

«СОГЛАСОВАНО»

ИП Гандалов Ибрагим Абдулахадович
(Российская Федерация, Республика Дагестан, г. Кизляр)

Гандалов Ш.И.

2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ

«Кардоновская СОШ»

Б. Г. Абакаров

апрель 2023г.



Двухнедельное меню горячего питания

для учащихся 1-4 классов

в МКОУ "Кардоновская СОШ"

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1 день													
Завтрак													
42	Вареник со сметаной	120,00	10,99	10,44	16,92	277,20	225,00	20,24	204,46	0,37	0,28	0,19	0,30
	Сметана	10,00	0,39	2,99	0,46	30,94	13,14	1,30	9,10	0,03	0,00	0,00	0,00
	Хлеб с маслом (бутерброд)	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
51	Каша молочная манная	200	10	12	40	294	278	36	230	0	0	2	0
50	Яблоко	100,00	0,53	0,53	12,46	37,40	12,46	0,00	11,68	2,80	0,02	13,24	0,00
	Сок фруктовый	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Кексы	33,33	0,11	0,42	6,67	9,32	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	11,00	0,17	14,72	2,07	0,00	1,34	0,00	3,07	0,00	0,00	0,00	0,81
	ИТОГО 1 день :		27,17	41,58	111,29	886,29	541,93	62,10	479,05	4,15	0,37	17,76	1,11

Обед													
35	Суп молочный с рисом	200,00	4,82	3,21	30,11	132,4	158,82	23,10	137,46	0,25	0,06	0,91	0,30
	Хлеб пшеничный	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
9	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	200,00	9,01	0,53	48,14	240,55	1,67	0,04	221,13	3,31	0,15	0,00	0,04
7	Тефтели из говядины	40,00	7,78	7,21	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	0,14
	Кексы	33,33	0,11	0,42	6,67	9,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	2,00	0,06	6,44	0,90	0,00	0,58	0,00	1,34	0,00	0,00	0,00	0,36
	Сок фруктовый	200	1,06	0	12,83	85,11	7,71	0	0	0	0	2,33	0
	Яблоки	100,00	0,53	0,53	12,46	37,40	12,46	0,00	11,68	2,80	0,02	13,24	0,00
	Итого на 1 день:		27,29	18,82	138,84	771,48	207,40	27,70	475,54	8,06	0,35	16,56	0,84

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
2 день													
Завтрак													
4	Плов с курицей	240,00	27,68	25,34	28,32	453,52	0,13	16,16	0,37	7,01	58,56	57,60	0,24
	Хлеб с маслом (бутерброд)	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Сок фруктовый	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
50	Яблоки	100,00	0,53	0,53	12,46	37,40	12,46	0,00	11,68	2,80	0,02	13,24	0,00
	Зефир в шоколаде	30,00	2,34	3,84	8,25	85,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	9,00	0,10	8,29	1,17	0,00	0,75	0,00	1,73	0,00	0,00	0,00	0,46
	Огурцы консервированные	20	5,45	4,37	31,05	151,2	39,15	24,68	109,94	1,24	0,19	20,25	1,24
8	Яйцо отварное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		35,63	38,48	82,91	813,55	25,33	20,72	34,52	10,76	58,65	73,17	0,70

Обед													
27	Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,45	12,85	21,20	184,30	35,50	21,00	42,56	0,95	0,04	8,23	0,00
9	Каша ячневая рассыпчатая	180,32	10,77	8,10	51,63	177,79	18,71	97,37	300,78	5,70	0,24	0,00	0,05
2	Котлета говяжья	45,00	7,00	6,55	7,07	102,94	19,69	14,45	74,87	0,68	0,05	0,07	0,12
	Хлеб пшеничный	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Масло сливочное	3,00	0,05	5,40	0,70	0,00	0,48	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,25
	Сметана	2,00	0,08	0,58	0,09	5,95	2,53	0,25	1,75	0,01	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Апельсины	115,00	0,90	0,20	8,10	43,00	40,00	10,00	14,00	0,10	0,08	53,00	0,20
	Итого на 1 день:		25,23	34,16	121,50	751,41	128,90	147,63	455,80	8,39	0,48	63,63	0,62

