

*Директору*

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ КСОШ № 19

Филь М.Ф.

«01» сентября 2021г.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.



# Примерное меню для питания детей 1-4 классов (7- 11 лет) в осенне-зимний период 2021 года

Меню разработано технологом ИП Мурзин Д.Т. Сикетиной Н.А.

Меню разработано на основе «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Могильный М.П., 2007г.



Неделя первая  
День: понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
15	Сыр российский порционно	20	12,80	5	5,3	0	68	0,1	2,4	0,03	20,13	179,66	35,2	1,5
14	Масло сливочное	10	7,10	0,1	8,2	0,1	75	0,006	0,24	0,04	150	81	7,5	0,165
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	150\10	21,31	6	11,2	45	305	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
338	Фрукты свежие сезонные	1 шт	17,00	0,6	0	18,9	78	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,006	0,24	0,04	150	81	7,5	0,165
378	Чай с сахаром	200\15	3,00	0,1	0	15	60	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>615</b>	<b>63,61</b>	<b>16,29</b>	<b>25,98</b>	<b>89,97</b>	<b>724,9</b>	<b>0,156</b>	<b>2,645</b>	<b>0,07</b>	<b>181,69</b>	<b>275,04</b>	<b>55,64</b>	<b>2,555</b>
	<b>Обед</b>													
70	Огурец соленый	60	5,80	0,48	0	2,04	9,6	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15
102	Суп гороховый	200	6,02	4,06	4,28	19,08	131	0,23	12,38	0	45,51	107,93	43,1	1,98
294	Котлеты из мяса кур	90\9	31,38	14,58	21,78	14	311,4	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
309	Макаронные изделия	150	7,01	5,35	4,85	25,58	179,4	0,31	65,05	0	127,7	171,8	92,1	2,68
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,017	0,2	0	28,5	20,6	9,2	0,96
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
344	Компот из яблок	200	10,00	0,24	0	28,8	116,2	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	<b>Итого обед:</b>	<b>769</b>	<b>63,61</b>	<b>29,2</b>	<b>32,27</b>	<b>115,47</b>	<b>886,5</b>	<b>0,647</b>	<b>79,03</b>	<b>0,01</b>	<b>228,12</b>	<b>439,7</b>	<b>179,62</b>	<b>7,57</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1384</b>		<b>45,49</b>	<b>58,25</b>	<b>205,44</b>	<b>1611,4</b>	<b>0,803</b>	<b>81,675</b>	<b>0,08</b>	<b>409,81</b>	<b>714,74</b>	<b>235,26</b>	<b>10,125</b>



Неделя первая

День: вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150\20	34,61	30	9,08	26,7	308,6	0,001	0	0,04	2,4	0,1	0,05	0,02
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,062	22,76	0	46,48	53,03	28,1	1,27
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
386	Йогурт в инд. упаковке	125	16,00	0,5	2,5	15,7	118	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
389	Сок фруктовый тетрапак	200	10,60	0,2	0,26	22,6	76	0,036	1,197	0,018	0	115,61	85,42	14,7
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>63,61</b>	<b>35,19</b>	<b>13,2</b>	<b>90,97</b>	<b>641,5</b>	<b>0,149</b>	<b>1,197</b>	<b>0,188</b>	<b>34,93</b>	<b>211,48</b>	<b>101,14</b>	<b>16,57</b>
	<b>Обед</b>													
70	Помидор соленый	60	5,20	0,72	0,12	3,48	18	0	6	0,12	5	12	5,5	0,22
101	Суп картофельный с рисом	200	6,10	2,2	2,83	20,58	116,5	0,062	22,76	0	46,48	53,03	28,1	1,27
279	Тефтели из говядины	90\75	34,09	12,3	20,25	18,3	304,5	0,1	5,48	0	39,47	177,3	36,4	1,59
302	Гречка отварная	150	11,02	7,5	6,3	40,73	249,6	0,29	0	0,02	15,11	208	139	4,65
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
349	Компот из сухофруктов	200	4,80	0,08	0	21,82	87,6	0,003	0,3	0	0	26,18	11,55	6,53
	<b>Итого обед:</b>	<b>838</b>	<b>63,61</b>	<b>27,29</b>	<b>30,86</b>	<b>130,88</b>	<b>915,1</b>	<b>0,515</b>	<b>34,54</b>	<b>0,14</b>	<b>115,96</b>	<b>482,33</b>	<b>237,65</b>	<b>15,62</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1390</b>		<b>62,48</b>	<b>44,06</b>	<b>221,85</b>	<b>1556,6</b>	<b>0,635</b>	<b>35,737</b>	<b>0,328</b>	<b>150,89</b>	<b>693,81</b>	<b>338,79</b>	<b>32,19</b>



