МБОУ СОШ № 11 с.Серебрянка

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ№11 с.Серебрянка И.В.Андреева

Примерное 10-ти дневное меню
2024- 2025 год

Исполнитель: Т.Н.Тюленева

Примерное 10-ти дневное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		BI	B2	C	E	Ca	P	Mg	Fe
132	от	Рассольник со сметаной	200/10	6,812	6,82	12,2	146,5	0,0868	0,111	6,2564		23,765			1,861
147	7	Рыба припущенная	90	17,37	1,062	0,243	79,497	0,045	0,072	1,26		17,55			0,468
511	лет	Рис с маслом с соусом	150/30	3,902	6,085	38,908	225,722	0,028	0,014	0,434		0,795			0,497
	до	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
707	11	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108								
	лет	Кукуруза консервированная	50	2,5	0,1	4,15	27,5	0,166	0,09	55		13			0,35
		Печенье	30	1,98	2,55	21,72	117,3								
		Итого		**36,664**	**18,517**	**120,821**	**805,519**	**0,3258**	**0,287**	**62,9504**		**55,11**			**3,176**
132	От	Рассольник со сметаной	250/10	8,44	8,03	15,175	177,875	0,1083	0,139	7,8207		29,707			2,326
147	12	Рыба припущенная	100	19,3	1,18	0,27	88,330	0,05	0,08	1,40		19,5			0,52
§11	Лет	Рис с маслом с соусом	200/30	5,209	8,100	51,871	300,963	0,04	0,02	0,579		1,82			0,7
	До	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
707	17	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108								
	лет	Кукуруза консервированная	50	2,5	0,1	4,15	27,5	0,166	0,09	55		13			0,35
		Печенье	30	1,98	2,55	21,72	117,3								
		Итого		**41,529**	**21,86**	**136,786**	**920,968**	**0,3643**	**0,329**	**64,7997**		**64,027**			**3,896**
132	От	Рассольник со сметаной	250/10	8,44	8,03	15,175	177,875	0,1083	0,139	7,8207		29,707			2,326
147	12	Рыба припущенная	100	19,3	1,18	0,27	88,330	0,05	0,08	1,40		19,5			0,52
511	Лет	Рис с маслом с соусом	200/30	5,209	8,100	51,871	300,963	0,04	0,02	0,579		1,82			0,7
	До	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
707	17	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108								
	лет	Кукуруза консервированная	50	2,5	0,1	4,15	27,5	0,166	0,09	55		13			0,35
		Печенье	30	1,98	2,55	21,72	117,3								
		Итого		**41,529**	**21,86**	**136,786**	**920,968**	**0,3643**	**0,329**	**64,7997**		**64,027**			**3,896**

Примерное 10-ти дневное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд

День: вторник
Неделя: первая

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		BI	B2	C	E	Ca	P	Mg	Fe
139		Суп картоф. с бобовыми	200	4,10	4,28	12,900	106,60	0,12	0,06	4,66		40,22			1,44
487	от	Птица отварная	90	15,36	3,84	0,960	96,3636	0,090	0,1536	0,748		39,6			1,638
224	7	Рагу из овощей	150	3,86	8,94	6,87	145,07	0,101	0,0762	7,0241		45,5124			1,5711
	лет	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
707	до	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108								
766	11	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07	0,04	0		11			0,69
	лет	Огурец свежий	50	0,35	0,04	0,755	4,6								
		Итого		**31,65**	**21,36**	**91,235**	**702,6336**	**0,381**	**0,3298**	**12,4321**		**136,3324**			**5,3391**
139	От	Суп картоф. с бобовыми	250	5,125	5,35	16,125	133,25	0,15	0,075	5,825		50,275			1,8
487	12	Птица отварная	100	17,067	4,267	1,067	107,07	0,10	0,170	0,830		44			1,820
224	Лет	Рагу из овощей	200	5,14	11,92	9,16	193,42	0,1358	0,1016	9,3654		60,6832			2,0948
	До	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
707	17	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108								
766	лет	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07	0,04	0		11			0,69
		Огурец свежий	50	0,35	0,04	0,755	4,6								
		Итого		**35,662**	**25,837**	**96,857**	**788,34**	**0,4558**	**0,3866**	**16,0204**		**165,9582**			**6,4048**
139	От	Суп картоф.с бобовыми	250	5,125	5,35	16,125	133,25	0,15	0,075	5,825		50,275			1,8
487	12	Птица отварная	100	17,067	4,267	1,067	107,07	0,10	0,170	0,830		44			1,820
224	Лет	Рагу из овощей	200	5,14	11,92	9,16	193,42	0,1358	0,1016	9,3654		60,6832			2,0948
	До	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
707	17	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108								
766	лет	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07	0,04	0		11			0,69
		Огурец свежий	50	0,475	0,092	2,02	10,07			12,5					
		Итого		**35,662**	**25,837**	**96,857**	**788,34**	**0,4558**	**0,3866**	**16,0204**		**165,9582**			**6,4048**