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
3 день													
Завтрак													
46	Гуляш из грудки птицы	90,00	10,99	10,44	16,92	277,20	225,00	20,24	204,46	0,37	0,28	0,19	0,30
10	Макаронные изделия отварные с маслом	125,00	5,52	4,52	26,45	132,50	4,86	21,11	37,17	1,11	0,06	0,00	0,20
	Хлеб пшеничный с сыром	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Кексы	33,33	0,11	0,42	6,67	9,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Апельсины	111,00	0,86	0,19	7,78	41,28	38,40	9,60	13,44	0,10	0,08	50,88	0,19
	Сок фруктовый	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Масло сливочное	2,00	0,06	6,44	0,90	0,00	0,58	0,00	1,34	0,00	0,00	0,00	0,36
43	Салат из капусты с горошком	53,00	4,36	3,50	24,84	120,96	31,32	19,74	87,95	0,99	0,15	16,20	0,99
	Сыр порционный	10,00	2,16	2,16	0,27	38,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		26,88	25,99	116,27	818,69	312,15	75,25	365,10	3,52	0,64	69,60	2,04
Обед													
35	Суп молочный с рисом	200,00	4,82	3,21	30,11	132,40	158,82	23,10	137,46	0,25	0,06	0,91	0,30
	Хлеб пшеничный с сыром	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
9	Каша пшеничная рассыпчатая	180,00	7,92	6,87	11,84	256,32	19,97	56,81	161,31	1,86	0,21	0,00	0,24
7	Тефтели из говядины	40,00	7,00	6,49	7,07	102,94	19,69	0,00	74,87	0,68	0,05	0,07	0,13
	Кексы	33,33	0,11	0,42	6,67	9,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
20	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
50	Яблоки	100,00	0,53	0,53	12,46	37,40	12,46	0,00	11,68	2,80	0,02	13,24	0,00
	Масло сливочное	8,00	0,09	7,46	1,05	0,00	0,68	0,00	1,56	0,00	0,00	0,00	0,41
	Сыр порционный	14,00	3,02	3,02	0,38	53,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого на 1 день:		27,41	28,48	102,91	772,38	226,90	84,47	407,62	7,24	0,41	14,22	1,08

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
4 день													
Завтрак													
39	Пюре картофельное	200,00	9,15	16,85	79,92	331,93	114,79	0,00	0,00	3,27	0,45	71,00	0,00
41	Рыбная котлета	45,00	12,48	10,08	16,49	140,40	46,89	53,79	214,61	0,86	0,09	3,02	0,01
	Сок фруктовый	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Бананы	100,00	2,00	1,00	21,00	96,00	8,00	42,00	28,00	1,00	0,00	10,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
52	Салат из тертой моркови и капусты	126,00	11,26	8,29	58,88	286,72	37,12	23,40	104,24	1,18	0,18	19,20	1,18
	Вафли	20,00	0,82	5,40	12,00	61,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	4,00	0,05	3,80	0,54	0,00	0,35	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,21
	ИТОГО 1 день :		40,69	42,10	221,00	1153,73	218,79	123,75	367,59	7,26	0,79	105,55	1,19

Обед													
33	Суп картофельный с курицей	200,00	2,42	1,90	5,21	96,95	17,23	20,74	51,18	0,78	0,09	8,00	0,00
46	Гуляш из грудки курицы	110,00	12,82	12,18	19,74	323,40	262,50	23,62	238,53	0,43	0,32	0,22	0,35
9	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	16,34	3,80	12,83	240,50	152,12	25,97	346,99	3,92	0,13	0,34	0,27
	Сок фруктовый	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Кексы	33,33	0,11	0,42	6,67	9,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
50	Яблоки	100,00	0,53	0,53	12,46	37,40	12,46	0,00	11,68	2,80	0,02	13,24	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0	0
	Масло сливочное	2,00	0,06	6,44	0,90	0,00	0,58	0	1,34	0	0	0	0,36
	Итого на 1 день:		37,26	25,75	90,52	945,00	456,88	74,89	670,46	8,88	0,63	24,13	0,98

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
5 день													
Завтрак													
10	Макароны отварные	150,00	6,62	5,42	31,74	159,00	5,83	25,33	44,60	1,33	0,07	0,00	0,24
	Сосиски	50,00	12,34	16,04	8,72	159,96	14,52	12,10	96,20	1,09	0,02	0,00	0,00
	Сок фруктовый	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Йогурт	115,00	4,33	2,01	11,98	60,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
50	Яблоки	100,00	0,53	0,53	12,46	37,40	12,46	0,00	11,68	2,80	0,02	13,24	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
43	Салат из капусты с горошком	68,00	5,45	4,37	31,05	151,20	39,15	24,68	109,94	1,24	0,19	20,25	1,24
	ИТОГО 1 день :		34,25	28,85	128,66	805,49	83,95	66,67	283,16	7,41	0,37	35,82	1,48

