ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00A603677CBD19AC87A9C405A6606FE803
Владелец: Иванов Александр Николаевич
Действителен: с 20.03.2024 до 13.06.2025

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №1 г. Анива
им. Д. Ю. Плотникова

_____ А.Н. Иванов
«21» 08 2024 г.

Основное меню
Диетического питания
Десятидневное для детей 7-11 лет

№рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины МГ					Минеральные вещества МГ							
			Б	Ж	У		B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	7-11 лет 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 день	**завтрак**																		
54-1з-2020	сыр порциями	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,04	39	0,04	0,1	122	13	132	5	75	0,2	0	2,2
54-5к-2020	каша вязкая молочная кукурузная с курагой	210	7,7	10,7	48,5	321,5	0,09	0,18	98,7	1,86	0,68	337	335	134	36	147	1,8	49	10,4
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0
пром.	мандарин	70	0,56	0,14	5,25	26,6	0,042	0,02	0	0,14	26,6	8,4	108,5	24,5	7,7	11,9	0,07	2,6	0
пром.	хлеб в ассортименте	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0,024	0	0,36	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	0	18
		525	**14,04**	**15,6**	**72,33**	**489,1**	**0,193**	**0,274**	**138,08**	**2,5**	**28,54**	**590,5**	**557,2**	**306,1**	**67,4**	**287,4**	**4,04**	**51,6**	**30,6**
обед																			
54-4з-2020	перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6	0,06	0,07	200	0,8	160	2	130	6,4	6	13	0,4	2,4	0,1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,74	6,24	13,6	129,38	0,064	0,052	107,2	1,134	5,54	196,4	334,4	87,88	19,6	51,4	0,71	16,6	0,754
54-11г-2020	картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	28	84	1	28,5	0,8
54-18м-2020	печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5	0,17	1,33	3791	7,93	9,9	449	198	31	14	221	4,6	59,1	26,4
54-2хн-2020	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0
пром.	хлеб в ассортименте	60	3,96	0,8	24	118,8	0,1	0,048	0	0,72	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	0	36
		770	**26,7**	**27,14**	**86,3**	**696,08**	**0,514**	**1,61**	**4145,3**	**12,604**	**185,64**	**1052**	**1427,4**	**231,68**	**97,8**	**463,4**	**9,15**	**106,6**	**64,05**
ИТОГО:		**40,7**	**42,7**	**158,6**	**1185,2**	**0,707**	**1,884**	**4283,38**	**15,104**	**214,18**	**1642,5**	**1984,6**	**537,8**	**165,2**	**750,8**	**13,19**	**158,2**	**94,7**	

2 день завтрак

№рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценност	Витамины МГ					Минеральные вещества МГ							
			Б	Ж	У		B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
пром.	зеленый горошек	40	2,48	0,16	5,2	16	0,048	0,016	0	0,32	4	144	40	8	8	24,8	0,32	20	0,1
54-1о-2020	омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237	0,007	0,4	196,7	3,05	0,3	264	179	108	17	202	2,1	43,7	26,1
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0
пром.	банан	130	1,95	0,65	27,3	124,8	0,052	0,065	0	0,78	1,17	13	40,3	452,4	10,4	54,6	0,78	2,6	0
пром.	хлеб в ассортименте	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0,024	0	0,36	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	0	18
		550	**19,3**	**20,4**	**54,08**	**464**	**0,158**	**0,515**	**197**	**4,6**	**5,51**	**543,5**	**350,6**	**581,6**	**53,3**	**333,6**	**5,07**	**66,3**	**44,2**
обед																			
54-11з-2020	салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,8	99	0,04	0,03	977,2	0,56	4,84	120	164	18	21	20	0,9	13,6	0,1
54-2с-2020	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,22	0,032	0,042	137,8	0,588	6,76	106,6	264	33,6	19,2	42,6	0,87	17,16	0,395
54-6г-2020	рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0,03	26,6	1,44	0	152	46	6	24	72	0,5	20,8	7,2
54-11р-2020	рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	80	10,3	6,2	10,1	138	0,05	0,05	10,7	1,43	0,67	365	190	23,5	18,4	124	0,6	115	13,2
54-21хн-2020	кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,9	60,7	0	0	0,96	0,005	1,2	1	16	7	1	7	0,1	0	0
пром.	хлеб в ассортименте	60	3,96	0,8	24	118,8	0,1	0,048	0	0,72	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	0	36
		770	**23,36**	**26,7**	**101,3**	**739,42**	**0,252**	**0,2**	**1153,26**	**4,743**	**13,47**	**988,2**	**821**	**105,5**	**111,8**	**355,6**	**5,31**	**166,56**	**56,9**
ИТОГО:			**42,7**	**47,1**	**155,4**	**1203,4**	**0,41**	**0,715**	**1350,26**	**9,343**	**18,98**	**1531,7**	**1171,6**	**687,1**	**165,1**	**689,2**	**10,38**	**232,9**	**101**

