

УТВЕРЖДАЮ:
_____М.Г.Назарова
Директор МБОУ Кемской СОШ №3
"01" сентября 2023г.

Примерное (базовое) меню на 2023-2024 учебный год для детей с 12 лет и старше (5-11 классы)
Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 3» Кемского муниципального района

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая 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	250	10,70	15,90	42,70	357,10	0,26	0,22	65,50	2,97	0,65	433,00	341,00	173,00	79,00	291,00	2,30	64,00	18,20
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	3,70	12,50	84,20	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	2,50	17,20	135,40	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	57,10	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	19,38	22,60	87,90	633,80	0,34	0,44	82,75	4,35	1,43	605,90	576,00	454,52	124,30	523,44	4,34	75,70	22,80
1 день. Обед:																			
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	9,90	6,20	36,90	159,00	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	100	8,70	11,80	19,80	198,60	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	200	6,00	7,70	36,90	234,60	0,18	0,17	11,10	3,04	14,60	226,00	922,00	83,00	44,00	145,00	1,60	41,10	2,00
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	5,20	3,10	62,50	0,04	0,04	107,30	0,47	19,10	134,00	220,00	28,00	17,00	31,00	0,80	15,60	0,40
Пром.	Хлеб Целебный	60	2,00	0,70	14,23	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	0,20	0,10	5,10	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:	910	27,80	31,70	116,03	820,70	0,44	0,33	220,40	9,58	41,15	1019,80	2051,40	200,00	146,00	393,84	5,71	85,49	78,60
№ Рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг.							
							B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se

ы	2 день. Завтрак:																		
54-1г-2020	Запеканка из творога	250	18,00	17,50	39,90	463,10	0,07	0,40	95,50	1,34	0,38	241,00	212,00	283,00	43,00	387,00	1,10	38,40	52,10
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,20	24,50	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 и сыром	60	1,39	4,10	15,00	173,80	0,07	0,03	6,00	0,64	0,00	207,00	57,00	10,60	7,60	42,60	0,60	28,80	2,60
Пром.	Фрукт* (яблоко)	100	0,45	0,40	12,45	65,10	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	20,04	22,00	74,55	726,50	0,17	0,44	101,80	2,29	0,42	448,70	289,80	303,62	60,40	462,24	3,14	67,20	54,70

2 день. Обед:																			
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,89	4,8	15,8	85,9	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	120	12,40	8,50	21,50	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	200	4,80	7,20	48,60	278,30	0,04	0,03	35,50	1,91	0,00	203,00	61,00	8,00	31,00	96,00	0,70	27,70	9,70
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,10	10,40	143,00	0,06	0,06	203,80	1,03	58,10	148,00	413,00	67,40	25,30	50,50	0,92	17,90	0,50
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	39,80	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	2,00	0,70	14,23	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:	930	27,59	31,40	126,23	837,00	0,17	0,26	438,82	9,41	65,13	1035,40	1411,80	190,80	115,50	374,34	5,36	75,71	74,46

№ Рецептур ы	Наимено вание блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергети ческая 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 пшеничная	250	10,40	12,10	46,90	359,90	0,23	0,19	67,30	3,15	0,68	423,00	269,00	158,00	61,00	231,00	1,60	64,50	3,90
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:	610	20,00	22,35	78,73	591,80	0,29	0,24	267,74	3,47	6,84	439,30	456,20	323,10	87,05	351,50	5,19	164,50	104,90
	3 день. Обед:																		
54-4с-2020	Рассольни к домашний	250	4,20	6,18	28,50	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 из говядины	120	17,10	14,50	6,90	283,60	0,06	0,14	38,40	7,49	1,70	145,00	386,00	17,00	28,00	199,00	3,00	20,50	0,50
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчат ая	200	4,50	7,50	52,48	318,50	0,28	0,16	36,60	5,31	0,00	199,00	291,00	19,00	160,00	240,00	5,40	29,70	4,70
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	0,04	10,00	0,20	10,00	8,00	141,00	23,00	14,00	42,00	0,60	3,00	0,30
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	3,10	11,70	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	2,00	0,70	14,23	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:	930	31,50	32,08	116,31	912,32	0,48	0,52	205,69	15,25	20,86	988,10	1607,80	230,40	258,90	663,84	11,60	79,25	67,56

