МБОУ СОШ № 11 с.Серебрянка

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ№11 с.Серебрянка



# Примерное 10-ти дневное меню 2025- 2026 год

Исполнитель: Т.Н.Тюленева

День: понедельник

Неделя: первая

	ля: пе	ервая													
№		Прием пищи,	Macca		Пищевые		Энерге-		Витами	ИНЫ		N	Іинера	льны	•
рец.		наименование блюда	порции	I	вещества(г)		тическая					В	ещесті	за(мг)	
				Б	Ж	У	ценность	BI	B2	C	Е	Ca	P	M	Fe
							(ккал)							g	
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
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
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
														$\downarrow \downarrow \downarrow$	
											<u> </u>			$\sqcup$	

День: вторник Неделя: первая

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1	Пищевые вещества(г)		Энерге- тическая		Витам	ины			-	льные ва(мг)	
рец.		панменование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	BI	B2	С	Е	Ca	Р	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
														<u> </u>	<u> </u>
														<u> </u>	<b></b>
														<u> </u>	
															<u> </u>
														<u> </u>	<u> </u>

День: среда Неделя: первая

№		Прием пищи,	Macca		Пищевые		Энерге-		Вита	мины				альны	
рец.		наименование блюда	порции		вещества(г)	1	тическая		1 -	1 1			· · · · ·	тва(мг	
				Б	Ж	У	ценность (ккал)	BI	B2	С	E	Ca	P	Mg	Fe
140	ОТ	Суп картоф. с	200/10	2,7	5,86	14,26	121,60	0,10	0,060	6,60		19,68			0,86
		макаризд.со см													
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	250/10	3,0	4,825	17,45	125,75	0,125	0,075	8,25		24,6			1,075
		макаризд.со смет.													
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	250/10	3,0	4,825	17,45	125,75	0,125	0,075	8,25		24,6			1,075
		макаризд.со смет.													
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
							·								

День: четверг

Неделя: первая

No		Прием пищи,	Macca		Пищевые		Энерге-		Витам	ины			Минера	льные	
рец.		наименование блюда	порции	I	вещества(г)		тическая						вещест		
1			-	Б	Ж	У	ценность	BI	B2	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
							(ккал)								
138	ОТ	Суп крестьян с крупой	200/10	8,3	7,98	6,620	151,4	0,075	0,109	7,738		29,664			1,900
		с/см													
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								
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		18,167	19,593	80,526	585,329	0,217	0,213	39,35		68,7139	37,05	5,139	3,3933
138	От	Суп крестьян. с крупой	250/10	10,3	9,475	8,2	184	0,094	0,137	9,673		37,0803			2,375
		с/см													
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
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		22,187	22,747	102,621	720,863	0,293	0,280	48,226		91,8825	41,16	5,71	6,8894
138	От	Суп крестьянск с крупой	250/10	10,3	9,475	8,2	184	0,094	0,137	9,673		37,0803			2,375
		с/см													
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	75	5,1225	7,425	22,11	186,885	0,0525	0,075	0,9825		35,1675			0,6375
		капус													
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		22,187	22,747	102,621	720,863	0,293	0,280	48,226		91,8825	41,16	5,71	6,8894

День: пятница Неделя: первая

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	I	Пищевые вещества(г)		Энерге-		Витами	ины			инерал ществ		
				Б	Ж	У	ценность (ккал)	BI	B2	С	Е	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
388	7	Котлета рыбная	90	11,7	7,92	12,78	176,4	0,072	0,09	0,387		47,403			0,675
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		27,375	35,65	114,147	1015,85	0,251	0,245	17,366		144,09	16	7	3,907
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
388	12	Котлета рыбная	100	13	8,8	14,2	196	0,08	0,1	0,43		52,67			0,75
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		28,28	35,54	131,12	969,4	0,299	0,283	20,973		169,601	16	7	4,661
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
388	12	Котлета рыбная	100	13	8,8	14,2	196	0,08	0,1	0,43		52,67			0,75
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		28,28	35,54	131,12	969,4	0,299	0,283	20,973		169,601	16	7	4,661

День: понедельник Неделя: вторая

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)		Энерге- тическая		Вита	мины			инера	льные	
рец.		наименование олода	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	BI	B2	С	Е	Ca	Р	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

День: вторник Неделя: вторая

№		Прием пищи,	Macca		Пищевые		Энерге-		Витам	ины				льные	;
рец.		наименование блюда	порции		вещества(г)		тическая							ва(мг)	
				Б	Ж	У	ценность	BI	B2	C	E	Ca	P	Mg	Fe
							(ккал)								
139	OT	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

День: среда Неделя: вторая

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	,	Пищевые вещества(г)		Энерге- тическая		Витами	НЫ		Мин вещ		
рец.		наименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	BI	B2	С	Е	Са	M g	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	OT	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

День: четверг Неделя: вторая

No		Прием пищи,	Macca		Пищевые		Энерге-		Витал	мины		M	инера	льные	
рец.		наименование блюда	порции		вещества(г)		тическая					В	ещест	ва(мг)	
				Б	Ж	У	ценность	BI	B2	C	Е	Ca	P	Mg	Fe
							(ккал)								
124	OT	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

День: пятница Неделя: вторая

№		Прием пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества(г)		Энерге- тическая		Витам	иины			-	альны	
рец.		наименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	BI	B2	С	Е	Ca	Р	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
147	7	Рыба припущенная	90	17,37	1,062	0,243	79,497	0,045	0,072	1,26		17,55			0,468
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		31,619	15,402	101,325	682,402	0,384	0,272	10,052		86,042			6,55
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
147	12	Рыба припущенная	100	19,3	1,18	0,27	88,330	0,05	0,08	1,40		19,5			0,52
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		37,439	17,345	127,583	827,99	0,494	0,341	12,376		109,183			8,558
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
147	12	Рыба припущенная	100	19,3	1,18	0,27	88,330	0,05	0,08	1,40		19,5			0,52
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		37,439	17,345	127,583	827,99	0,494	0,341	12,376		109,183			8,558