

Меню разработано на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения от 27 октября 2020г. № 32 по «Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» М.П. 2017 г.

## Муниципальное общеобразовательное учреждение

### «Пижемская средняя школа»

Согласовано:

Директор МОУ

«Пижемская СОШ»

*Михаил Александрович*



Утверждаю:

Генеральный Директор

ООО «Тоншаевский Общепит»

*З.В. Дуплякова*



### Циклическое десятидневное меню

горячего питания для организации питания детей

7-11 лет (обед)

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Итого за весь период	409,36	395,29	1 001,79	9 239,67	424,40	3,86	4,56	5,05	82,77	3,99	24,07	11,06	81,29	590,90	2 131,64	5 008,64	1 312,04	90,54	15 997,71	60,25	7 657,81	434,25	0,16	2,05			
Среднее значение за период	40,94	39,53	100,18	923,97	42,44	0,39	0,46	0,51	8,28	0,40	2,41	1,11	8,13	59,09	213,16	500,86	131,20	9,05	1 599,77	6,03	765,78	43,43	0,02	0,21			
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17,7	38,5	43,8																								

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Обед
7-11 лет Лижевская школа	832

1 день

Приним пища, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
					Обед																									
САЛАТ ИЗ ГОРЮЩА ЗЕЛЕНАГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2,89	5,18	6,07	82,30	5,30	0,08	0,04	0,01	3,26	0,00	0,00	0,00	0,08	0,54	12,50	19,55	54,06	18,81	0,62	102,05	0,62	342,34	0,00	0,00	0,00	10	2012		
РАСОСЛИВНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЧОНЕ	250	13,79	15,74	17,05	265,51	6,90	0,11	0,12	0,27	2,82	0,00	1,64	0,00	0,49	3,36	14,42	65,47	170,99	39,64	2,65	708,69	2,49	221,84	9,65	0,00	0,06	96	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,44	4,84	34,71	204,32	0,00	0,07	0,02	0,02	1,18	0,08	0,00	0,00	0,08	0,49	10,14	34,79	43,20	10,95	1,02	64,42	0,37	6,18	0,76	0,01	0,01	309	2012		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	9,90	3,04	4,98	86,75	0,15	0,06	0,07	0,02	0,44	0,04	0,00	0,00	0,08	0,66	5,99	41,37	142,96	31,98	0,89	274,72	0,83	86,13	87,72	0,01	0,36	257	2008		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,25	5,40	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,15	101,20	0,00	0,00	0,00	442	2017		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,39	0,00	0,00	0,00	0,03	0,21	12,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	0,48	210,80	2,24	0,00	0,00	0,00	117	2017	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,07	0,21	12,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	0,48	210,80	2,24	0,00	0,00	0,00	117	2017	
Итого за прием пищи:	850	37,07	29,46	109,19	849,96	16,35	0,41	0,31	0,32	8,97	0,12	1,64	0,91	5,71	60,65	185,90	471,65	122,04	9,74	1 470,08	5,02	980,49	102,37	0,02	0,43					
Всего за день:		37,07	29,46	109,19	849,96	16,35	0,41	0,31	0,32	8,97	0,12	1,64	0,91	5,71	60,65	185,90	471,65	122,04	9,74	1 470,08	5,02	980,49	102,37	0,02	0,43					

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. м, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	10,00	0,03	0,04	0,01	0,10	0,00	0,00	0,00	0,04	0,20	4,00	23,00	42,00	14,00	1,00	141,00	0,22	8,00	3,00	0,00	0,02	71	2011			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	13,45	15,54	13,11	246,69	8,73	0,07	0,11	0,28	2,66	0,00	1,64	0,39	0,20	17,07	61,97	150,49	38,41	2,71	585,83	2,54	71,79	10,45	0,00	0,06	82	2011				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	240	24,73	31,99	42,06	586,43	2,37	0,11	0,18	0,35	5,29	0,00	0,63	0,73	0,00	7,97	17,75	294,10	82,96	2,52	378,28	3,31	91,30	8,67	0,03	0,17	291	2011				
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,25	5,40	4,14	15,12	5,94	0,36	28,80	0,15	101,20	0,00	0,00	0,00	401	2017				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,39	0,00	0,00	0,07	0,21	12,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	0,48	210,80	2,24	0,00	0,00	0,00	2017				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,07	11,58	56,22	136,42	120,25	8,03	11,86	74	6,70	485,43	24,36	0,03	0,25					
Итого за прием пищи:	880	43,03	48,09	107,88	1 037,09	21,10	0,28	0,37	0,64	9,32	0,00	2,27	1,26	11,58	56,22	136,42	503,03	120,25	8,03	1 186,74	6,70	485,43	24,36	0,03	0,25						
Всего за день:		43,03	48,09	107,88	1 037,09	21,10	0,28	0,37	0,64	9,32	0,00	2,27	1,26	11,58	56,22	136,42	503,03	120,25	8,03	1 186,74	6,70	485,43	24,36	0,03	0,25						