Обед													
40	Суп фасолевый с курицей	250,00	6,32	0,8	27,58	135,85	63,94	37,88	141,22	2,63	0,25	17,82	0,00
42	Вареники	100,00	9,23	8,77	14,21	232,85	189,00	17,00	171,75	0,31	0,24	0,16	0,25
	Сметана	8,00	0,34	2,50	0,40	25,85	11,03	1,13	7,63	0,02	0,00	0,00	0,00
	Кексы	33,33	0,11	0,42	6,67	9,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Сок фруктовый	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Бананы	100,00	2,00	1,00	21,00	96,00	8,00	42,00	28,00	1,00	0,00	10,00	0,00
	Итого на 1 день:		22,98	13,97	102,57	737,30	283,96	102,57	369,34	4,91	0,56	30,31	0,25

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
6 день													
Завтрак													
4	Плов с курицей	240,00	27,68	25,34	28,32	453,52	0,13	16,16	0,37	7,01	58,56	57,60	0,24
52	Салат из тертой моркови и капусты	126,00	11,26	8,29	58,88	286,72	37,12	23,40	104,24	1,18	0,18	19,20	1,18
	Хлеб пшеничный	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Сок фруктовый	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Кексы	33,33	0,11	0,42	6,67	9,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
50	Яблоки	100,00	0,53	0,53	12,46	37,40	12,46	0,00	11,68	2,80	0,02	13,24	0,00
8	Яйцо отварное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		49,64	39,66	139,32	1087,39	83,70	44,12	137,03	12,94	58,83	92,37	1,42
Обед													
33	Суп с макаронами и курицей	200,00	2,91	2,29	21,02	116,39	19,68	21,60	53,30	0,87	0,09	6,60	0,00
10	Макароны отварные	150,00	6,62	5,42	31,74	159,00	5,83	25,33	44,60	1,33	0,07	0,00	0,24
	Сосиски	50,00	12,34	16,04	8,72	159,96	14,52	12,10	96,20	1,09	0,02	0,00	0,00
	Сок фруктовый	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
50	Яблоки	100,00	0,53	0,53	12,46	37,40	12,46	0,00	11,68	2,80	0,02	13,24	0,00
	Зефир в шоколаде	30,00	2,34	3,84	8,25	85,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	2,00	0,06	6,44	0,9	0	0,58	0	1,34	0	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Итого на 1 день:		29,78	35,04	115,80	795,38	65,06	63,59	227,86	7,04	0,27	22,17	0,60

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А
	7 день												
	Завтрак												
	Курица, тушенная в соусе	100,00	17,26	1,90	3,32	100,00	3,70	8,60	10,25	0,56	0,05	0,06	0,16
39	Пюре картофельное	200,00	9,15	16,85	79,92	331,93	114,79	0,00	0,00	3,27	0,45	71,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Сок фруктовый	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Апельсины	115,00	0,86	0,19	7,78	41,28	38,40	9,60	13,44	0,10	0,08	50,88	0,19
43	Салат из капусты с горошком	68,00	5,45	4,37	31,05	151,20	39,15	24,68	109,94	1,24	0,19	20,25	1,24
	Кекс	33,33	0,11	0,42	6,67	9,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		37,81	24,21	161,45	871,16	208,03	47,44	154,37	6,12	0,84	144,52	1,59
	Обед												
54	Щи из капусты свежей с картофелем	250,00	2	5,00	11	100	36,00	23,00	54,00	1,00	0,00	28,00	0,00
	Плов с курицей	240,00	27,68	25,34	28,32	453,52	0,13	16,16	0,37	7,01	58,56	57,60	0,24
	Огурцы консервированные	20,00	5,45	4,37	31,05	151,20	39,15	24,68	109,94	1,24	0,19	20,25	1,24
	Хлеб пшеничный	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Сок фруктовый	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Кексы	33,33	0,11	0,42	6,67	9,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
50	Яблоки	100,00	0,53	0,53	12,46	37,40	12,46	0,00	11,68	2,80	0,02	13,24	0,00
	Итого на 1 день:		40,75	36,14	122,21	988,87	99,73	68,40	196,73	13,00	58,84	121,42	1,48