№ Рецептур ы	Наименов ание блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергети ческая 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	250	10,50	9,60	38,20	280,90	0,08	0,07	51,10	1,44	0,06	321,00	76,00	168,00	15,00	133,00	1,00	27,60	2,60
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,60	11,00	12,00	187,20	0,00	0,10	65,00	0,30	0,10	101,00	48,00	53,60	8,80	79,10	0,40	15,60	10,00
Пром.	Сок	200	1,00	0,00	12,00	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	1,20	0,40	15,80	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	18,30	21	78,00	617,4	0,12	0,18	116,20	2,16	2,16	428	244,00	234,12	31,80	241,54	2,24	43,2	13,00
4 день. Обед:																			
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофеле м со сметаной	250	6,80	5,90	57,80	251,30	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	250	16,1	17,9	36,5	356,2	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)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	133,00	0,70	25,00	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	2,00	0,40
Пром.	Хлеб Целебный	60	2,00	0,70	14,23	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	2,50	2,90	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:	860	28,50	27,60	124,83	821,10	0,55	0,88	378,05	13,74	159,90	773,90	1280,00	225,45	98,30	316,44	4,26	47,93	64,00

№ Рецептур ы	Наименов ание блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергети ческая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг.							
							В1	В2	А	РР	С	Na	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se
	5 день. Завтрак:																		
54-1о-2020	Омлет натуральн ый	200	16,90	14,20	8,20	316,30	0,08	0,50	262,40	4,05	0,40	338,00	238,00	144,00	22,00	269,00	2,80	56,30	34,70
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,40	2,90	28,40	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	100	0,60	0,50	20,90	92,50	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
Пром.	Молоко	100	2,90	5,00	19,50	67,80	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	20,80	22,60	77,00	552,40	0,17	0,66	285,12	5,17	1,70	406,00	522,00	283,52	49,00	406,44	4,14	146,50	54,80
5 день. Обед:																			
54-7с-2020	Суп картофель ный с макаронн ыми изделиями	250	8,90	4,70	29,50	256,00	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 припущен ная в молоке	120	12,60	8,30	16,80	181,00	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 картофель ное	200	4,10	8,10	26,40	194,40	0,16	0,14	42,80	2,63	13,60	215,00	832,00	52,00	38,00	112,00	1,40	38,00	1,10
47	Салат из квашеной капусты	100	2,30	7,40	15,80	100,45	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	12,74	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	2,00	0,70	14,23	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:	930	30,10	29,20	115,47	843,65	0,35	0,31	148,80	7,34	36,94	905,70	1950,80	202,38	120,06	393,94	4,90	162,40	73,43

№ Рецептур ы	Наименов ание блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергети ческая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг.							
							B1	B2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
	6 день. Завтрак:																		
54-16к-2020	Каша молочная "Дружба"	250	8,00	9,90	31,90	295,00	0,09	0,17	41,57	1,83	0,66	419,00	195,00	144,00	34,00	154,00	0,60	62,00	5,10
54-22хн-2020	Кисель*	200	8,00	5,00	13,00	75,80	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	57,10	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	19,37	21,02	77,51	547,90	0,14	0,23	44,02	2,21	2,16	546,00	262,00	160,15	50,43	191,13	1,66	62,48	7,42
	6 день. Обед:																		
54-9с-2020	Суп картофель ный с фасолью	250	5,2	4,58	34,2	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	120	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	200	7,10	7,40	43,70	269,30	0,08	0,03	35,50	1,59	0,00	198,00	71,00	14,00	10,00	53,00	1,00	27,70	0,10
54-8з-2020	Салат из белокочан ной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	0,04	202,50	0,69	38,50	142,00	272,00	44,60	17,30	32,00	0,59	16,30	0,30
Пром.	Хлеб Целебный	60	2,00	0,70	14,23	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	12,00	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:	930	31,00	29,08	118,13	828,50	0,28	0,18	650,10	8,17	45,72	1090,40	1269,00	150,60	116,30	322,44	4,73	95,63	76,40

№ Рецептур ы	Наименов ание блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергети ческая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг.							
							В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se
							7 день. Завтрак:												
54-21к-2020	Каша рисовая, молочная	250	7,40	8,60	41,10	271,10	0,09	0,19	50,90	1,65	0,65	418,00	213,00	146,00	29,00	147,00	1,30	61,20	9,80
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	3,00	3,00	12,00	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	4,00	5,00	18,00	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:	620	19,00	21,00	83,60	551,42	0,25	0,61	68,48	6,05	1,93	775,90	675,00	440,00	102,30	448,00	4,30	72,99	12,12
7 день. Обед:																			
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадель ками мясными	250	2,3	4,32	18,91	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	150	12,40	12,50	21,50	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 рассыпчат ая	200	11,00	9,30	47,90	318,50	0,28	0,16	36,60	5,31	0,00	199,00	291,00	19,00	160,00	240,00	5,40	29,70	4,70
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,30	4,50	7,60	76,10	0,01	0,03	1,14	0,15	3,80	131,00	227,00	32,00	18,20	35,90	1,20	20,00	0,60
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
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:	960	31,20	31,32	122,64	840,40	0,41	0,40	163,54	13,61	11,61	1074,70	1479,40	134,90	233,80	537,54	11,33	90,23	68,99