3 день завтрак

№рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценност	Витамины МГ					Минеральные вещества МГ							
			Б	Ж	У		B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
54-10к-2020	каша вязкая овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,2	311	0,22	0,18	52,74	2,43	0,52	355	342	145	66	244	2,1	51,3	14,6
54-13гн-2020	чай с ягодами и медом	200	0,4	0,1	8,2	34,9	0	0,01	1,5	0,15	9,64	4,3	58,4	9,39	7,33	12,2	0,92	0,3	0,1
пром.	яблоко	130	1,3	0	3,9	61,1	0,039	0,026	0	0,39	13	33,8	361,4	20,8	11,7	14,3	2,86	2,6	0
пром.	хлеб в ассортименте	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0,024	0	0,36	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	0	18
		570	**12,5**	**13,3**	**64,18**	**466,4**	**0,31**	**0,24**	**54,24**	**3,33**	**23,16**	**514,9**	**832,3**	**183,9**	**99,13**	**315,5**	**7,05**	**54,2**	**32,7**
обед																			
54-16з-2020	винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5	0,02	0,01	97,2	0,42	3,01	268	170	16	13	29	0,6	10,5	0,2
54-5с-2020	суп из овощей с мясными фрикадельками	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	1,385	25,8	0,685
54-1г-2020	макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1
54-6м-2020	биточек из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,11	23,1	4,89	0,09	185	220	29	20	137	1,9	14,7	3
54-6соус-2020	соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55	0,01	0	65,9	0,165	1,34	6	71	4,5	6,1	11,8	0,25	0,9	0,2
54-14хн-2020	компот из ягод с медом	200	0,4	0,1	9,3	39,5	0,01	0,01	3,06	0,1	24	8	90	11	8	10	0,4	0,5	0,3
пром.	хлеб в ассортименте	60	3,96	0,8	24	118,8	0,1	0,048	0	0,72	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	0	36
		815	**34,65**	**32,77**	**101,97**	**841,65**	**0,34**	**0,294**	**318,26**	**10,325**	**35,9**	**1018,6**	**1230,6**	**106,3**	**108,1**	**409,8**	**7,575**	**73,2**	**40,49**
ИТОГО:			**47,1**	**46**	**166,2**	**1308,1**	**0,65**	**0,534**	**372,5**	**13,655**	**59,06**	**1533,5**	**2062,9**	**290,2**	**207,2**	**725,3**	**14,63**	**127,4**	**73,2**