Неделя первая  
День: среда

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
284	Котлеты из мяса кур	90\9	28,18	14,58	21,78	14	311,4	0,001	0	0,04	2,4	л	0,05	0,02
309	Макаронные изделия	150	10,01	5,35	4,85	25,58	179,4	0,001	0,33	0	3,71	0,58	2,35	0,05
338	Фрукты свежие сезонные	1 шт	17,00	0,6	0	18,9	78	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,062	22,76	0	46,48	53,03	28,1	1,27
378	Чай с молоком	150\50\15	6,02	1,4	1,6	17,7	91	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>674</b>	<b>63,61</b>	<b>26,42</b>	<b>29,59</b>	<b>102,15</b>	<b>798,7</b>	<b>0,182</b>	<b>0,69</b>	<b>0,09</b>	<b>224,61</b>	<b>272,85</b>	<b>48,5</b>	<b>2,17</b>
	<b>Обед</b>													
70	Огурец соленый	60	5,80	0,48	0,12	1,92	10,8	0,18	9,90	0	36,40	86,34	34,48	1,58
82	Борщ с капустой и	200	6,02	1,46	3,92	12,16	89,8	0,11	6,16	0	46,42	283,8	45,8	2,44
268	Котлеты из говядины	90\9	30,18	12,32	17,46	0	289,8	0,017	0,2	0	28,5	20,6	9,2	0,96
302	Пшеничная каша	150	10,20	4,19	5,46	25,35	163,8	0,15	2,68	0,1	48,12	256	30,98	2,18
346	Компот из апельсинов	200	9,01	0,08	0	27,08	108,6	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	<b>Итого обед:</b>	<b>810</b>	<b>63,61</b>	<b>23,02</b>	<b>28,32</b>	<b>92,48</b>	<b>801,7</b>	<b>0,357</b>	<b>17,66</b>	<b>0,01</b>	<b>127,49</b>	<b>416,71</b>	<b>106,66</b>	<b>5,97</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1484</b>		<b>49,44</b>	<b>57,91</b>	<b>194,63</b>	<b>1600,4</b>	<b>0,509</b>	<b>18,27</b>	<b>0,23</b>	<b>319,99</b>	<b>713,87</b>	<b>157,06</b>	<b>13,14</b>



