

УТВЕРЖДАЮ:

Директор областного государственного бюджетного  
образовательного учреждения  
«Бирюченская средняя общеобразовательная школа»  
Белгородской области

Коцарева Е.А.

2021г., приказ №317/1-ОД



## Основное (организованное) меню

для обучающихся 12-18 лет

областного государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Бирюченская средняя общеобразовательная школа» Белгородской области  
на осенне-зимний период  
2021/2022 учебного года.

1-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Горячий завтрак</b>															
3	Бутерброд с сыром	40/20	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	149,3	1,86	36,67	141	38,33	3,1		
	Чай	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8		
161	Суп молочный манный	250	7	5,2	39,8	236	0,096	2,04	34,6	0,354	205,76	164,2	27	0,53		
	Фрукт банан	250	2,25	0,15	31,5	97,5	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6		
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08		
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2		
	<b>Итого Обед</b>	<b>970</b>	<b>19,2</b>	<b>28,45</b>	<b>129,06</b>	<b>781,5</b>	<b>66,95</b>	<b>7,44</b>	<b>34,68</b>	<b>0,354</b>	<b>687,1</b>	<b>526</b>	<b>833</b>	<b>1,01</b>		
110	Борщ на м/б	250	7,6	3,2	19,4	234	0,04	9,8	0,8	0,2	37,2	97,8	25,8	2		
492	Плов из птицы	250	10,62	15,3	35,82	477,5	0,06	0,8	10	4,4	40,8	123,2	42,4	1,6		
686	Огурец соленый	100	1,1	0,1	1,6	13	0,02	5	5	0,4	23	24	14	0,6		
	Чай с лимоном	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8		
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55		
	Фрукт яблоко	250	5,6	5	9,5	94	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2		
	<b>Итого</b>	<b>1100</b>	<b>27,1</b>	<b>40,6</b>	<b>123,68</b>	<b>1020,5</b>	<b>0,325</b>	<b>18,6</b>	<b>10,16</b>	<b>7,41</b>	<b>138,67</b>	<b>422,5</b>	<b>113,53</b>	<b>12,85</b>		
	<b>Всего</b>	<b>2070</b>	<b>46,3</b>	<b>55,8</b>	<b>190,38</b>	<b>1802</b>	<b>67,27</b>	<b>26,04</b>	<b>194,78</b>	<b>7,76</b>	<b>825,77</b>	<b>948,5</b>	<b>946,53</b>	<b>13,86</b>		

2-й день

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															жир	угл.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Горичий завтрак</b>															
	Кеок	60	8,78	5,9	20	176,8	0,06	0,17	58,56	0,6	250,2	171,72	24,35	0,88		
	Чай	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8		
160	Суп молочный пшениный	250	7	5,2	39,8	236	0,096	2,04	34,6	0,354	205,76	164,2	27	0,53		
	Фрукст мандарин	250	1,35	0,3	12,15	150	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3		
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08		
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2		
	<b>Итого</b>	<b>970</b>	<b>23,73</b>	<b>16,6</b>	<b>109,55</b>	<b>792,8</b>	<b>0,20</b>	<b>65,4</b>	<b>8,08</b>	<b>0,2</b>	<b>515,4</b>	<b>384,8</b>	<b>69,3</b>	<b>0,78</b>		
	<b>Обед</b>															
133	Суп вермишелевый на м/б	250	4,8	5,1	15,7	127	0,03	4,2	0,3	0,3	17,4	69,3	12,15	0,29		
489	Рагу овощное с мясом	250	13,36	13	14,5	276,8	0,118	25,8	6,2	0,622	65,7	215,4	35,68	3,38		
	Помидор соленый	100	1,1	0,1	1,6	13	0,02	5	5	0,4	23	24	14	0,6		
639	Компот из с/ фруктов	200	0,6	-	29	111,2	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6		
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55		
	фрукст яблоко	250	5,6	5	9,5	94	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2		
	Печенье	60	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	149,3	1,86	36,67	141	38,33	3,1		
	<b>Итого</b>	<b>919</b>	<b>32,44</b>	<b>24,25</b>	<b>133,4</b>	<b>1077</b>	<b>0,28</b>	<b>33</b>	<b>6,74</b>	<b>1,47</b>	<b>370,8</b>	<b>542,8</b>	<b>105,23</b>	<b>5,72</b>		
	<b>Всего</b>	<b>1889</b>	<b>56,17</b>	<b>35,75</b>	<b>254,45</b>	<b>1869,8</b>	<b>0,48</b>	<b>98,4</b>	<b>14,82</b>	<b>1,67</b>	<b>885,8</b>	<b>927,6</b>	<b>174,53</b>	<b>6,5</b>		