4 день завтрак

№рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценност	Витамины МГ					Минеральные вещества МГ							
			Б	Ж	У		B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
54-2т-2020	запеканка из творога с морковью	150	13,9	11,7	27,2	272,5	0,1	0,23	1189	1,78	2,12	183	270	139	50	199	1,2	29,4	17,9
пром.	джем фруктовый	50	0,25	0	35,8	138	0,005	0,01	0	0,1	1,2	1	76	6	4,5	9	0,2	0	0
54-4гн-2020	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,01	0,07	6,9	0,41	0,3	19,7	81,3	57,3	9,9	46,3	0,8	4,5	0,9
пром.	мандарин	70	0,56	0,14	5,25	26,6	0,042	0,02	0	0,14	26,6	8,4	108,5	24,5	7,7	11,9	0,07	2,6	0
пром.	хлеб в ассортименте	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0,024	0	0,36	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	0	18
		500	**18,3**	**13,6**	**88,73**	**550**	**0,208**	**0,354**	**1195,9**	**2,79**	**30,22**	**333,9**	**606,3**	**235,5**	**86,2**	**311,2**	**3,44**	**36,5**	**36,8**
обед																			
54-7з-2020	салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,4	114,4	0,03	0,05	163	0,82	46,5	118	330	54	20	40	0,7	14,3	0,4
54-8с-2020	суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	17,2	133,14	0,146	0,056	97,2	1,668	4,76	95,8	382,4	27	29	80,4	1,476	15,96	2
54-9г-2020	рагу из овощей	150	2,8	7,5	13,6	134,2	0,07	0,08	310,7	1,43	12,2	169	429	56	29	70	1	27,4	0,6
54-5м-2020	котлета из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	12,8	13,8
54-3хн-2020	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0
пром.	хлеб в ассортименте	60	3,96	0,8	24	118,8	0,1	0,048	0	0,72	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	0	36
		765	**30,34**	**24,3**	**93,1**	**708,64**	**0,396**	**0,294**	**590,6**	**8,668**	**63,93**	**784,4**	**1454,4**	**226,4**	**156,2**	**392,4**	**6,616**	**70,46**	**52,8**
ИТОГО:			**48,6**	**37,9**	**181,8**	**1258,6**	**0,604**	**0,648**	**1786,5**	**11,458**	**94,15**	**1118,3**	**2060,7**	**461,9**	**242,4**	**703,6**	**10,06**	**107**	**89,6**

5 день завтрак

№рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценност	Витамины МГ					Минеральные вещества МГ							
			Б	Ж	У		B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
54-13к-2020	каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5	0,14	0,18	53,17	1,78	0,55	341	225	134	39	205	2,2	49,6	33,1
54-6гн-2020	чай с ягодами и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,8	0	0,01	1,52	0,12	9,64	3,59	55,6	8,28	7,07	10,6	0,87	0,1	0,1
пром.	яблоко	130	1,3	0	3,9	61,1	0,039	0,026	0	0,39	13	33,8	361,4	20,8	11,7	14,3	2,86	2,6	0
пром.	хлеб в ассортименте	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0,024	0	0,36	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	0	18
		560	**11,8**	**11,3**	**61,48**	**434,8**	**0,23**	**0,24**	**54,69**	**2,65**	**23,19**	**500,19**	**712,5**	**171,8**	**71,87**	**274,9**	**7,1**	**52,3**	**51,2**
обед																			
54-4з-2020	перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6	0,06	0,07	200	0,8	160	2	130	6,4	6	13	0,4	2,4	0,1
54-1с-2020	щи из свежей капусты со сметаной	200	4,62	6,06	5,7	96,06	0,022	0,032	108,2	0,492	10,76	98,2	183,4	37,2	13	31	0,478	15,26	0,342
54-11г-2020	картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	28	84	1	28,5	0,8
54-8р-2020	рыба запеченая в сметанном соусе	80	18,7	24,1	4,3	309,3	0,14	0,16	86,9	5,66	0,38	179	282	95	27	197	0,6	57,7	33,6
54-21хн-2020	кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,9	60,7	0	0	0,96	0,005	1,2	1	16	7	1	7	0,1	0	0
пром.	хлеб в ассортименте	60	3,96	0,8	24	118,8	0,1	0,048	0	0,72	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	0	36
		770	**31,48**	**37,16**	**72,5**	**751,26**	**0,442**	**0,42**	**428,16**	**9,647**	**182,54**	**684,8**	**1376,4**	**202**	**103,2**	**422**	**4,918**	**103,86**	**70,84**
ИТОГО:			**43,3**	**48,4**	**134**	**1186,1**	**0,672**	**0,66**	**482,85**	**12,297**	**205,73**	**1185**	**2088,9**	**373,8**	**175,1**	**696,9**	**12,02**	**156,2**	**122**