Примерное 10-ти дневное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд

День: среда
Неделя: первая

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		BI	B2	C	E	Ca	P	Mg	Fe
140	от	Суп картоф. с макар..изд.со см	200/10	2,7	5,86	14,26	121,60	0,10	0,060	6,60		19,68			0,86
498	7	Котлета из птицы	90	16,688	12,96	16,436	243,956	0,09	0,154	0,7476		39,6			1,638
214	лет	Капуста тушеная	150	3,75	6,90	16,05	141	0,045	0,06	16,95		88,95			1,26
	до	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
707	11	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108								
	лет	Зеленый горошек	50	2,5	0,1	4,15	27,5	0,166	0,09	55		13			0,35
		Печенье	30	1,98	2,55	21,72	117,3								
		Итого		**31,718**	**30,27**	**116,216**	**860,356**	**0,401**	**0,364**	**79,2976**		**161,23**			**4,108**
140	От	Суп картоф. с макар..изд.со смет.	250/10	3,0	4,825	17,45	125,75	0,125	0,075	8,25		24,6			1,075
498	12	Котлета из птицы	100	18,667	14,4	18,267	271,07	0,10	0,170	1,23		44			1,82
214	Лет	Капуста тушеная	200	5	9,2	21,4	188	0,06	0,08	22,6		118,6			1,68
	До	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
707	17	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108								
	лет	Зеленый горошек	50	2,5	0,1	4,15	27,5	0,166	0,09	55		13			0,35
		Печенье	30	1,98	2,55	21,72	117,3								
		Итого		**35,247**	**32,975**	**126,587**	**938,62**	**0,451**	**0,415**	**87,08**		**200,2**			**4,925**
140	От	Суп картоф. с макар..изд.со смет.	250/10	3,0	4,825	17,45	125,75	0,125	0,075	8,25		24,6			1,075
498	12	Котлета из птицы	100	18,667	14,4	18,267	271,07	0,10	0,170	1,23		44			1,82
214	Лет	Капуста тушеная	200	5,0	9,2	21,4	188	0,06	0,08	22,6		118,6			1,68
	До	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
707	17	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108								
	лет	Зеленый горошек	50	2,5	0,1	4,15	27,5	0,166	0,09	55		13			0,35
		Печенье	30	1,98	2,55	21,72	117,3								
		Итого		**35,247**	**32,975**	**126,587**	**938,62**	**0,451**	**0,415**	**87,08**		**200,2**			**4,925**