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
8 день													
Завтрак													
10	Каша гречневая рассыпчатая	200	18,16	4,22	14,26	267,22	169,02	28,86	385,54	4,36	0,14	0,38	0,3
44	Куриная котлета	90,00	24,30	20,30	20,88	216,00	43,70	55,36	79,20	1,94	0,10	11,26	0,00
	Масло сливочное	5,00	0,05	7,29	1,03	0,00	0,65	0,00	1,51	0,00	0,00	0,00	0,38
8	Яйцо отварное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
50	Яблоки	100,00	0,53	0,53	12,46	37,40	12,46	0,00	11,68	2,80	0,02	13,24	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0	0
20	Чай с сахаром	200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	0,00	0,00	0,90	0,04	1,20	0,00
	Печенье	16,00	1,10	0,75	10,00	20,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		57,64	41,96	103,29	889,46	365,11	88,78	498,67	11,95	0,37	26,08	0,68
Обед													
10	Макароны отварные	150,00	6,62	5,42	31,74	159,00	5,83	25,33	44,60	1,33	0,07	0,00	0,24
44	Куриная котлета	45,00	12,15	10,15	10,44	108,00	21,85	27,68	39,60	0,97	0,05	5,63	0,00
42	Вареник со сметаной	120,00	10,99	10,44	16,92	277,20	225,00	20,24	204,46	0,37	0,28	0,19	0,30
	Вафли	20,00	0,82	5,40	12,00	61,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Сок фруктовый	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
50	Яблоки	100	0,53	0,53	12,46	37,4	12,46	0	11,68	2,8	0,02	13,24	0
	ИТОГО 1 день :		36,09	32,42	116,27	880,28	277,13	77,81	321,08	6,42	0,49	21,39	0,54

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
9 день													
Завтрак													
10	Макаронные изделия с маслом	150,00	6,62	5,42	31,74	159	5,83	25,33	44,6	1,33	0,07	0	0,24
45	Биточки из курицы	45,00	9,18	11,93	6,49	118,98	10,80	9,00	71,55	0,81	0,02	0,00	0,00
	Масло сливочное	3,00	0,06	5,54	0,78	0,00	0,50	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,28
	Сок фруктовый	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
50	Яблоки	98,00	0,50	0,50	11,84	35,53	11,84	0,00	11,10	2,66	0,02	12,58	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0	0
	Вафли	20,00	0,82	5,40	12,00	61,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
42	Вареники со сметаной	100,00	9,23	8,77	14,21	232,85	189,00	17,00	171,75	0,31	0,24	0,16	0,25
	Сметана	9,00	0,38	2,98	0,47	30,90	13,12	1,30	9,10	0,03	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		31,39	38,04	109,77	845,04	229,96	55,89	320,90	6,06	0,42	15,07	0,77
Обед													
29	Суп гороховый с курицей	220,00	3,19	3,24	8,86	120,50	30,46	28,20	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
39	Пюре картофельное	200,00	9,15	16,85	79,92	331,93	114,79	0,00	0,00	3,27	0,45	71,00	0,00
	Сосиски	50,00	12,34	16,04	8,72	159,96	14,52	12,10	96,20	1,09	0,02	0,00	0,00
	Йогурт	115,00	4,33	2,01	11,98	60,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
20	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	4,00	0,06	5,54	0,78	0,00	0,50	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,28
	Хлеб пшеничный	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Вафли	20,00	0,82	5,40	12,00	61,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		33,81	49,56	155,59	914,46	175,55	44,86	187,84	7,63	0,72	75,65	0,28

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	10 день												
	Завтрак												
39	Пюре картофельное	200,00	9,15	16,85	79,92	331,93	114,79	0	0	3,27	0,45	71	0
	Сосиски	50,00	12,34	16,04	8,72	159,96	14,52	12,10	96,20	1,09	0,02	0,00	0,00
	Масло сливочное	16,00	0,19	25,30	3,30	0,00	2,09	0,00	4,84	0,00	0,00	0,00	1,16
	Кексы	33,33	0,11	0,42	6,67	9,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
50	Яблоки	95,00	0,50	0,50	11,84	35,53	11,84	0,00	11,10	2,66	0,02	12,58	0,00
	Хлеб с маслом (бутерброд)	40	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0	0
43	Салат из капусты с горошком	68,00	5,45	4,37	31,05	151,20	39,15	24,68	109,94	1,24	0,19	20,25	1,24
	Сок фруктовый	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	ИТОГО 1 день :		32,72	63,96	174,21	925,37	194,38	41,34	242,82	9,21	0,75	106,16	2,40
	Обед												
54	Щи из капусты свежей с картофелем	250,00	2,00	5,00	11,00	100,00	36,00	23,00	54,00	1,00	0,00	28,00	0,00
10	Макароны отварные	150,00	6,62	5,42	31,74	159,00	5,83	25,33	44,60	1,33	0,07	0,00	0,24
	Сосиски	50,00	12,34	16,04	8,72	159,96	14,52	12,10	96,20	1,09	0,02	0,00	0,00
	Йогурт	115,00	4,33	2,01	11,98	60,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
20	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Апельсины	80,00	0,63	0,14	5,68	30,13	28,03	7,01	9,81	0,07	0,06	37,14	0,14
	ИТОГО 1 день :		29,84	29,09	102,45	689,91	99,66	72,00	225,35	5,14	0,22	65,14	0,38