Неделя первая

День: четверг

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	3,64	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	0,1	0,05	0,02
210	Омлет натуральный	159\15	32,51	15,9	32,1	16,8	420	0,006	0,24	0,04	150	81	7,5	0,165
338	Фрукты свежие сезонные	1шт	21,06	2,25	0	35,4	150	0,062	22,76	0	46,48	53,03	28,1	1,27
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,15	2,68	0,1	48,12	256	30,98	2,18
377	Чай с лимоном	200\15\7	4,00	0,2	0	16	65	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>616</b>	<b>63,61</b>	<b>22,94</b>	<b>41,66</b>	<b>94,27</b>	<b>848,9</b>	<b>0,338</b>	<b>1,87</b>	<b>0,15</b>	<b>325,28</b>	<b>362,55</b>	<b>97,88</b>	<b>3,115</b>
	<b>Обед</b>													
70	Помидор соленый	60	5,00	0,72	0,12	3,48	18	0,83	22,75	0	41,22	48,05	22,63	5,4
101	Суп картофельный с пшеном	200	6,02	1,76	2,26	16,46	93,2	0,15	2,68	0,1	48,12	256	30,98	2,18
229	Рыба, припущенная с овощами	90\90	29,99	16,38	8,64	8,64	178,2	0,044	0	0,03	11,46	83,03	27,4	0,6
312	Пюре картофельное	180	10,20	3,74	6,12	11,28	159,12	0	6	0,12	5	12	5,5	0,22
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	140,2	0,8	0	41,53	29,2	23,03	0,7
344	Компот из яблок	200	10,00	0,24	0	28,8	116,2	0,15	2,68	0,1	48,12	256	30,98	2,18
	<b>Итого обед:</b>	<b>880</b>	<b>63,61</b>	<b>27,33</b>	<b>18,5</b>	<b>94,63</b>	<b>703,62</b>	<b>141,61</b>	<b>103,94</b>	<b>0,143</b>	<b>210,42</b>	<b>431,4</b>	<b>182,54</b>	<b>11,22</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1496</b>		<b>50,27</b>	<b>60,16</b>	<b>188,9</b>	<b>1552,52</b>	<b>141,94</b>	<b>105,81</b>	<b>0,293</b>	<b>535,7</b>	<b>793,95</b>	<b>280,42</b>	<b>14,335</b>



Неделя первая

День: пятница

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
338	Фрукты свежие сезонные	1 шт	9,80	0,8	0	10,06	43,3	0.1	0.9	0,12	301,3	378.5	43,8	1.07
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150\20	45,41	30	9,08	26,7	308,6							
382	Какао с молоком	200	6,00	3,76	3,2	26,74	150,8	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0.16
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,03	0	0	4.95	2,91	8,55	0.68
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0.001	0	0.04	2.4	3 Т	0,05	0,02
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>63,61</b>	<b>39,05</b>	<b>13,64</b>	<b>89,47</b>	<b>641,6</b>	<b>0.152</b>	<b>0.79</b>	<b>0,14</b>	<b>313,58</b>	<b>219.15</b>	<b>35,58</b>	<b>2.04</b>
	<b>Обед</b>													
324	Свекла тушеная	60	5,00	1	0,83	7,65	42,12	0	1,4	0.01	8	12	6,5	0,15
102	Суп гороховый	200	5,11	4,06	4,28	19,08	131	0,02	0	0	3.22	11.06	2,13	0,16
291	Плов с курицей	90\180	46,60	26,28	30,42	43,02	550,8	0,08	13.2	0	19,63	49.84	21,45	0,67
388	Напиток из плодов шиповника	200	4,50	0,68	0	35,26	143,8	0,45	73.45	0.023	76.56	184.5	87,5	3.25
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,08	0,94	0	37,94	143,68	33,2	0,81
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0	1.4	0,01	8	12	6.5	0.15
	<b>Итого обед:</b>	<b>790</b>	<b>63,61</b>	<b>36,51</b>	<b>36,89</b>	<b>130,98</b>	<b>1006,62</b>	<b>0,327</b>	<b>17,58</b>	<b>0,14</b>	<b>95,38</b>	<b>441,02</b>	<b>108,56</b>	<b>10,97</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1320</b>		<b>75,56</b>	<b>50,53</b>	<b>220,45</b>	<b>1648,22</b>	<b>0,509</b>	<b>18,45</b>	<b>0,15</b>	<b>441,07</b>	<b>635,86</b>	<b>142,24</b>	<b>8,01</b>