3-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<i>Горячий завтрак</i>															
362	Пудинг из творога со сметаной	100/15	20,8	12,4	16,7	299,7	126,8	20,1	0,7	0,4	0,2	0,05	1,4	0,3		
	Фрукт банан	250	1,35	0,3	12,15	150	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3		
	Чай	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8		
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08		
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2		
	<i>Итого</i>	<b>775</b>	<b>23,63</b>	<b>16,25</b>	<b>108,7</b>	<b>679,7</b>	<b>0,27</b>	<b>15,01</b>	<b>113,2</b>	<b>1,35</b>	<b>705</b>	<b>545,72</b>	<b>121,65</b>	<b>2,29</b>		
	<i>Обед</i>															
181	Уха с пшенной крупой	250	12,75	2,85	6,45	233,44	0,15	16,87	0,12	1,8	55	261,2	51,87	8,62		
486	Голубцы (Ленивые)	250	11,93	70,35	1,15	288,4	0,06	7,36	0,8	0,86	25,22	512,8	76,6	6,6		
	Отурец соленый	100	1,1	0,1	1,6	13	0,02	5	5	0,4	23	24	14	0,6		
699	Лимонный компот	200	0,27	-	15,4	45	0,006	4,6	0,008	0,04	6,6	4	2,4	0,12		
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55		
	Печенье	60	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	149,3	1,86	36,67	141	38,33	3,1		
	<i>Итого</i>	<b>910</b>	<b>29,95</b>	<b>74,95</b>	<b>108,3</b>	<b>907,84</b>	<b>2,97</b>	<b>39,93</b>	<b>1,32</b>	<b>8,55</b>	<b>113,12</b>	<b>818,5</b>	<b>146,87</b>	<b>17,09</b>		
	<i>Всего</i>	<b>1685</b>	<b>53,58</b>	<b>91,2</b>	<b>217</b>	<b>1587,54</b>	<b>3,24</b>	<b>54,94</b>	<b>114,52</b>	<b>9,9</b>	<b>818,12</b>	<b>1250</b>	<b>268,52</b>	<b>19,38</b>		

## 4-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Горячий завтрак</b>													
138	Кекс	70	8,78	5,9	20	176,8	0,06	0,17	58,56	0,6	250,2	171,72	24,35	0,88
	Суп рисовый	250	4,8	5,1	15,7	224	0,03	4,2	0,3	0,3	17,4	69,3	12,15	0,29
	Чай	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Фрукт яблоко	250	5,6	5	9,5	94	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	<b>Итого</b>	<b>1080</b>	<b>23,78</b>	<b>17,7</b>	<b>98,5</b>	<b>834,8</b>	<b>2,92</b>	<b>18,27</b>	<b>59,3</b>	<b>6,75</b>	<b>522,8</b>	<b>457,32</b>	<b>77,8</b>	<b>2,5</b>
	<b>Обед</b>													
140	Суп картофельный на мясном бульоне	250	3,87	14,37	20,5	233,5	0,025	2	1	0,18	11,4	34,4	12,4	0,4
97,492	Гречка по-«купецки»	250	6,37	9,18	21,19	256,5	0,036	0,48	6	2,64	24,48	73,92	25,44	0,96
639	Компот из с/ф	200	0,6	-	29	111,2	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
42	Салат из свежей капусты с раст.маслом	100	0,8	0,1	2,5	50,4	0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Печенье	60	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	149,3	1,86	36,67	141	38,33	3,1
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>20,59</b>	<b>33,92</b>	<b>144,52</b>	<b>1140,2</b>	<b>0,18</b>	<b>10,8</b>	<b>11</b>	<b>5,53</b>	<b>88,7</b>	<b>224,1</b>	<b>64,8</b>	<b>8,85</b>
	<b>Всего</b>	<b>1990</b>	<b>44,37</b>	<b>51,62</b>	<b>243,02</b>	<b>1975</b>	<b>3,1</b>	<b>29,07</b>	<b>70,3</b>	<b>12,28</b>	<b>611,5</b>	<b>681,42</b>	<b>142,6</b>	<b>11,35</b>