Примерное 10-ти дневное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд

День: четверг

Неделя: первая

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		BI	B2	C	E	Ca	P	Mg	Fe
138	от	Суп крестьян с крупой с/см	200/10	8,3	7,98	6,620	151,4	0,075	0,109	7,738		29,664			1,900
462	7	Тефтели с рисом	90	3,855	3,546	1,8	53,487	0,009		0,513		2,574	37,05	5,139	0,513
520	лет	Пюре картофельное с/с	150/30	2,837	6,075	20,436	147,872	0,133	0,104	18,599		36,355			0,977
	до	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
738	11	Пирожок печеный с капуст	75	5,1225	7,425	22,11	186,885	0,0525	0,075	0,9825		35,1675			0,6375
648	лет	Кисель пл-ягодный	150	0	0	31,65	121,5	0	0	0		0,1209			0,0033
		Огурец консервированн	50	0,475	0,092	2,02	10,07			12,5					
		Итого		**23,2895**	**27,018**	**102,636**	**772,214**	**0,2695**	**0,288**	**40,3325**		**103,8814**	**37,05**	**5,139**	**4,0308**
138	От	Суп крестьян. с крупой с/см	250/10	10,3	9,475	8,2	184	0,094	0,137	9,673		37,0803			2,375
462	12	Тефтели с рисом	100	4,283	3,94	2,0	59,43	0,010		0,570		2,86	41,16	5,71	0,570
520	Лет	Пюре картофельное с/с	200/30	4,429	7,34	30,201	204,363	0,189	0,143	25,483		51,781			1,45
	До	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								2,4902
738	17	Пирожок печеный с капустой	75	5,1225	7,425	22,11	186,885	0,0525	0,075	0,9825		35,1675			0,6375
648	лет	Кисель пл-ягодный	200	0	0	42,2	162	0	0	0		0,1612			0,0042
		Огурец консервированн	50	0,475	0,092	2,02	10,07			12,5					
		Итого		**27,3095**	**30,172**	**124,731**	**907,748**	**0,3455**	**0,355**	**49,2085**		**127,05**	**41,16**	**5,71**	**7,5269**
138	От	Суп крестьянск с крупой с/см	250/10	10,3	9,475	8,2	184	0,094	0,137	9,673		37,0803			2,375
462	12	Тефтели с рисом	100	4,283	3,94	2,0	59,43	0,010		0,570		2,86	41,16	5,71	0,570
520	Лет	Пюре картофельное с/с	200/30	4,429	7,34	30,201	204,363	0,189	0,143	25,483		51,781			1,45
	До	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								2,4902
738	17	Пирожок печеный с капус	75	5,1225	7,425	22,11	186,885	0,0525	0,075	0,9825		35,1675			0,6375
648	лет	Кисель пл-ягодный	200	0	0	42,2	162	0	0	0		0,1612			0,0042
		Огурец консервирован	50	0,475	0,092	2,02	10,07			12,5					
		Итого		**27,3095**	**30,172**	**124,731**	**907,748**	**0,3455**	**0,355**	**49,2085**		**127,05**	**41,16**	**5,71**	**7,5269**

Примерное 10-ти дневное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд

День: пятница
Неделя: первая

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		BI	B2	C	E	Ca	P	Mg	Fe
124	от	Щи из свежей капус со см	200/10	1,9	5,44	8,3	91,40	0,04	0,04	14,784		34,664			0,64
437	7	Гуляш с соусом	50/50	13,9	6,5	4	132								
332	лет	Макаронные изделия с/с	150/30	5,83	7,24	37,15	240,3	0,104	0,035	1,595		11,157			1,382
	до	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
639	11	Компот из сухофруктов	150	0,045	-	23,55	92,25	0,015	0,03	0,6		30,855			0,51
101	лет	Икра кабачковая	50	1,9	8,9	7,7	119	0,02	0,05			20	16	7	0,7
		Печенье	50	3,3	4,25	6,667	195,50								
		Итого		**29,575**	**34,23**	**105,367**	**971,45**	**0,179**	**0,155**	**16,979**		**96,676**	**16**	**7**	**3,232**
124	От	Щи из свежей капус.со см	250/10	2,3	6,3	10,3	109	0,05	0,05	18,48		43,33			0,8
437	12	Гуляш с соусом	50/50	13,9	6,5	4	132								
332	Лет	Макаронные изделия с/с	200/30	7,78	9,64	49,52	320,4	0,129	0,043	1,263		12,461			1,731
	До	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
639	17	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,04	0,8		41,14			0,68
101	лет	Икра кабачковая	50	1,9	8,9	7,7	119	0,02	0,05			20	16	7	0,7
		Итого		**29,18**	**33,24**	**120,92**	**905,4**	**0,219**	**0,183**	**20,543**		**116,931**	**16**	**7**	**3,911**
124	От	Щи из свежей капус со см	250/10	2,3	6,3	10,3	109	0,05	0,05	18,48		43,33			0,8
437	12	Гуляш с соусом	50/50	13,9	6,5	4	132								
332	Лет	Макаронные изделия с/с	200/30	7,78	9,64	49,52	320,4	0,129	0,043	1,263		12,461			1,731
	До	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
639	17	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,04	0,8		41,14			0,68
101	лет	Икра кабачковая	50	1,9	8,9	7,7	119	0,02	0,05			20	16	7	0,7
		Итого		**29,18**	**33,24**	**120,92**	**905,4**	**0,219**	**0,183**	**20,543**		**116,931**	**16**	**7**	**3,911**

Примерное 10-ти дневное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд

День: понедельник
Неделя: вторая

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		BI	B2	C	E	Ca	P	Mg	Fe
110	от	Борщ с капустой,картоф. и см	200/10	1,760	5,92	10,500	103,0	0,04	0,04	8,22		35,500			0,96
489	7	Рагу из птицы	200	8,44	10,88	17,1	209,84	0,1212	0,123	4,8485		32,5912			1,7392
	лет	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
648	до	Кисель пл-ягодный	150	0	0	31,65	121,50	0	0	0		0,1612			0,0042
	11	Зеленый горошек	50	2,5	0,1	4,15	27,5	0,166	0,09	55		13			0,35
	лет	Печенье	30	1,98	2,55	21,72	117,3								
		Итого		**17,38**	**21,350**	**103,12**	**680,14**	**0,3272**	**0,253**	**68,0685**		**81,0912**			**3,0534**
110	От	Борщ с капустой,картоф. и см	250/10	2,125	6,9	13,05	123,5	0,05	0,05	10,275		44,375			1,2
489	12	Рагу из птицы	250	10,55	13,6	21,38	262,3	0,1515	0,154	6,0607		40,739			2,174
	Лет	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
648	До	Кисель пл-ягодный	200	0	0	42,2	162	0	0	0		0,1612			0,0042
	17	Печенье	30	1,98	2,55	21,72	117,3								
	лет	Зеленый горошек	50	2,5	0,1	4,15	27,5	0,166	0,09	55		13			0,35
		Итого		**19,855**	**25,05**	**120,5**	**793,6**	**0,3675**	**0,294**	**71,3357**		**98,2752**			**3,7282**
110	От	Борщ с капустой,картоф. и см	250/10	2,125	6,9	13,05	123,5	0,05	0,05	10,275		44,375			1,2
489	12	Рагу из птицы	250	10,55	13,6	21,38	262,3	0,1515	0,154	6,0607		40,739			2,174
	Лет	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
648	До	Кисель пл-ягодный	200	0	0	42,2	162	0	0	0		0,1612			0,0042
	17	Печенье	30	1,98	2,55	21,72	117,3								
	лет	Зеленый горошек	50	2,5	0,1	4,15	27,5	0,166	0,09	55		13			0,35
		Итого		**19,855**	**25,05**	**120,5**	**793,6**	**0,3675**	**0,294**	**71,3357**		**98,2752**			**3,7282**