о осень завтрак

№рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины МГ					Минеральные вещества МГ							
			Б	Ж	У		B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
пром.	горошек зеленый	40	2,48	0,16	5,2	16	0,048	0,016	0	0,32	4	144	40	8	8	24,8	0,32	20	0,1
54-4о-2020	омлет с сыром	150	19	26,6	2,9	326,8	0,07	0,45	234,5	2,91	0,37	430	190	358	26	332	2,2	38	28,4
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0
пром.	банан	130	1,95	0,65	27,3	124,8	0,052	0,065	0	0,78	1,17	13	40,3	452,4	10,4	54,6	0,78	2,6	0
пром.	хлеб в ассортименте	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0,024	0	0,36	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	0	18
		550	**25,6**	**27,8**	**53,78**	**553,8**	**0,221**	**0,565**	**234,8**	**4,46**	**5,58**	**709,5**	**361,6**	**831,6**	**62,3**	**463,6**	**5,17**	**60,6**	**46,5**
обед																			
54-17з-2020	салат из моркови и чернослива	80	1,3	0,2	17,2	75,7	0,04	0,06	1202	0,94	3,6	15	293	32	43	50	1	3,1	0,1
54-2с-2020	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,22	0,032	0,042	137,8	0,588	6,76	106,6	264	33,6	19,2	42,6	0,87	17,16	0,395
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12	27,5	3,98	0	149	219	14	120	180	4	22,3	3,5
54-1м-2020	бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,6	2,3	210,2	0,04	0,12	108,8	5,5	0,45	108	263	30	21	152	2	16,5	0,2
54-6хн-2020	компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8	0,01	0,01	1,08	0,16	2,5	6	85	13	9	10	0,2	0,8	0
пром.	хлеб в ассортименте	60	3,96	0,8	24	118,8	0,1	0,048	0	0,72	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	0	36
		780	**33,4**	**29,7**	**99,8**	**800,62**	**0,432**	**0,4**	**1477,18**	**11,888**	**13,31**	**628,2**	**1265**	**140**	**240,4**	**524,6**	**10,41**	**59,86**	**40,2**
ИТОГО:		**59**	**57,5**	**153,6**	**1354,4**	**0,653**	**0,965**	**1711,98**	**16,348**	**18,89**	**1337,7**	**1626,6**	**971,6**	**302,7**	**988,2**	**15,58**	**120,5**	**86,7**	

7 день завтрак

№рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценност	Витамины МГ					Минеральные вещества МГ							
			Б	Ж	У		B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
54-6к-2020	каша вязкая молочная пшеная	200	8,3	11,7	37,5	288	0,18	0,15	53,8	2,53	0,54	338	215	126	49	185	1,3	51,6	3,1
54-21гн-2020	какао с молоком	200	0,3	0,1	1,7	8,9	0	0,01	0,9	0,12	2,64	2,67	49,8	9,02	6	10,6	0,94	0,3	0
пром.	яблоко	130	1,3	0	3,9	61,1	0,039	0,026	0	0,39	13	33,8	361,4	20,8	11,7	14,3	2,86	2,6	0
пром.	хлеб в ассортименте	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0,024	0	0,36	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	0	18
		560	**11,9**	**12,2**	**54,98**	**417,4**	**0,27**	**0,21**	**54,7**	**3,4**	**16,18**	**496,27**	**696,7**	**164,5**	**80,8**	**254,9**	**6,27**	**54,5**	**21,1**
обед																			
54-7з-2020	салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,4	114,4	0,03	0,05	163	0,82	46,5	118	330	54	20	40	0,7	14,3	0,4
54-5с-2020	суп из овощей с мясными фрикадельками	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	1,385	25,8	0,685
54-1г-2020	макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1
54-5м-2020	котлета из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	12,8	13,8
54-1соус-2020	соус сметанный	50	0,75	4,2	1,6	47,45	0,005	0,02	20,95	0,13	0,04	12	25,5	19,5	2,15	14,2	0,05	2,85	0,15
54-3хн-2020	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0
пром	хлеб в ассортименте	60	3,96	0,8	24	118,8	0,1	0,048	0	0,72	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	0	36
			35,6	**26,2**	**110,5**	**819,75**	**0,335**	**0,294**	**332,65**	**9,73**	**54,47**	**839,6**	**1207,1**	**191,3**	**133,2**	**388,2**	**6,275**	**76,55**	**51,1**
ИТОГО:			**47,4**	**38,4**	**165,5**	**1237,2**	**0,605**	**0,504**	**387,35**	**13,13**	**70,65**	**1335,9**	**1903,8**	**355,8**	**214**	**643,1**	**12,55**	**131,1**	**72,2**