5-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
3	<b>Горячий завтрак</b>															
	Бутерброд с сыром	40/20	8,78	5,9	20	176,8	0,06	0,17	58,56	0,6	250,2	171,72	24,35	0,88		
	Чай	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8		
138	Суп пшенный	250	3,87	14,37	20,5	223,5	0,025	2	1	0,18	11,4	34,4	12,4	0,4		
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55		
	Фрукт мандарин	250	1,35	0,3	12,15	150	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3		
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08		
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2		
	<b>Итого Обед</b>	<b>1020</b>	<b>13,52</b>	<b>13,62</b>	<b>85,2</b>	<b>784,3</b>	<b>0,19</b>	<b>14,4</b>	<b>20,84</b>	<b>1,13</b>	<b>270,8</b>	<b>276,7</b>	<b>89,7</b>	<b>1,83</b>		
110	Суп картофельный со с/м рыбой.	250	12,75	2,85	6,45	232,44	0,15	16,87	0,12	1,8	55	261,2	51,87	8,62		
332,516	Макаронные изделия отварные	180	6,8	12,2	45,6	326	0,12	-	-	3,56	13,88	67,4	30,1	1,72		
498	Котлета рубленая	100	18,7	17,3	11,9	279,6	0,1	0,1	52	0,21	15,62	82,1	28,64	0,94		
	Икра кабачковая консервированная	100	1,32	0,1	2,54	70,7	0,023	2,34	22,8	0,006	6	18,9	5,7	0,38		
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55		
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8		
	<b>Итого Всего</b>	<b>880</b>	<b>44,37</b>	<b>40,87</b>	<b>126,1</b>	<b>1102,6</b>	<b>0,32</b>	<b>6,1</b>	<b>53</b>	<b>4,7</b>	<b>83,1</b>	<b>270</b>	<b>90,54</b>	<b>7,01</b>		
		<b>1900</b>	<b>57,89</b>	<b>54,49</b>	<b>211,3</b>	<b>1895,04</b>	<b>0,51</b>	<b>20,5</b>	<b>73,84</b>	<b>5,83</b>	<b>353,9</b>	<b>546,7</b>	<b>180,24</b>	<b>8,84</b>		

6-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Горячий завтрак</b>													
	Кекс	70	8,78	5,9	20	176,8	0,06	0,17	58,56	0,6	250,2	171,72	24,35	0,88
	Чай	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
161	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	5,2	39,8	236	0,096	2,04	34,6	0,354	205,76	164,2	27	0,53
	Фрукт яблоко	250	5,6	5	9,5	94	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	<b>Итого</b>	<b>980</b>	<b>20,63</b>	<b>30,45</b>	<b>143,36</b>	<b>736,8</b>	<b>11,30</b>	<b>12,9</b>	<b>173,64</b>	<b>6,21</b>	<b>302,67</b>	<b>396,4</b>	<b>132,63</b>	<b>7,93</b>
	<b>Обед</b>													
139	Суп гороховый на мясном бульоне	250	4,75	15,75	33	278	0,025	2	1	0,22	14,25	43	15,5	0,5
491	Биточки мясные	100	18,7	17,3	11,9	279,6	0,1	0,1	52	0,21	15,62	82,1	28,64	0,94
297	Каша пшениная со сливочным маслом	180	2	2,8	19	136	1,6	0,5	109	0,6	316	169	58,3	2
	Помидор соленый	100	1.1	0.1	1.6	13	0.02	5	5	0.4	23	24	14	0.6
639	Чай с лимоном	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>35,75</b>	<b>41,95</b>	<b>128,2</b>	<b>926,4</b>	<b>1,24</b>	<b>10</b>	<b>162,64</b>	<b>1,88</b>	<b>621,97</b>	<b>638,8</b>	<b>158,24</b>	<b>6,09</b>
	<b>Всего</b>	<b>1860</b>	<b>55,38</b>	<b>72,4</b>	<b>271,56</b>	<b>1663,2</b>	<b>12,54</b>	<b>22,9</b>	<b>336,28</b>	<b>8,09</b>	<b>923,97</b>	<b>1034</b>	<b>290,87</b>	<b>14,02</b>