Неделя вторая  
День: понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
131	Зеленый горошек	30	5,50	1	1,4	2,16	26	0,001	0	0,04	2,4	0	0,05	0,02
210	Омлет натуральный	159\15	36,76	15,9	32,1	16,8	420	0,11	0	0,03	21,94	61,17	п,з	1,16
338	Фрукты свежие сезонные	шт	13,95	0,6	0	18,9	78	0,062	22,76	0	46,48	53,03	28,1	1,27
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
428	Какао с молоком	200	5,00	3,76	3,2	26,74	150,8	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>614</b>	<b>63,61</b>	<b>25,75</b>	<b>38,06</b>	<b>90,57</b>	<b>813,7</b>	<b>0,251</b>	<b>0,005</b>	<b>0,07</b>	<b>48,49</b>	<b>233,05</b>	<b>48,89</b>	<b>3,55</b>
	<b>Обед</b>													
70	Помидор соленый	60	5,50	0,72	0,12	3,48	18	0,1	31,11	0	75,09	75,81	36,6	1,75
101	Суп картофельный с пшеном	200	5,50	1,76	2,26	16,46	93,2	0,1	5,48	0	39,47	177,3	36,4	1,59
234	Котлеты из минтая	90\9	32,21	13,32	16,92	10,44	246,6	0,29	0	0,02	15,11	208	139	4,65
305	Рис припущенный	150	10,00	3,6	0,48	39,3	214,35	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,35
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,017	0,2	0	28,5	20,6	9,2	0,96
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
344	Компот из яблок	200	8,00	0,24	0	28,8	116,2	0,15	2,68	0,1	48,12	256	30,98	2,18
	<b>Итого обед:</b>	<b>769</b>	<b>63,61</b>	<b>24,13</b>	<b>21,08</b>	<b>124,45</b>	<b>827,25</b>	<b>0,557</b>	<b>38,19</b>	<b>0,03</b>	<b>174,34</b>	<b>507,68</b>	<b>238,38</b>	<b>9,94</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1383</b>		<b>49,88</b>	<b>59,14</b>	<b>215,02</b>	<b>1640,95</b>	<b>0,808</b>	<b>38,195</b>	<b>0,1</b>	<b>222,83</b>	<b>740,73</b>	<b>287,27</b>	<b>13,49</b>



Неделя вторая  
День: вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
15	Сыр российский	20	11,00	5	5,3	0	68	0,001	0	0.04	2.4	0	0,05	0.02
14	Масло сливочное	10	6,50	0,1	0,82	0,1	75	0	0.005	0	3,39	0,41	2,26	0,05
223	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150\20	30,71	35,7	7,4	57,6	437,6	0.02	0	0	3,22	11.06	2.13	0.16
338	Фрукты свежие сезонные	1 шт	10,00	0,8	0	10,06	43,3	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0.68
377	Чай с сахаром	200\15	3,00	0,1	0	15	60	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0.05
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0.68
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0.05
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>63,61</b>	<b>46,19</b>	<b>14,88</b>	<b>108,73</b>	<b>822,8</b>	<b>0,147</b>	<b>1.545</b>	<b>0,14</b>	<b>300.36</b>	<b>267,28</b>	<b>60.29</b>	<b>1.89</b>
	<b>Обед</b>													
73	Кабачковая икра	60	7,50	0,84	2,88	5,1	49,8	0,66	18.2	0	41,22	32.97	18,10	4,32
96	Рассольник ленинградский	200	9,80	1,68	4,08	16,4	109	0,11	6,16	0	46.42	283,8	45,8	2,44
294	Котлеты рубленые из курицы	90\9	28,51	14,58	21,78	14	311,4	0,003	0,3	0	26,18	11,55	6,53	0,96
309	Макаронные изделия	150	10,20	5,35	4,85	25,58	179,4	0	1,4	0,01	8	12	6.5	0,15
388	Напиток из шиповника	200	5,20	0,68	0	35,26	143,8	0.02	0	0	3,22	11.06	2,13	0,16
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,03	0	0	4,95	2,91	8.55	0,68
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,003	0,3	0	26,18	11,55	6,53	0,96
	<b>Итого обед</b>	<b>769</b>	<b>63,61</b>	<b>27,62</b>	<b>34,95</b>	<b>122,31</b>	<b>932,3</b>	<b>0,243</b>	<b>21,06</b>	<b>0.01</b>	<b>108,4</b>	<b>371,16</b>	<b>90,96</b>	<b>5,06</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1344</b>		<b>73,81</b>	<b>52,83</b>	<b>231,04</b>	<b>1755,1</b>	<b>0,39</b>	<b>22,605</b>	<b>0,15</b>	<b>408,76</b>	<b>638,44</b>	<b>151,25</b>	<b>6,95</b>



## Неделя вторая

День: среда

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
338	Фрукты свежие сезонные	1шт	24,00	2,25	0	35,4	150	0,09	0,57	0,06	194,5	269,4	54,1	1.12
181	Каша молочная с овсяными хлопьями «Геркулес»	150\10	12,20	7,7	13,5	41,3	318	140.2	0.8	0	41,53	29.2	23,03	0,7
14	Масло сливочное	10	8,51	0,1	8,2	0,1	75	0,006	0,24	0,04	150	81	7.5	0.16
15	Сыр российский	20	12,50	5	5,3	0	68	0,062	22.76	0	46.48	53,03	28.1	1,27
377	Чай с лимоном	200\15\7	4,00	0,2	0	16	65	0.02	0	0	3,22	11,06	2.13	0,2
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,7	0,46	9,7	46	0.02	0	0	3,22	11,06	2.13	0,16
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,03	0	0	4,95	2,91	8.55	0,68
	<b>Итого:</b>	<b>622</b>	<b>63,61</b>	<b>18,78</b>	<b>27,82</b>	<b>114,47</b>	<b>781,1</b>	<b>0.192</b>	<b>2,337</b>	<b>0Д 78</b>	<b>459.47</b>	<b>589,08</b>	<b>147.4</b>	<b>16.77</b>
	<b>Обед</b>													
324	Свекла тушеная	60	6,50	1	0,83	7,65	42,12	0,18	9.90	0	36.40	86.34	31.48	1,58'
102	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,20	1,7	1,78	15,5	84,8	0,45	73,45	0.023	76,56	184.5	87,5	3,25
268	Котлеты из говядины	90\9	27,80	12,32	17,46	20	289,8	0	6	0.12	5	12	5.5	0.22
305	Рис припущенный	150	10,31	3,6	0,48	39,3	214,35	140.2	0.8	0	41,53	29.2	23,03	0,7
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,7	0,46	9,7	46	0,03	0	0	4,95	2,91	8.55	0,68
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0.02	0	0	3,22	11,06	2.13	0,16
344	Компот из яблок	200	8,40	0,24	0	28,8	116,2	0	6	0.12	5	12	5.5	0.22
	<b>Итого обед</b>	<b>991</b>	<b>63,61</b>	<b>22,59</b>	<b>21,37</b>	<b>148,92</b>	<b>702,57</b>	<b>141,06</b>	<b>106.45</b>	<b>0,143</b>	<b>262.1</b>	<b>666,49</b>	<b>245,31</b>	<b>8.47</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1613</b>		<b>41,37</b>	<b>49,19</b>	<b>263,39</b>	<b>1483,67</b>	<b>141,25</b>	<b>108,78</b>	<b>0,321</b>	<b>721,57</b>	<b>1255,5</b>	<b>392,71</b>	<b>25,24</b>