## 3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества										№ рецептур	Сторонк рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В12, мг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
ОБОИЩ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	0,39	0,00	0,00	0,10	0,50	11,00	14,00	26,00	20,00	1,00	290,00	0,20	3,00	2,00	0,00	0,00	0,00	71	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРОВОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	17,18	15,17	19,33	282,75	4,94	0,21	0,12	0,31	4,46	0,00	0,00	1,54	0,41	3,39	15,10	60,53	178,24	48,17	3,41	691,43	3,03	57,06	9,25	0,00	0,06	102	2011		
ГУРЬШ	100	14,88	17,15	3,07	226,23	1,23	0,04	0,09	0,02	2,57	0,00	0,00	2,05	0,30	3,04	8,08	20,53	132,74	19,36	2,04	331,36	2,66	53,77	6,02	0,00	0,04	280	2011		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,21	38,26	242,42	0,00	0,22	0,12	0,02	4,70	0,08	0,00	0,28	2,31	22,08	22,56	186,63	125,53	4,39	263,43	1,42	4,04	2,28	0,00	0,00	0,00	388	2011		
НАПИТОК ИЗ ЛЮДИВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
НАПИТОК ИЗ ЛЮДИВ ШИПОВНИКА	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,39	0,00	0,00	0,03	0,25	5,40	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,15	101,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,21	12,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	0,48	210,80	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	2017	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	860	46,33	39,46	119,37	1 032,98	119,07	0,61	0,46	0,68	13,39	0,08	0,08	3,69	1,19	9,89	73,66	147,50	573,31	230,70	13,18	1 667,61	7,94	434,07	21,79	0,00	0,00	0,11	2017		
Итого за прием пищи:		46,33	39,46	119,37	1 032,98	119,07	0,61	0,46	0,68	13,39	0,08	0,08	3,69	1,19	9,89	73,66	147,50	573,31	230,70	13,18	1 667,61	7,94	434,07	21,79	0,00	0,00	0,11	2017		
Всего за день:		46,33	39,46	119,37	1 032,98	119,07	0,61	0,46	0,68	13,39	0,08	0,08	3,69	1,19	9,89	73,66	147,50	573,31	230,70	13,18	1 667,61	7,94	434,07	21,79	0,00	0,00	0,11	2017		