8 день завтрак

№рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценност	Витамины МГ					Минеральные вещества МГ							
			Б	Ж	У		B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
пром.	горошек зеленый	40	2,48	0,16	5,2	16	0,048	0,016	0	0,32	4	144	40	8	8	24,8	0,32	20	0,1
54-1о-2020	омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237	0,007	0,4	196,7	3,05	0,3	264	179	108	17	202	2,1	43,7	26,1
54-3гн-2020	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,01	0,07	6,9	0,41	0,3	19,7	81,3	57,3	9,9	46,3	0,8	4,5	0,9
пром.	банан	130	1,95	0,65	27,3	124,8	0,052	0,065	0	0,78	1,17	13	40,3	452,4	10,4	54,6	0,78	2,6	0
пром.	хлеб в ассортименте	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0,024	0	0,36	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	0	18
		550	**20,7**	**21,8**	**56,18**	**490,7**	**0,168**	**0,575**	**203,6**	**4,92**	**5,77**	**562,5**	**411,1**	**634,4**	**59,4**	**372,7**	**5,17**	**70,8**	**45,1**
обед																			
54-11з-2020	салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,8	99	0,04	0,03	977,2	0,56	4,84	120	164	18	21	20	0,9	13,6	0,1
54-8с-2020	суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	17,2	133,14	0,146	0,056	97,2	1,668	4,76	95,8	382,4	27	29	80,4	1,476	15,96	2
54-6г-2020	рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0,03	26,6	1,44	0	152	46	6	24	72	0,5	20,8	7,2
54-11р-2020	рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	80	10,3	6,2	10,1	138	0,05	0,05	10,7	1,43	0,67	365	190	23,5	18,4	124	0,6	115	13,2
54-22хн-2020	кисель из вишни	200	0,2	0	13	52,9	0,01	0,01	2,45	0,1	1,4	4	52	10	5,43	10	0,12	0,48	0,02
пром.	хлеб в ассортименте	60	3,96	0,8	24	118,8	0,1	0,048	0	0,72	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	0	36
			25,44	**25,1**	**106,5**	**750,54**	**0,376**	**0,224**	**1114,15**	**5,918**	**11,67**	**980,4**	**975,4**	**101,9**	**126,03**	**396,4**	**5,936**	**165,84**	**58,52**
ИТОГО:			**46,2**	**46,9**	**162,7**	**1241,2**	**0,544**	**0,799**	**1317,75**	**10,838**	**17,44**	**1542,9**	**1386,5**	**736,3**	**185,4**	**769,1**	**11,11**	**236,6**	**104**