7-й день

№ порции	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Горячий завтрак</b>													
1	Бутерброд с маслом	40/20	8,78	5,9	20	176,8	0,06	0,17	58,56	0,6	250,2	171,72	24,35	0,88
	Чай	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Фрукт банан	250	0,8	0,6	20,6	94	2,7	11,16	0,04	5,3	3,8	2	6	0,5
161	Суп молочный с Геркулесом	250	7	5,2	39,8	236	0,096	2,04	34,6	0,354	205,76	164,2	27	0,53
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	<b>Итого Обед</b>	<b>970</b>	<b>14,9</b>	<b>37,42</b>	<b>89,56</b>	<b>736,8</b>	<b>0,27</b>	<b>14,8</b>	<b>170,34</b>	<b>2,44</b>	<b>297,4</b>	<b>385,2</b>	<b>121,03</b>	<b>4,38</b>
132	Рассольник Ленинградский	250	3,7	5,7	22,9	155,3	0,12	12,75	1	0,15	27,5	92,75	34,25	0,35
488,588	Птица тушеная в соусе с овощами	100	18,05	13,47	0,44	208,54	0,037	5,1	242,5	0,67	25,95	56,6	27,77	0,68
297	Каша гречневая	180	6,48	3,96	30,78	177,7	0,2	0,004	0,004	3,4	16,8	163,8	112,2	3,8
639	Компот из с/ фрукт.	200	0,6	-	29	111,2	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Печенье	60	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	149,3	1,86	36,67	141	38,33	3,1
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>32,03</b>	<b>23,13</b>	<b>93,92</b>	<b>980,74</b>	<b>0,41</b>	<b>17,85</b>	<b>243,50</b>	<b>4,77</b>	<b>86,25</b>	<b>185,85</b>	<b>179,22</b>	<b>5,78</b>
	<b>Всего</b>	<b>1810</b>	<b>46,93</b>	<b>60,55</b>	<b>183,48</b>	<b>1717,54</b>	<b>0,68</b>	<b>32,65</b>	<b>413,8</b>	<b>7,21</b>	<b>383,65</b>	<b>571</b>	<b>300,25</b>	<b>10,1</b>



**8-й день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Горячий завтрак</b>													
366	Запеканка творожная со сметаной.	100/15	20,8	12,4	16,7	299,7	126,8	20,1	0,7	0,4	0,2	0,05	1,4	0,3
	Чай	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Фрукт мандарин	250	1,35	0,3	12,15	150	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	<b>Итого Обед</b>	<b>775</b>	<b>27,7</b>	<b>17,7</b>	<b>46,25</b>	<b>679,7</b>	<b>126,9</b>	<b>82,9</b>	<b>8,74</b>	<b>0,6</b>	<b>275,6</b>	<b>204</b>	<b>42,7</b>	<b>0,88</b>
139	Суп гороховый на мясном бульоне	250	4,75	15,75	33	278	0,025	2	1	0,22	14,25	43	15,5	0,5
436	Жаркое по-домашнему	250	18,7	17,3	11,9	375,8	0,1	0,1	52	0,21	15,62	82,1	28,6	0,94
699	Лимонный компот	200	0,27	-	15,4	45	0,006	4,6	0,008	0,04	6,6	4	2,4	0,12
	Салат из свеклы с растительным маслом	100	0,6	1,9	2,2	118,6	0,02	4	2	0,2	7	14	-	2,8
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Печенье	60	0,4	0,05	39,9	163	-	-	-	-	12,5	6	3	0,7
	<b>Итого Всего</b>	<b>910</b>	<b>20</b>	<b>30,7</b>	<b>144,2</b>	<b>1201,6</b>	<b>0,31</b>	<b>3,99</b>	<b>24</b>	<b>4,46</b>	<b>79,33</b>	<b>226</b>	<b>63,4</b>	<b>4,95</b>
		<b>1685</b>	<b>47,7</b>	<b>48,4</b>	<b>190,4</b>	<b>1881,3</b>	<b>127,2</b>	<b>86,8</b>	<b>32,7</b>	<b>5,06</b>	<b>354,9</b>	<b>430</b>	<b>106</b>	<b>5,83</b>