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	25,30	0,02	0,02	0,00	2,12	0,00	0,00	0,01	0,34	0,30	42,08	31,01	14,36	0,58	260,65	0,41	755,75	2,73	0,00	0,00	0,01	47	2011			
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,17	3,36	16,52	125,42	7,50	0,09	0,12	0,35	1,43	0,06	0,00	0,36	2,10	13,48	35,20	58,80	26,75	2,42	463,94	0,46	11,21	4,61	0,00	0,03	0,03	87	2012			
КОТЛЕТЫ БИГОЧКИ, ШИЦЕЛИ	90	12,94	20,75	10,94	281,99	0,00	0,06	0,09	0,04	2,90	0,12	1,57	0,25	2,71	9,49	12,13	129,70	20,77	2,43	245,23	2,15	161,60	5,18	0,00	0,03	0,03	268	2011			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,30	21,40	147,68	10,32	0,12	0,10	0,03	0,24	0,08	0,00	0,38	1,35	10,26	45,06	65,82	30,31	1,22	764,25	0,58	20,02	8,55	0,00	0,00	0,00	312	2011			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,98	24,32	146,82	0,24	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	1,80	112,27	95,58	27,49	0,87	207,29	0,68	51,71	9,00	0,00	0,00	0,00	382	2017			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,39	0,00	0,00	0,03	0,25	5,40	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,15	101,20	0,00	0,00	0,00	0,00	TP	2017			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,21	12,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	0,48	210,80	2,24	0,00	0,00	0,00	TP	2017			
Итого за прием пищи:	850	32,69	39,15	107,60	914,62	43,36	0,38	0,47	0,44	7,96	0,26	1,57	1,10	7,10	53,33	257,36	447,35	132,46	9,33	2 021,56	4,89	1 310,29	32,31	0,00	0,10						
Всего за день:		32,69	39,15	107,60	914,62	43,36	0,38	0,47	0,44	7,96	0,26	1,57	1,10	7,10	53,33	257,36	447,35	132,46	9,33	2 021,56	4,89	1 310,29	32,31	0,00	0,10						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг								
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2,89	5,18	6,07	82,30	5,30	0,08	0,04	0,01	3,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,43	3,14	12,50	19,55	54,08	18,81	0,82	102,05	0,62	342,34	0,00	0,00	0,00	10	2012		
ЦИП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЮНЕ	250	13,41	15,57	9,65	233,14	12,81	0,08	0,11	0,27	2,63	0,00	0,00	1,84	0,43	0,83	5,56	21,30	39,50	61,46	145,45	34,81	2,48	549,35	2,53	57,26	9,05	0,00	0,00	0,05	88	2011		
ЖАРКОЕ ПОДОМШЕНЕМУ	240	22,67	25,31	23,71	413,62	12,37	0,17	0,20	0,02	4,23	0,00	0,00	2,82	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,15	101,20	0,00	0,00	0,00	349	2017		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,25	0,21	12,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	0,48	210,80	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,21	12,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	0,48	210,80	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,21	12,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	0,48	210,80	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14
Итого за прием пищи:	850	43,02	46,52	84,97	931,55	30,48	0,40	0,39	0,30	11,39	0,00	0,00	4,46	1,44	0,00	9,70	66,87	139,59	495,63	121,57	8,85	1 943,87	7,90	793,81	26,35	0,00	0,00	0,14					
Всего за день:		43,02	46,52	84,97	931,55	30,48	0,40	0,39	0,30	11,39	0,00	0,00	4,46	1,44	0,00	9,70	66,87	139,59	495,63	121,57	8,85	1 943,87	7,90	793,81	26,35	0,00	0,00	0,14					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Обед																													
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,80	6,17	7,86	98,00	3,72	0,08	0,04	0,00	3,64	0,00	0,00	0,07	0,52	11,16	16,78	52,01	17,58	0,59	92,13	0,60	334,82	0,00	0,00	0,00	0,00	12	2012	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,17	3,36	16,52	126,42	7,50	0,09	0,12	0,35	1,43	0,08	0,00	0,36	2,10	13,48	35,20	58,80	26,75	2,42	463,94	0,46	11,21	4,61	0,00	0,03	0,00	87	2012	
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	150	15,54	29,85	4,00	345,49	0,16	0,07	0,49	0,38	2,62	2,70	0,57	0,15	0,23	7,69	131,08	242,69	19,77	2,59	256,28	1,52	183,11	28,10	0,03	0,05	0,00	215	2011	
КОФЕЯНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	11,41	87,89	19,03	0,40	669,61	0,40	52,88	9,00	0,00	0,00	0,00	379	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,39	0,00	0,00	0,03	0,25	5,40	4,14	15,12	5,94	0,36	28,80	0,15	101,20	0,00	0,00	0,00	0,00	19	2017	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,03	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,21	12,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	0,48	210,80	2,24	0,00	0,00	0,00	16	2017	
Итого за прием пищи:	760	32,87	42,27	81,18	836,19	11,90	0,35	0,80	0,75	8,96	2,76	0,57	0,68	3,57	49,73	305,09	487,83	95,91	7,80	1 062,16	3,61	894,02	43,95	0,03	0,08				
Всего за день:		32,87	42,27	81,18	836,19	11,90	0,35	0,80	0,75	8,96	2,76	0,57	0,68	3,57	49,73	305,09	487,83	95,91	7,80	1 062,16	3,61	894,02	43,95	0,03	0,08				





Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	І, мг	Se, мг	С, мг							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОГО КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	25,30	0,02	0,02	0,00	2,12	0,00	0,00	0,00	0,01	0,34	0,90	42,08	31,01	14,36	0,59	290,65	0,41	753,75	2,73	0,00	0,01	47	2011				
ШИШКА СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ ВУЛЬФЕ	250	13,41	15,97	9,65	233,14	12,81	0,08	0,11	0,27	2,63	0,00	0,00	1,64	0,43	3,14	15,67	61,46	145,45	34,81	2,48	546,35	2,53	57,26	9,05	0,00	0,05	88	2011				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	9,90	3,04	4,98	88,75	0,15	0,06	0,07	0,02	0,44	0,04	0,00	0,08	0,08	0,66	5,99	41,37	142,96	31,96	0,89	274,72	0,83	86,13	87,72	0,01	0,36	257	2012				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,50	21,40	147,68	10,32	0,12	0,10	0,03	0,24	0,08	0,00	0,38	1,35	10,28	45,08	86,82	30,31	1,22	764,25	0,56	20,02	8,55	0,00	0,03	312	2011					
КНДСЕЛЬ ИЗ КУРАТИ	200	0,01	0,00	28,19	104,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,15	101,20	0,00	0,00	0,00	355	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,39	0,00	0,00	0,03	0,25	5,40	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,15	101,20	0,00	0,00	0,00	355	2017					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,21	12,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	0,48	210,80	2,24	0,00	0,00	0,00	355	2017				
Итого за прием пищи:	880	32,16	29,67	96,64	786,01	48,58	0,35	0,34	0,32	6,70	0,12	1,64	1,00	5,95	50,22	213,10	457,92	126,28	6,94	1 931,78	4,96	1 231,86	110,29	0,01	0,45							
Всего за день:		32,16	29,67	96,64	786,01	48,58	0,35	0,34	0,32	6,70	0,12	1,64	1,00	5,95	50,22	213,10	457,92	126,28	6,94	1 931,78	4,96	1 231,86	110,29	0,01	0,45							