9 день завтрак

№рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины МГ					Минеральные вещества МГ							
			Б	Ж	У		B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
54-1з-2020	сыр порциями	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,04	39	0,04	0,1	122	13	132	5	75	0,2	0	2,2
54-5к-2020	каша вязкая молочная кукурузная с курагой	210	7,7	10,7	48,5	321,5	0,09	0,18	98,7	1,86	0,68	337	335	134	36	147	1,8	49	10,4
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0
пром.	мандарин	70	0,56	0,14	5,25	26,6	0,042	0,02	0	0,14	26,6	8,4	108,5	24,5	7,7	11,9	0,07	2,6	0
пром.	хлеб в ассортименте	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0,024	0	0,36	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	0	18
			14	**15,6**	**72,33**	**489,1**	**0,193**	**0,274**	**138,08**	**2,5**	**28,54**	**590,5**	**557,2**	**306,1**	**67,4**	**287,4**	**4,04**	**51,6**	**30,6**
обед																			
54-2з-2020	огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	0,02	0,03	8	0,16	8	6,4	113	18,4	11,2	33,6	0,48	2,4	0,2
54-16с-2020	суп сливочный с рыбой(горбуша)	200	7,38	5,98	9,54	121,44	0,1	0,092	88	2,9	4,9	113,2	377,2	30,2	23	97,6	0,68	31,6	12,22
54-11г-2020	картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	28	84	1	28,5	0,8
54-4м-2020	котлета из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,11	23,1	4,89	0,09	185	220	29	20	137	1,9	14,7	3
54-3соус-2020	соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55	0,01	0	65,9	0,165	1,34	6	71	4,5	6,1	11,8	0,25	0,9	0,2
54-9хн-2020	компот из ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	0,01	3,06	0,07	24	7	87	10	8	9	0,4	0,3	0,3
пром	хлеб в ассортименте	60	3,96	0,8	24	118,8	0,1	0,048	0	0,72	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	0	36
		815	30,69	27,93	80,29	695,59	0,41	0,4	220,16	10,875	48,53	722,2	1633,2	148,5	124,5	463	7,05	78,4	52,72
ИТОГО:			**44,7**	**43,5**	**152,6**	**1184,7**	**0,603**	**0,674**	**358,24**	**13,375**	**77,07**	**1312,7**	**2190,4**	**454,6**	**191,9**	**750,4**	**11,09**	**130**	**83,3**

10 день завтрак

№рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценност	Витамины МГ					Минеральные вещества МГ							
			Б	Ж	У		B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
54-2т-2020	запеканка из творога с морковью	150	13,9	11,7	27,2	272,5	0,1	0,23	1189	1,78	2,12	183	270	139	50	199	1,2	29,4	17,9
пром.	джем фруктовый	50	0,25	0	35,8	138	0,005	0,01	0	0,1	1,2	1	76	6	4,5	9	0,2	0	0
54-21гн-2020	какао с молоком	200	0,3	0,1	1,7	8,9	0	0,01	0,9	0,12	2,64	2,67	49,8	9,02	6	10,6	0,94	0,3	0
пром.	яблоко	130	1,3	0	3,9	61,1	0,039	0,026	0	0,39	13	33,8	361,4	20,8	11,7	14,3	2,86	2,6	0
пром.	хлеб в ассортименте	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0,024	0	0,36	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	0	18
		540	**17,7**	**12,2**	**80,48**	**539,9**	**0,195**	**0,3**	**1189,9**	**2,75**	**18,96**	**342,27**	**827,7**	**183,5**	**86,3**	**277,9**	**6,37**	**32,3**	**35,9**
обед																			
54-11з-2020	салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,8	99	0,04	0,03	977,2	0,56	4,84	120	164	18	21	20	0,9	13,6	0,1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,74	6,24	13,6	129,38	0,064	0,052	107,2	1,134	5,54	196,4	334,4	87,88	19,6	51,4	0,71	16,6	0,754
54-1г-2020	макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1
54-1м-2020	бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,6	2,3	210,2	0,04	0,12	108,8	5,5	0,45	108	263	30	21	152	2	16,5	0,2
54-3хн-2020	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0
пром	хлеб в ассортименте	60	3,96	0,8	24	118,8	0,1	0,048	0	0,72	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	0	36
		770	**30,1**	**36,24**	**98,2**	**840,38**	**0,304**	**0,28**	**1234,8**	**9,154**	**10,83**	**817**	**955,4**	**214,28**	**98,8**	**357,4**	**6,75**	**67,5**	**37,15**
ИТОГО:			**47,8**	**48,4**	**178,7**	**1380,3**	**0,499**	**0,58**	**2424,7**	**11,904**	**29,79**	**1159,3**	**1783,1**	**397,8**	**185,1**	**635,3**	**13,12**	**99,8**	**73,1**
ВСЕГО:(усредненная за 10 дней)			***468***	***457***	***1609***	***12539***	***5,95***	***7,963***	***14476***	***127,5***	***805,94***	***13699***	***18259,1***	***5267***	***2034***	***7352***	***123,7***	***1500***	***900***