Примерное 10-ти дневное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд

День: вторник
Неделя: вторая

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		BI	B2	C	E	Ca	P	Mg	Fe
139	от	Суп картофельный с боб	200	4,10	4,28	12,900	106,60	0,12	0,06	4,66		40,22			1,44
451	7	Биточки из говядины	90	38,98	26,513	8,7	226,8	0,1116	0,090	0,144		28,008			1,146
332	лет	Макаронные изд. отв. с/с	150/30	5,05	5,8	34,63	213,9	0,095	0,032	0,932		8,726			1,271
	до	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
741	11	Ватрушка с повидлом	75	0,8475	1,5075	22,65	112,8	0,0142	0,0164	0		4,2285			1,1376
685	лет	Чай с сахаром	150/11,25	0,3	0,075	11,295	45,495	0,0012	0,015	0,15		7,65			1,2333
		Икра кабачковая	50	1,9	8,9	7,7	119	0,02	0,05			20	16	7	0,7
		Итого		**53,8775**	**40,0755**	**115,875**	**925,595**	**0,362**	**0,2634**	**5,886**		**108,8325**	**16**	**7**	**6,9279**
139	от	Суп картофельный с боб	250	5,125	5,35	16,125	133,25	0,15	0,075	5,825		50,275			1,8
451	12	Биточки из говядины	100	43,31	29,458	9,666	252	0,124	0,348	1,348		31,12			3,32
332	Лет	Макаронные изд.отв.с/с	200/30	7,0	8,2	47,0	294,0	0,120	0,040	0,60		9,980			1,62
	До	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
741	17	Ватрушка с повидлом	75	0,8475	1,5075	22,65	112,8	0,0142	0,0164	0		4,2285			1,1376
685	лет	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,1	15,06	60,66	0,0014	0,02	0,2		10,2			1,6444
		Икра кабачковая	50	1,9	8,9	7,7	119	0,02	0,05			20	16	7	0,7
		Итого		**61,2825**	**58,0955**	**136,201**	**1072,71**	**0,4296**	**0,5494**	**7,973**		**125,8035**	**16**	**7**	**10,222**
139	от	Суп картофельный с боб	250	5,125	5,35	16,125	133,25	0,15	0,075	5,825		50,275			1,8
451	12	Биточки из говядины	100	43,31	29,458	9,666	252	0,124	0,348	1,348		13,496			3,32
332	Лет	Макаронные изд. отв.с/с	200	7,0	8,2	47,0	294,0	0,120	0,040	0,60		9,980			1,62
	До	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
741	17	Ватрушка с повидлом	75	0,8475	1,5075	22,65	112,8	0,0142	0,0164	0		4,2285			1,1376
685	лет	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,1	15,06	60,66	0,0014	0,02	0,2		10,2			1,6444
		Икра кабачковая	50	1,9	8,9	7,7	119	0,02	0,05			20	16	7	0,7
		Итого:		**61,2825**	**58,0955**	**136,201**	**1072,71**	**0,4296**	**0,5494**	**7,973**		**125,8035**	**16**	**7**	**10,222**

Примерное 10-ти дневное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд

День: среда
Неделя: вторая

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		BI	B2	C	E	Ca	P	Mg	Fe
132	от	Рассольник со сметаной	200/10	6,812	6,82	12,2	146,5	0,0868	0,111	6,2564		23,765			1,861
388	7	Котлета рыбная	90	11,7	7,92	12,78	176,4	0,072	0,09	0,387		47,403			0,675
520	лет	Пюре картофельное с/с	150/30	3,337	5,475	22,636	153,272	0,142	0,107	19,262		38,836			1,088
	до	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
707	11	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108								
	лет	Печенье	30	1,98	2,55	21,72	117,3								
		Зеленый горошек	50	2,5	0,1	4,15	27,5	0,166	0,09	55		13			0,35
		Итого		**30,429**	**24,765**	**117,086**	**829,972**	**0,4668**	**0,398**	**80,9054**		**123,004**			**3,974**
132	От	Рассольник со сметаной	250/10	8,44	8,03	15,175	177,875	0,1083	0,139	7,8207		29,707			2,326
388	12	Котлета рыбная	100	13	8,8	14,2	196	0,08	0,1	0,43		52,67			0,75
520	Лет	Пюре картофельное с/с	200/30	4,449	7,3	30,181	204,363	0,189	0,143	25,483		51,781			1,45
	До	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
707	17	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108								
	лет	Печенье	30	1,98	2,55	21,72	117,3								
		Огурец консервирован	50				6,5								
		Итого		**31,969**	**28,58**	**124,876**	**911,038**	**0,3773**	**0,382**	**33,7337**		**134,158**			**4,526**
132	От	Рассольник со сметаной	250/10	8,44	8,03	15,175	177,875	0,1083	0,139	7,8207		29,707			2,326
388	12	Котлета рыбная	100	13	8,8	14,2	196	0,08	0,1	0,43		52,67			0,75
520	Лет	Пюре картофельное с/с	200/30	4,449	7,3	30,181	204,363	0,189	0,143	25,483		51,781			1,45
	До	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
	17	Печенье	30	1,98	2,55	21,72	117,3								
707	лет	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108								
		Огурец консервирован	50				6,5								
		Итого		**31,969**	**28,58**	**124,876**	**911,038**	**0,3773**	**0,382**	**33,7337**		**134,158**			**4,526**