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
11 день													
Завтрак													
35	Суп молочный с рисом	200,00	4,82	3,21	30,11	132,40	158,82	23,10	137,46	0,25	0,06	0,91	0,30
39	Хлеб с маслом (бутерброд)	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
8	Яйцо отварное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
	Йогурт	115,00	4,33	2,01	11,98	60,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
20	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	13,00	0,21	19,06	2,68	0,00	1,75	0,00	3,97	0,00	0,00	0,00	1,05
50	Яблоко	100,00	0,53	0,53	12,46	37,40	12,46	0,00	11,68	2,80	0,02	13,24	0,00
	Зефир в шоколаде	30,00	2,34	3,84	8,25	85,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		21,23	33,73	99,09	558,82	210,31	27,66	173,85	5,70	0,15	14,15	1,35

Обед													
27	Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,45	12,85	21,20	184,30	35,50	21,00	42,56	0,95	0,04	8,23	0,00
9	Каша ячневая рассыпчатая	180,00	10,84	8,15	51,95	178,90	18,82	97,98	302,65	5,73	0,24	0,00	0,05
2	Люля из говядины	45,00	7,00	6,55	7,07	102,94	19,69	14,45	74,87	0,68	0,05	0,07	0,12
	Хлеб с маслом (бутерброд)	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
16	Какао	200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	0,00	0,00	0,90	0,04	1,20	0,00
	Масло сливочное	13,00	0,21	19,06	2,68	0,00	1,75	0,00	3,97	0,00	0,00	0,00	1,05
50	Яблоко	100,00	0,53	0,53	12,46	37,40	12,46	0,00	11,68	2,80	0,02	13,24	0,00
	Сыр порционный	10,00	2,16	2,16	0,27	38,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого на 1 день:		30,61	53,57	140,01	827,07	205,50	137,99	456,47	12,01	0,46	22,74	1,22

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
12 день													
Завтрак													
55	Подлива для люля кебаб	100,00	2,00	1,60	12,52	78,40	5,00	12,00	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00
2	Люля-кебаб из говядины	45,00	7,00	6,55	7,07	102,94	19,69	14,45	74,87	0,68	0,05	0,07	0,12
39	Картофельное пюре	200,00	9,15	16,85	79,92	331,93	114,79	0,00	0,00	3,27	0,45	71,00	0,00
20	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
	Кексы	33,33	0,11	0,42	6,67	9,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
50	Бананы	100,00	2,00	1,00	21,00	96,00	8,00	42,00	28,00	1,00	0,00	10,00	0,00
43	Салат из капусты с горошком	68,00	5,45	4,37	31,05	151,20	39,15	24,68	109,94	1,24	0,19	20,25	1,24
	Хлеб с сыром	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Масло сливочнок	2,00	0,05	4,16	0,59	0,00	0,38	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	0,21
	Сыр порционный	9,00	1,94	1,94	0,24	34,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		31,62	37,37	192,39	984,62	202,29	97,69	234,42	8,76	0,76	101,32	1,57

Обед													
36	Суп харчо с курицей	200,00	6,89	1,90	6,58	85,79	20,17	24,89	0,00	1,13	0,12	6,43	0,00
10	Макароны отварные	150,00	6,62	5,42	31,74	159,00	5,83	25,33	44,60	1,33	0,07	0,00	0,24
44	Куриная котлета	45,00	12,15	10,15	10,44	108,00	21,85	27,68	39,60	0,97	0,05	5,63	0,00
	Хлеб с маслом (бутерброд)	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Масло сливочное	10,00	0,11	14,58	2,05	0,00	1,30	0,00	3,02	0,00	0,00	0,00	0,76
20	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
50	Бананы	100,00	2,00	1,00	21,00	96,00	8,00	42,00	28,00	1,00	0,00	10,00	0,00
	Кексы	33,33	0,11	0,42	6,67	9,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого на 1 день:		31,80	33,95	111,81	638,43	72,43	124,46	135,96	6,08	0,31	22,06	1,00