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины													Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, мг, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолл. кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	14,23	12,66	20,62	253,56	6,79	0,12	0,12	0,26	1,81	0,00	1,64	0,50	3,37	15,67	40,23	157,16	36,51	2,54	694,00	2,56	51,11	9,50	0,00	0,06	103	2011		
ПЮДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	200/20	32,22	23,63	59,56	596,14	0,39	0,11	0,42	0,14	0,79	0,31	0,14	0,06	1,13	4,24	303,76	387,85	53,26	2,03	478,18	1,01	170,54	3,72	0,04	0,05	222	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	185/157	0,06	0,01	14,72	60,36	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,83	8,26	1,39	1,97	0,06	12,27	0,01	2,14	0,00	0,00	0,00	431	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,39	0,00	0,00	0,07	0,25	5,40	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,15	101,20	0,00	0,00	0,00	0,00	19	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,21	12,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	0,48	210,80	2,24	0,00	0,00	0,00	19	2017	
Итого за прием пищи:	737	50,56	36,76	121,08	1 025,14	8,30	0,30	0,58	0,40	3,87	0,31	1,78	0,66	4,97	37,94	362,87	592,84	104,52	6,43	1 264,65	4,20	535,79	15,46	0,04	0,11				
Всего за день:		50,56	36,76	121,08	1 025,14	8,30	0,30	0,58	0,40	3,87	0,31	1,78	0,66	4,97	37,94	362,87	592,84	104,52	6,43	1 264,65	4,20	535,79	15,46	0,04	0,11				

10 ДЕНЬ

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, ккал, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
ОБЩИЙ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1.10	0.20	3.80	24.00	25.00	0.06	0.04	0.17	0.39	0.00	0.00	0.10	0.50	11.00	14.00	20.00	1.00	290.00	0.20	3.00	2.00	0.00	0.00	0.00	71	2011				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	13.45	15.54	13.11	246.69	8.73	0.07	0.11	0.28	2.66	0.00	1.64	0.39	2.95	17.07	61.87	150.49	38.41	2.71	585.83	2.54	71.79	10.45	0.00	0.06	82	2011				
ГОЛЫШЬ ЛЕНИВЫЕ	240	21.42	21.80	19.60	389.78	26.71	0.10	0.19	0.06	0.97	0.26	2.38	0.59	4.47	27.47	90.91	224.13	46.93	3.77	634.05	3.87	94.40	14.12	0.00	0.07	298	2012				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-БИ ВАРЯЧАТ)	200	0.16	0.16	27.04	111.12	1.80	0.01	0.00	0.00	0.25	0.00	0.00	0.03	0.10	0.80	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.08	12.19	0.80	0.00	0.00	0.00	342.1	2017			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.48	0.12	9.73	45.94	0.00	0.02	0.01	0.00	0.38	0.00	0.00	0.07	0.21	12.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	0.48	210.80	2.24	0.00	0.00	0.00	119	2017			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.57	0.34	16.45	79.14	0.00	0.05	0.03	0.00	0.88	0.00	0.00	0.21	0.21	12.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	0.48	210.80	2.24	0.00	0.00	0.00	119	2017			
Итого за прием пищи:	850	40.18	37.96	89.73	866.67	62.04	0.31	0.39	0.51	5.54	0.26	4.02	1.21	8.48	73.74	190.56	451.02	122.45	10.07	1702	7.40	493.38	29.61	0.00	0.13						
Всего за день:		40.18	37.96	89.73	866.67	62.04	0.31	0.39	0.51	5.54	0.26	4.02	1.21	8.48	73.74	190.56	451.02	122.45	10.07	1702	7.40	493.38	29.61	0.00	0.13						