9 — день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Горячий завтрак</b>													
	Чай	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Фрукт яблоко	250	0,8	0,6	20,6	94	2,7	11,1	0,4	5,3	3,8	2	6	0,5
133	Суп картофельный	250	3,87	14,37	20,5	223,5	0,025	2	1	0,18	11,4	34,4	12,4	0,4
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>14,07</b>	<b>21,07</b>	<b>83,3</b>	<b>657,5</b>	<b>2,86</b>	<b>15,9</b>	<b>1,44</b>	<b>6,03</b>	<b>266,6</b>	<b>250,7</b>	<b>53,7</b>	<b>1,73</b>
12	<b>Обед</b>													
	Щи на м/бульоне	250	3,8	4,1	14,7	117	0,05	12,25	1	0,25	46,5	122,25	32,25	2,5
374,381,587	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,8	10,9	2,5	145,2	0,055	3,89	480,3	0,35	27,96	96,6	30,14	0,71
520	Картофельное пюре	180	1,2	0,14	5,4	123,5	0,12	13,2	0,03	2,25	58,35	87,7	25,5	0,9
42	Салат из свежей капусты с раст.маслом	100	0,8	0,1	2,5	50,4	0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Кекс	70	8,78	5,9	20	176,8	0,06	0,17	58,56	0,6	250,2	171,72	24,35	0,88
	<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>24,3</b>	<b>24,04</b>	<b>89,7</b>	<b>777,5</b>	<b>1,86</b>	<b>34,44</b>	<b>564,2</b>	<b>12,6</b>	<b>409</b>	<b>560,65</b>	<b>145,79</b>	<b>6,96</b>
	<b>Всего</b>	<b>1910</b>	<b>44,07</b>	<b>49,41</b>	<b>227,2</b>	<b>1435</b>	<b>12,62</b>	<b>50,34</b>	<b>565,7</b>	<b>30,63</b>	<b>667,7</b>	<b>827,3</b>	<b>209,19</b>	<b>16,49</b>

10-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Горячий завтрак</b>													
1	Бутерброд с маслом	40/20	8,78	5,9	20	176,8	0,06	0,17	58,56	0,6	250,2	171,72	24,35	0,88
	Чай	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
138	Суп рисовый	250	3,87	14,37	20,5	223,5	0,025	2	1	0,18	11,4	34,4	12,4	0,4
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Фрукт банан	250	5,6	5	9,5	94	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	<b>Итого</b>	<b>1020</b>	<b>22,05</b>	<b>26,37</b>	<b>82,7</b>	<b>834,3</b>	<b>0,22</b>	<b>4,97</b>	<b>59,6</b>	<b>1,33</b>	<b>513</b>	<b>420,42</b>	<b>72,05</b>	<b>2,11</b>
	<b>Обед</b>													
114	Свекольник со сметаной	250	2,2	5,35	16,2	121,5	0,02	1,65	0,25	0,15	13,45	17,9	4,6	0,3
	Икра кабачковая консервированная	100	1,32	0,1	2,54	20,7	0,023	2,34	22,8	0,006	6	18,9	5,7	0,38
413	Сосиска в/с отварная	100	5,5	11,9	0,2	261	0,095	-	-	0,2	17,5	79,5	10	0,9
2,516	Макаронные изделия отварные	180	6,8	12,2	45,6	326	0,12	-	-	3,56	13,88	67,4	30,1	1,72
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
639	Компот из с/ф	200	0,6	-	29	111,2	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>33,34</b>	<b>47,37</b>	<b>90,3</b>	<b>933</b>	<b>0,28</b>	<b>16,17</b>	<b>54,54</b>	<b>4,74</b>	<b>328,1</b>	<b>378,7</b>	<b>100,55</b>	<b>3,61</b>
	<b>Всего</b>	<b>1900</b>	<b>55,39</b>	<b>73,74</b>	<b>173</b>	<b>1767,3</b>	<b>0,50</b>	<b>21,14</b>	<b>114,14</b>	<b>6,04</b>	<b>841,1</b>	<b>799,1</b>	<b>172,6</b>	<b>5,72</b>



Всего прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью

количество листов ( 10 ) листов

количество страниц ( 10 ) страниц

Должность губернатор

Подпись Козлов Е.А.

« 26 » 07 2020