Примерное 10-ти дневное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд

День: четверг
Неделя: вторая

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		BI	B2	C	E	Ca	P	Mg	Fe
124	от	Щи из свежей капус со см.	200/10	1,9	5,44	8,3	91,40	0,04	0,04	14,784		34,664			0,64
492	7	Плов из птицы	75/125	20	18,48	33,46	380	0,24	0,10	0,52		37,76			1,82
	лет	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
766	до	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07	0,04			67,8889			2,7983
707	11	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108								
		Кукуруза консервирован	50	2,5	0,1	4,15	27,5	0,166	0,09	55		13			0,35
		Итого		**32,38**	**28,28**	**115,66**	**848,9**	**0,516**	**0,18**	**70,304**		**153,3129**			**5,6083**
124	От	Щи из свежей капус со см	250/10	2,3	6,3	10,3	109	0,05	0,05	18,48		43,33			0,8
492	12	Плов из птицы	75/125	20	18,48	33,46	380	0,24	0,10	0,52		37,76			1,82
	лет	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
766	до	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07	0,04			67,8889			2,7983
707	17	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108								
	лет	Кукуруза консервирован	50	2,5	0,1	4,15	27,5	0,166	0,09	55		13			0,35
		Итого		**32,78**	**29,14**	**117,66**	**866,5**	**0,526**	**0,28**	**74,00**		**161,9789**			**5,7683**
124	От	Щи из свежей капус со см	250/10	2,3	6,3	10,3	109	0,05	0,05	18,48		43,33			0,8
492	12	Плов из птицы	75/125	20	18,48	33,46	380	0,24	0,10	0,52		37,76			1,82
	лет	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
766	до	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07	0,04			67,8889			2,7983
707	17	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108								
	лет	Кукуруза консервирован	50	2,5	0,1	4,15	27,5	0,166	0,09	55		13			0,35
		Итого		**32,78**	**29,14**	**117,66**	**866,5**	**0,526**	**0,28**	**74,00**		**161,9789**			**5,7683**

Примерное 10-ти дневное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд

День: пятница
Неделя: вторая

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		BI	B2	C	E	Ca	P	Mg	Fe
140	от	Суп картоф.с макарон. изд.	200	2,4	3,86	13,96	100,60	0,10	0,060	6,60		19,68			0,86
437		Гуляш с соусом	50/50	13,9	6,5	4	132								
297	лет	Греча рассыпчатая с/с	150/30	9,104	8,58	45,572	302,555	0,224	0,11	1,592		17,957			4,712
	до	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
639	11	Компот из сухофруктов	150	0,045	-	23,55	92,25	0,015	0,03	0,6		30,855			0,51
		Огурец консервирован	50				6,5								
		Итого		**28,149**	**20,84**	**103,082**	**734,905**	**0,339**	**0,200**	**8,792**		**68,492**			**6,082**
140	От	Суп картоф.с макарон.изд.	250	2,7	2,825	17,15	104,75	0,125	0,075	8,25		24,6			1,075
437		Гуляш с соусом	50/50	13,9	6,5	4	132								
297	лет	Греча рассыпчатая с/с	200/30	12,139	11,44	60,763	403,41	0,299	0,146	1,926		23,943			6,283
	до	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
639	17	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,04	0,8		41,14			0,68
	лет	Огурец консервирован	50				6,5								
		Итого		**32,039**	**22,665**	**131,313**	**871,66**	**0,444**	**0,261**	**10,976**		**89,683**			**8,038**
140	От	Суп картоф.с макарон. изд.	250	2,7	2,825	17,15	104,75	0,125	0,075	8,25		24,6			1,075
437		Гуляш с соусом	50/50	13,9	6,5	4	132								
297	лет	Греча рассыпчатая с/с	200/30	12,139	11,44	60,763	403,41	0,299	0,146	1,926		23,943			6,283
	до	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
639	17	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,04	0,8		41,14			0,68
	лет	Огурец консервирован	50				6,5								
		Итого		**32,039**	**22,665**	**131,313**	**871,66**	**0,444**	**0,261**	**10,976**		**89,683**			**8,038**