№ Рецептур ы	Наименов ание блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергети ческая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг.							
							B1	B2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
	8 день. Завтрак:																		
54-19к- 2020	Суп молочный с макаронн ыми изделиями	250	9,00	8,25	25,65	185,40	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 сухофрукт ов	200	0,50	0,00	19,80	86,25	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	60	1,39	4,10	31,00	173,80	0,07	0,03	6,00	0,64	0,00	207,00	57,00	10,60	7,60	42,60	0,60	28,80	2,60
Пром.	Фрукт* (яблоко)	100	3,50	3,00	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	14,39	15,35	86,00	513,75	0,16	0,20	47,35	2,18	0,72	319,60	243,20	217,52	35,00	194,24	1,80	49,60	5,08
	8 день. Обед:																		
54-11с- 2020	Суп крестьянс кий	250	3,9	15,7	34,5	259,5	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	250	22	15,1	41,5	393,4	0,11	0,1	183,8	9,97	3	216	479	23	135	292	2,5	29,8	34,4
54-3з-2020	Овощи в нарезке** (помидор свежий)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	133,00	0,70	25,00	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	2,00	0,40
54-2хн- 2020	Компот из кураги	200	1,00	0,10	25,00	75,00	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	2,00	0,70	14,23	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:	860	30,00	31,80	119,03	834,30	0,23	0,20	493,22	12,15	34,94	718,40	1486,80	123,40	194,20	408,84	5,24	47,21	96,06

№ Рецептур ы	Наимено вание блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергети ческая 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	250	8,90	8,40	35,80	298,00	0,18	0,22	36,00	3,52	0,62	415,00	296,00	140,00	98,00	219,00	2,90	62,40	4,50
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	8,50	29,40	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	9,00	19,00	189,90	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	15,00	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:	610	18,80	20,40	78,30	564,30	0,21	0,31	236,38	3,88	6,88	553,30	496,20	298,90	119,60	320,50	6,20	162,40	106,80
9 день. Обед:																			
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	15,80	6,24	52,80	325,00	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	8,10	5,00	25,80	185,00	0,07	0,06	22,00	1,97	0,32	229,00	248,00	25,00	24,00	168,00	0,70	126,00	18,70
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,30	11,00	3,60	122,60	0,04	0,08	50,80	0,81	28,80	148,00	242,00	36,00	16,00	44,00	0,80	17,30	2,80
Пром.	Хлеб Целебный	60	2,00	0,70	14,23	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	19,40	95,00	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:	760	32,00	26,44	115,83	812,60	0,22	0,32	193,29	5,05	35,40	1001,10	1243,40	226,00	96,30	395,84	4,05	168,93	84,05

№ Рецептур ы	Наимено вание блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергети ческая 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	250	12,9	14,1	22,5	285	0,09	0,4	173,1	3,04	1,97	374	223	132	25	219	2,1	44,4	23,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	19,90	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	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.	Печенье	100	5,60	11,00	12,00	187,20	0,00	0,10	65,00	0,30	0,10	101,00	48,00	53,60	8,80	79,10	0,40	15,60	10,00
Пром.	Йогурт	200	0,20	0,00	19,90	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.	Фрукт* (мандарин)	100	0,45	0,40	21,50	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:	910	24,65	32,75	110,63	751,10	0,16	0,53	238,76	3,76	2,15	477,40	314,60	339,32	56,85	433,94	5,13	60,00	34,50
10 день. Обед:																			
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,10	9,10	45,60	259,00	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	250	22,56	8,8	21,9	271,6	0,17	0,13	325	8,39	14,1	352	923	40	117	241	2,7	53,7	21,4
47	Салат из квашеной капусты	100	1,20	9,00	6,70	111,90	0,03	0,02	121,50	0,53	3,76	335,00	213,00	20,20	16,10	35,70	0,70	13,10	0,30
Пром.	Хлеб Целебный	60	2,00	0,70	14,23	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	26,90	89,00	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:	860	30,86	27,60	115,33	816,50	0,31	0,21	544,20	10,78	26,96	1186,00	1901,00	113,20	162,10	361,14	5,10	83,59	82,33

Фрукт* - допускается использование иных фруктов
Овоци свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей