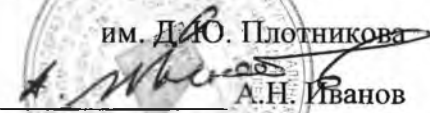


УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №1 г. Анива

им. Д.Ю. Плотникова

А.Н. Иванов
«21» 08 2024 г.

Основное меню
Диетического питания
Десятидневное для детей 11-18 лет

№ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет ич. ценност ь	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		МГ					МГ								
							В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
1	11-18 лет	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 день завтрак																				
54-13- 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	260	9,6	13,3	60,1	397,9	0,12	0,22	122,1	2,3	0,84	417	414	166	45	182	2,2	60,6	12,9	
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	45	5,94	1,2	36	178,2	0,15	0,072	0	1,08	0	365,4	211,5	26,1	42,3	135	3,51	0	54	
			19,9	19,04	108,05	684,3	0,322	0,362	161,48	3,66	28,7	914,1	777,2	355,5	104,6	412,4	6,78	63,2	69,1	
обед																				
54-4з- 2020	перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,08	0,09	250	1	200	2	163	8	7	16	0,5	3	0,1	
54-3с- 2020	Рассольник Ленинградский	250	5,725	7,725	14,45	149,9	0,0825	0,07	134,25	1,3975	10,525	247	463,5	34,25	25,25	63	0,95	21,275	0,33	
54- 11г- 2020	картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	0,16	0,14	42,8	2,63	13,6	215	832	52	38	112	1,4	38	1,1	
54- 18м- 2020	печень говяжья по- строгановски	100	16,75	17,5	6,63	250,63	0,21	1,66	4738,75	9,91	12,38	561,25	247,5	38,75	17,5	276,25	5,75	73,88	33	
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	
			32,34	34,23	96,18	820,43	0,6325	2,008	5180,8	15,7075	236,505	1268,85	1847	200,4	117,95	561,25	11,04	136,16	70,53	
ИТОГО:			52,2	53,3	204,2	1504,7	0,955	2,37	5342,28	19,368	265,21	2183	2624,2	555,9	222,6	973,7	17,82	199,4	139,6	

2 день завтрак

№ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет ич. ценност	Витамины МГ					Минеральные вещества МГ							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1		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
54-10- 2020	омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,2	316,3	0,08	0,5	262,4	4,05	0,4	338	238	144	22	269	2,8	56,3	34,7
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	45	5,94	1,2	36	178,2	0,15	0,072	0	1,08	0	365,4	211,5	26,1	42,3	135	3,51	0	54
			27,5	27,9	79,2	662,1	0,33	0,663	262,7	6,32	5,61	861,1	550,6	635	86,5	490,6	8,11	78,9	88,8

обед

обед																			
54-11з-2020	салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,2	123,8	0,05	0,05	1222	0,7	6,05	150	205	22,5	26	37,3	1,1	16,9	0,2
54-2с-2020	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	7,63	12,63	142,78	0,04	0,0,053	172,25	0,74	8,45	133,25	330	42	24	53,25	1,09	21,45	0,495
54-6г-2020	рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3	0,04	0,03	35,5	1,91	0	203	61	8	31	96	0,7	27,7	9,7
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
			25,94	32,13	117,43	862,38	0,28	0,178	1441,41	5,505	16,37	1095,85	943	120,4	128,6	407,55	5,93	181,05	59,595
			53,4	60	196,6	1524,5	0,61	0,841	1704,11	11,825	21,98	1957	1493,6	755,4	215,1	898,2	14,04	260	148,4
ИТОГО:			53,4	60	196,6	1524,5	0,61	0,841	1704,11	11,825	21,98	1957	1493,6	755,4	215,1	898,2	14,04	260	148,4

3 день завтрак																			
№ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет ич. ценност	Витамины МГ					Минеральные вещества МГ							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	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	260	10,9	15,9	49,7	384,9	0,27	0,22	65,3	3	0,64	439	423	180	82	302	2,6	64	18,1
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	45	5,94	1,2	36	178,2	0,15	0,072	0	1,08	0	365,4	211,5	26,1	42,3	135	3,51	0	54
			18,5	17,2	97,8	659,1	0,459	0,328	66,8	4,62	23,28	842,5	1054,3	236,3	143,3	463,5	9,89	66,9	72,2
обед																			
54-16з-2020	винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9	0,03	0,02	121,5	0,53	3,76	335	213	20,2	16,1	35,7	0,7	13,1	0,3
54-5с-2020	суп из овощей с мясными фрикадельками	250	10,8	5,4	17,4	161,25	0,1125	0,1075	128	3,55	9,325	198,75	607	21,75	32,25	115	1,7325	32,25	0,8575
54-1г-2020	макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	0,08	0,03	35,5	1,59	0	198	71	14	10	53	1	27,7	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
			38,81	37,65	117,75	963,6	0,3925	0,3255	377,06	11,545	38,515	1174,35	1413	117,85	120,65	452,5	8,3225	89,15	40,758
ИТОГО:			57,4	54,9	215,6	1622,7	0,852	0,654	443,86	16,165	61,795	2016,9	2467,3	354,1	264	916	18,21	156,1	113

4 день завтрак																			
№ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет ич. ценност	Витамины МГ					Минеральные вещества МГ							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	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	200	18,6	16	36,5	363,2	0,11	0,3	1585	2,39	2,83	234	360	186	67	266	1,6	37,8	23,8
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
			23	17,9	98,03	640,7	0,218	0,424	1591,9	3,4	30,93	384,9	696,3	282,5	103,2	378,2	3,84	44,9	42,7
обед																			
54-7з- 2020	салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,06	0,06	203,8	1,03	58,1	148	413	67,4	25,3	50,5	0,92	17,9	0,5
54-8с- 2020	суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,425	0,18	0,07	121,5	2,09	5,95	119,75	478	33,75	36,25	1,5	1,85	19,95	2,5
54-9г- 2020	рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	179	0,11	0,1	414,3	1,89	16,2	225	572	74	38	94	1,4	36,5	0,8
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
			33,51	30,05	102,85	815,325	0,5	0,338	759,3	9,76	80,72	894,35	1776	264,55	177,75	348	7,61	87,15	53,6
ИТОГО:			56,5	48	200,9	1456	0,718	0,762	2351,2	13,16	111,65	1279,3	2472,3	547,1	281	726,2	11,45	132,1	96,3

5 день завтрак																			
№ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет ич. ценност	Витамины МГ					Минеральные вещества МГ							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	PP	С	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	250	10,1	13,5	48,1	354,2	0,18	0,22	66,47	2,22	0,69	427	282	167	49	257	2,7	62	41,3
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
			13,7	14	71,08	505,5	0,27	0,28	67,99	3,09	23,33	586,19	769,5	204,8	81,87	326,9	7,6	64,7	59,4
обед																			
54-4з-2020	перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,08	0,09	250	1	200	2	163	8	7	16	0,5	3	0,1
54-1с-2020	щи из свежей капусты со сметаной	250	5,875	7,625	12,625	142,775	0,04	0,0525	172,25	0,735	8,45	133,25	330	42	24	53,25	1,0875	21,45	0,495
54-11г-2020	картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	0,16	0,14	42,8	2,63	13,6	215	832	52	38	112	1,4	38	1,1
54-8р-2020	рыба запеченная 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
			34,04	40,83	87,125	851,675	0,52	0,4905	552,91	10,75	223,63	773,85	1764	221,4	125,2	475,25	6,0275	120,15	71,295
ИТОГО:			47,7	54,8	158,2	1357,2	0,79	0,771	620,9	13,84	246,96	1360	2533,5	426,2	207,1	802,2	13,63	184,9	130,7

6 день завтрак																			
№ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет ич. ценност ь	Витамины МГ					Минеральные вещества МГ							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	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
54-4с- 2020	омлет с сыром	200	25,3	35,5	3,9	435,9	0,09	0,6	312,8	3,88	0,49	585	254	477	34	442	3	52,1	37,9
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
			31,9	36,7	54,78	662,9	0,241	0,715	313,1	5,43	5,7	864,5	425,6	950,6	70,3	573,6	5,97	74,7	56
обед																			
54- 17з- 2020	салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,2	21,6	94,7	0,05	0,08	1503	1,18	4,5	18,3	366	40,3	54	62	1,3	3,9	0,2
54-2с- 2020	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	7,63	12,63	142,78	0,04	0,0,053	172,25	0,74	8,45	133,25	330	42	24	53,25	1,09	21,45	0,495
54-4г- 2020	каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5	0,28	0,16	36,6	5,31	0	199	291	19	160	240	5,4	29,7	4,7
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
			37,6	33,6	118,7	927,78	0,52	0,418	1821,73	13,61	15,9	708,15	1476	161,7	296,2	607,3	12,33	72,35	41,6
ИТОГО:			69,6	70,3	173,5	1590,7	0,761	1,133	2134,83	19,04	21,6	1572,7	1901,6	1112	366,5	1181	18,3	147,1	97,6

7 день завтрак

№ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет ич. ценност	Витамины МГ					Минеральные вещества МГ							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	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 пшеница	250	10,4	14,5	46,9	359,9	0,23	0,19	67,3	3,15	0,68	423	269	158	61	231	1,6	64,5	3,9
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
			14	15	64,38	489,3	0,32	0,25	68,2	4,02	16,32	581,27	750,7	196,5	92,8	300,9	6,57	67,4	21,9

обед

54-7з- 2020	салат из белокачанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,06	0,06	203,8	1,03	58,1	148	413	67,4	25,3	50,5	0,92	17,9	0,5
54-5с- 2020	суп из овощей с мясными фрикадельками	250	10,8	5,4	17,4	161,25	0,1125	0,1075	128	3,55	9,325	198,75	607	21,75	32,25	115	1,7325	32,25	0,8575
54-1г- 2020	макаронные отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	0,08	0,03	35,5	1,59	0	198	71	14	10	53	1	27,7	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
			40	31,2	127	947,9	0,408	0,326	407,95	11,05	67,935	958,35	1429,5	212,1	147,9	434,7	7,143	93,5	51,41
ИТОГО:			54	46,2	191,4	1437,2	0,728	0,576	476,15	15,07	84,255	1539,6	2180,2	408,6	240,7	735,6	13,71	160,9	73,31

8 день завтрак																			
№ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет ич. ценност	Витамины МГ					Минеральные вещества МГ							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	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	200	16,9	25,9	4,2	316,3	0,08	0,5	262,4	4,05	0,4	338	238	144	22	269	2,8	56,3	34,7
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
			24,9	28,5	57,18	570	0,241	0,675	269,3	5,92	5,87	636,5	470,1	670,4	64,4	439,7	5,87	83,4	53,7
обед																			
54- 11з- 2020	салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,2	123,8	0,05	0,05	1222	0,7	6,05	150	205	22,5	26	37,3	1,1	16,9	0,2
54-8с- 2020	суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,425	0,18	0,07	121,5	2,09	5,95	119,75	478	33,75	36,25	1,5	1,85	19,95	2,5
54-6г- 2020	рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3	0,04	0,03	35,5	1,91	0	203	61	8	31	96	0,7	27,7	9,7
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
			28,51	30,15	123,25	878,225	0,43	0,258	1392,15	6,95	14,07	1085,35	1127	115,15	145,28	358,8	6,71	180,03	61,62
ИТОГО:			53,4	58,6	180,4	1448,2	0,671	0,933	1661,45	12,87	19,94	1721,9	1597,1	785,6	209,7	798,5	12,58	263,4	115,3

9 день завтрак

№ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет ич. ценност	Витамины МГ					Минеральные вещества МГ							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	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	260	9,6	13,3	60,1	397,9	0,12	0,22	122,1	2,3	0,84	417	414	166	45	182	2,2	60,6	12,9
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
			15,9	18,2	83,93	565,5	0,223	0,314	161,48	2,94	28,7	670,5	636,2	338,1	76,4	322,4	4,44	63,2	33,1
обед																			
54-2з- 2020	огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	0,04	10	0,2	10	8	141	23	14	42	0,6	3	0,3
54-16с- 2020	суп сливочный с рыбой(горбуша)	250	9,23	7,48	11,93	151,8	0,125	0,115	110	3,63	6,13	141,5	471,5	37,75	28,75	122	0,85	39,5	15,28
54-11г- 2020	картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	0,16	0,14	42,8	2,63	13,6	215	832	52	38	112	1,4	38	1,1
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
			33,74	31,53	89,88	777,35	0,485	0,463	254,86	12,305	55,16	806,1	1963,5	173,65	143,05	523,8	7,74	96,4	56,18
ИТОГО:			49,7	49,7	173,8	1342,9	0,708	0,777	416,34	15,245	83,86	1476,6	2599,7	511,8	219,5	846,2	12,18	159,6	89,28

10 день завтрак

№ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет ич. 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	200	18,6	16	36,5	363,2	0,11	0,3	1585	2,39	2,83	234	360	186	67	266	1,6	37,8	23,8
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
			22,4	16,5	89,78	630,6	0,205	0,37	1585,9	3,36	19,67	393,27	917,7	230,5	103,3	344,9	6,77	40,7	41,8

обед

54- 11з- 2020	салат из помидор и огурцов	100	1	5,2	3,1	62,5	0,04	0,04	107,3	0,47	19,1	134	220	28	17	31	0,8	15,6	0,4
54-3с- 2020	Рассольник Ленинградский	250	5,725	7,725	14,45	149,9	0,0825	0,07	134,25	1,3975	10,525	247	463,5	34,25	25,25	63	0,95	21,275	0,33
54-1г- 2020	макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	0,08	0,03	35,5	1,59	0	198	71	14	10	53	1	27,7	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
			33,19	36,73	107,35	891,7	0,3425	0,308	400,85	9,7275	30,075	930,6	1158,5	173,65	103,45	393	7,19	81,075	37,03
ИТОГО:			55,6	53,2	197,1	1522,3	0,548	0,678	1986,75	13,088	49,745	1323,9	2076,2	404,2	206,8	737,9	13,96	121,8	78,83
ВСЕГО:(усредненная за 10 дней)			549	549	1892	14806	7,34	9,494	17138	149,7	966,99	16431	21945,7	5861	2433	8615	145,9	1785	1082