	184,40	0,15	0,18	28,80	2,81	0,50	332,00	237,00	112,00	78,00	175,00	2,30	49,90	3,60
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,30	30,20	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,60	13,00	12,00	187,20	0,01	0,05	0,00	0,06	0,10	123,00	15,00	133,00	5,00	77,00	0,20	0,00	2,30
Пром.	Фрукт* (груша)	100	4,00	3,00	10,30	47,00	0,02	0,03	200,00	0,20	5,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	100,00	100,00
	Итого:	560	17,00	22,70	52,80	446,50	0,18	0,27	229,18	3,17	6,76	470,30	437,20	270,90	99,60	276,50	5,60	149,90	105,90
9 день. Обед:																			
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	4,74	6,24	13,60	185,00	0,06	0,05	107,20	1,13	5,54	185,60	334,40	21,00	19,60	51,40	0,71	16,60	0,75
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3,60	5,00	14,50	185,00	0,03	0,06	133,00	1,13	31,90	166,00	505,00	82,00	32,00	62,00	1,20	25,50	0,70
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	1,80	8,70	2,80	145,00	0,02	0,01	97,20	0,42	3,01	268,00	170,00	16,00	13,00	29,00	0,60	10,50	0,20
Пром.	Хлеб Целебный	60	4,00	0,70	20,23	85,00	0,02	0,00	0,00	0,23	0,22	400,00	235,00	33,00	6,00	25,44	0,74	0,03	60,00
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,50	184,00	111,00	30,70	107,00	1,10	9,00	1,80
	Итого:	740	17,94	24,14	62,33	691,20	0,16	0,25	350,69	3,82	41,19	1058,10	1428,40	263,00	101,30	274,84	4,35	61,63	63,45
	Итого за день:	1300	34,94	46,84	115,13	1137,70	0,34	0,52	579,87	6,99	47,95	1528,40	1865,60	533,90	200,90	551,34	9,95	211,53	169,35

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетиче- ская ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг.							
							B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
	10 день. Завтрак:																		
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,1	62,4	1,15	0	41	46	19	4	67	0,9	8	10,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,00
2	Бутерброд с сыром	60	5,30	8,25	14,83	157,00	0,04	0,01	0,06	0,02	0,00	1,00	2,00	139,20	9,45	96,00	0,49	0,00	1,00
Пром.	Печенье	100	0,75	0,98	0,74	102,12	0,08	0,05	0,11	1,90	0,00	256,00	95,00	29,00	24,00	75,00	1,80	0,00	0,00
Пром.	Йогурт	200	0,46	0,33	0,64	71,00	0,04	0,20	0,22	1,40	0,60	52,00	147,00	122,00	15,00	96,00	0,10	0,09	0,02
Пром.	Фрукт* (мандарин)	100	0,45	0,40	9,55	68,30	0,03	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	5,52	6,00	25,44	0,74	0,00	0,00
	Итого:	700	11,96	13,96	32,56	481,82	0,21	0,37	63,09	4,78	0,64	350,70	310,80	319,22	62,25	366,64	4,73	8,09	11,82
	10 день. Обед:																		
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,50	195,45	0,08	0,05	97,60	1,43	6,88	93,00	410,00	13,00	21,00	55,00	0,86	16,76	0,23
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	284	0,13	0,11	260	6,71	11,3	281	739	32	93	193	2,1	42,8	17,1
47	Салат из квашеной капусты	60	1,70	5,00	8,45	95,40	0,02	0,02	0,90	0,38	15,30	108,00	176,00	44,88	15,26	32,30	0,60	0,60	2,60
Пром.	Хлеб Целебный	60	4,00	0,70	20,23	85,00	0,02	0,00	0,00	0,23	0,22	400,00	235,00	33,00	6,00	25,44	0,74	0,03	60,00
Пром.	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,00	81,00	0,01	0,01	0,10	0,20	2,00	6,00	120,00	7,00	2,00	4,00	0,10	0,00	0,40
	Итого:	720	32,86	15,48	64,68	740,85	0,26	0,19	358,60	8,95	35,70	888,00	1680,00	129,88	137,26	309,74	4,40	60,20	80,33
	Итого за день:	1420	44,82	29,44	97,24	1222,67	0,47	0,56	421,69	13,73	36,34	1238,70	1990,80	449,10	199,51	676,38	9,13	68,29	92,15

Фрукт* - допускается использование иных фруктов

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей

Котлета рыбная*** - допускается замена вида рыбы