Неделя вторая  
День: четверг

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150\20	41,41	30	9,08	26,7	308,6	0,001	0	0,04	2,4	0,05	0,02	
14	Масло сливочное	10	6,50	0,1	8,2	0,1	75	0,29	0	0,02	15,11	208	139	4,65
341	Фрукты свежие сезонные	1 шт	10,00	0,8	0	10,06	43,3	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05
428	Какао с молоком	200	4,49	3,76	3,2	26,74	150,8	0,001	0,33	0	3,71	0,58	2,35	0,05
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,7	0,46	9,7	46	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>732</b>	<b>63,61</b>	<b>36,56</b>	<b>20,94</b>	<b>89,3</b>	<b>688,7</b>	<b>0,089</b>	<b>0,49</b>	<b>0,196</b>	<b>138,64</b>	<b>150,45</b>	<b>23,07</b>	<b>2,02</b>
	<b>Обед</b>													
70	Огурец соленый	60	6,50	0,48	0	2,04	9,6	0,062	22,76	0	46,48	53,03	28,1	1,27
112	Суп гороховый	200	7,80	4,06	4,28	19,08	131	0,11	0	0,03	21,94	61,17	11,3	1,16
290	Курица, тушенная в соусе	90\90	32,71	24,3	30,78	6,84	401,4	0,15	2,68	0,1	48,12	256	30,98	2,18
312	Пюре картофельное	150	10,20	3,12	5,1	18,57	132,6	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15
349	Компот из сухофруктов	200	3,99	0,08	0	21,82	87,6	0,02	п	0	3,22	11,06	2,13	0,16
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,7	0,46	9,7	46	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	<b>Итого обед:</b>	<b>1272</b>	<b>63,61</b>	<b>35,77</b>	<b>40,98</b>	<b>105,66</b>	<b>932,3</b>	<b>1,335</b>	<b>40,3</b>	<b>0,04</b>	<b>100,34</b>	<b>327,1</b>	<b>106,81</b>	<b>4,28</b>
	<b>Всего:</b>	<b>2004</b>		<b>72,33</b>	<b>61,92</b>	<b>194,96</b>	<b>1621</b>	<b>1,424</b>	<b>40,79</b>	<b>0,236</b>	<b>238,98</b>	<b>477,55</b>	<b>129,88</b>	<b>6,3</b>



Неделя вторая  
День: пятница

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
295	Котлеты куриные	90\9	31,98	14,58	21,78	14	311,4	0,001	0	0,04	2,4	0	0,05	0,02
309	Макаронные изделия	150	9,23	5,35	4,85	25,58	179,4	0,036	1,197	0,018	0	1	85,42	14,7
338	Фрукты свежие сезонные	1шт	17,00	0,6	0	18,9	78	0,02	0	0	3,2^	11,06	2,13	0,16
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,7	0,46	9,7	46	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
377	Чай с сахаром	200\15	3,00	0,1	0	15	60	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>670</b>	<b>63,61</b>	<b>24,16</b>	<b>27,45</b>	<b>95,15</b>	<b>733,9</b>	<b>0,386</b>	<b>0,245</b>	<b>0,06</b>	<b>186,91</b>	<b>416,78</b>	<b>177,48</b>	<b>6,66</b>
	<b>Обед</b>													
70	Помидор соленый	60	6,50	0,72	0,12	3,48	18	0,12	13,4	0	21,23	50,4	22,58	0,74
88	Щи из свежей капусты	200	8,75	4,6	4,28	19,08	131	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15
279	Тефтели из говядины	90\75	27,04	12,3	20,25	18,3	304,5	0,17	0	0,02	1,26	153,48	0,03	2,56
302	Гречка отварная	150	10,32	7,5	6,3	40,73	249,6	0,07	0	0	10,07	123,6	19,6	1,18
388	Напиток из шиповника	200	8,60	0,68	0	35,26	143,8	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,7	0,46	9,7	46	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,003	0,3	0	26,18	11,55	6,53	0,96
	<b>Итого обед</b>	<b>835</b>	<b>63,61</b>	<b>29,33</b>	<b>31,77</b>	<b>138,52</b>	<b>952</b>	<b>0,413</b>	<b>27,14</b>	<b>0,13</b>	<b>165,86</b>	<b>474,75</b>	<b>106,09</b>	<b>7,74</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1722</b>		<b>53,49</b>	<b>59,22</b>	<b>233,67</b>	<b>1685,9</b>	<b>0,799</b>	<b>27,385</b>	<b>0,19</b>	<b>352,77</b>	<b>891,53</b>	<b>283,57</b>	<b>14,4</b>