

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора

МАОУ СОШ п. Юбилейный

01.09.2024 №

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МАОУ СОШ п. Юбилейный обучающихся по программе
начального общего образования
на 2024 – 2025 учебного года

Проект типового 10-ти дневного меню основного (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций
Новгородской области

Возрастная группа: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

День: понедельник

Неделя: 1

Завтрак	15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,28	54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп	150	4,21	4,98	25,03	162,24	0,09	0,18	30,12	0,12	127,96	105,34	26,06	0,58	
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	0,01	145,45	116,2	31	1,01	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб пшеничный	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
338/М	Ряблцо	535	19,41	18,51	65,69	512,59	0,25	10,59	202,44	1,04	450,31	410,44	86,01	5,54	
Итого за Завтрак															
Обед	49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,28	3,11	3,9	48,91	0,04	16,2	209,9	1,43	23,05	28,57	13,01	0,42
	103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,99	4,91	14,64	119,13	0,16	9,45	165,14	1,6	12,68	56,67	16,94	0,78
	284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с говядиной и печенью	240	19,93	14,56	36,96	359,95	0,39	51,96	2910,95	2,26	38,36	323,37	68,15	5,01
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
		Хлеб ржано-пшеничный	790	32,66	23,78	114,84	812,99	0,76	81,61	3286,99	6,71	111,79	532,41	142,8	11,76
Итого за Обед															
Полдник	410/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	75	9,4	9,23	27,76	232,64	0,08	0,15	31,8	2,58	60,35	107,65	13,22	0,69
	376/М	Чай с шиповником, 200/11*	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
			375	10,10	9,59	50,56	333,57	0,1	35,25	58,81	3,09	86,43	132,4	30,13	3,93
Итого за Полдник															
Итого за День															
			1700	62,17	51,88	231,09	1659,15	1,11	127,45	3547,24	10,84	578,53	1075,25	258,94	21,23

№ реж.	Применение блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

День: вторник

Неделя: 1

			Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
268/И	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 90/5	95	13.61	11.38	11.96	204.39	0.09	1.00	33.00	1.04	15.63	133.07	24.00	1.20		
248/И	Овощи запеченные	150	3.98	6.59	20.63	159.47	0.15	22.73	1165.95	1.77	78.17	126.12	48.04	1.52		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимонном, 200/1/1	200	0.26	0.03	11.26	47.79		2.9	0.5	0.01	8.08	9.78	5.24	0.9		
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6		
338/М	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	2	0.4	19	16	12	2.3		
		575	20.62	18.60	68.64	529.15	0.31	31.63	1201.45	3.61	127.78	311.07	99.18	6.52		
Итого за Завтрак																
Обед																
99/К/ССЖ	Салат Осенний	60	1.08	4.15	7.64	72.47	0.05	8.8	241.28	1.86	15.3	34.22	16.13	0.65		
88/М/ССЖ	Щи из судака со свежей капустой со сметаной, 200/1/0	210	4.9	4.92	9.66	103.3	0.08	31.74	233.96	1.78	49.31	87.79	26.23	0.88		
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	90	14.09	11.56	0.74	161.66	0.06	0.59	54.99	0.55	95.78	158.83	16.67	0.6		
202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	150	5.53	4.78	35.29	206.4	0.09		29.5	0.8	11.94	44.83	8.11	0.82		
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/1/1	200	0.78	0.05	18.63	78.69	0.02	0.6	87.45	0.83	24.33	21.9	15.75	0.51		
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.06			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.82	99	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95		
		800	32.84	26.46	111.10	815.52	0.45	41.73	647.18	7.04	220.36	457.37	119.59	6.21		
Итого за Обед																
Полдник																
421/М/ССЖ	Булочка сдобная с вишней	60	3.57	5.82	21.91	154.84	0.06	2.11	44	0.52	18.46	41.29	9.3	0.52		
	Йогурт тигровой	200	5.4	5	21.6	158	0.06	1.8	40		242	188	30	0.2		
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1		
		360	9.77	11.02	51.01	350.84	0.18	41.91	94	0.72	295.46	246.29	50.3	0.82		
		1735	63.23	56.08	230.75	1695.51	0.94	115.27	1942.63	11.37	643.6	1014.73	269.07	13.55		
Итого за день																

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

День: среда

Неделя: 1

Завтрак														
14М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
222М/ССЖ	Творог из творога (запеченный) с соусом ягодным, 120/30	150	19,73	10,68	23,97	274,79	0,08	4,74	73,23	0,50	264,92	253,35	35,72	1,00
376М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Зерфир	25	0,24	0,03	23,94	97,8					7,5	3,6	1,8	0,42
338М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		515	22,99	19,68	83,33	610,3	0,16	14,84	137,73	1,19	301,8	304,19	60,82	5,09

Обед														
45М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,1	2,95	52,9	0,02	22,1	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37
98М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	200	4,41	6,64	11,52	123,8	0,18	16,3	167,32	1,93	24,58	64,91	19,67	0,75
234М/ССЖ	Биточки рыбные с маслом сливочным, 90/5	95	12,35	5,94	10,18	144,03	0,11	0,34	36,20	0,97	32,54	180,23	43,84	0,99
128М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64	0,18	28,06	55,4	0,22	40,8	101,1	36,11	1,31
342М/ССЖ	Комлот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	7,5	23,5	1,95
Итого за Обед		795	27,79	25,64	102,51	756,06	0,65	70,8	462,36	6,27	155,19	481,13	150,47	7,08

Полдник														
408М/ССЖ	Пирожки с мясом и рисом	75	9,89	10,01	28,81	244,89	0,09	0,3	44,06	1,7	15,7	97,3	15,73	0,99
376М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
338М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Полдник		375	10,49	10,33	50,16	337,3	0,11	5,4	46,56	2,1	39,98	121,54	32,13	4,14
Итого за день		1685	61,27	55,65	236,00	1703,66	0,92	91,04	646,65	9,56	416,97	906,86	243,42	16,31

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
216/И	Фригата с картофелем и сыром с маслом сливочным, 130/5	135	13.54	18.00	8.63	251.09	0.12	9.86	284.21	0.66	123.44	231.26	24.22	2.64		
71/М	Подгариновка из свежих помидоров	30	0.33	0.06	1.14	7.2	0.02	7.5	39.9	0.21	4.2	7.8	6	0.27		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.26	0.03	11.26	47.79		2.9	0.5	0.01	8.08	9.78	5.24	0.9		
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1		
338/М	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10	20	0.4	8	28	42	0.6		
		515	19.58	19.09	66.18	519.58	0.26	30.26	344.61	1.93	155.22	320.34	93.96	5.41		
Итого за Завтрак																
Обед																
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1.12	2.34	6.77	52.44	0.04	6.57	401.9	0.99	11.77	33.48	15.89	0.43		
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	200	3.69	3.92	13.36	103.98	0.17	13.35	166.26	1.07	16.31	70.21	22.35	0.91		
326/К/ССЖ	Нагетсы куриные	90	15.73	11.68	13.55	219.94	0.11		28	2.62	16.75	152.67	22.91	1.34		
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	150	3.37	5.5	20.82	147.34	0.15	41.85	703.99	2.53	45.13	95.27	44.41	1.5		
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0.2	0.08	12.44	52.69	0.01	40	3.4	0.14	7.53	6.6	6.2	0.29		
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.06			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.82	99	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95		
		790	30.57	24.52	106.08	769.39	0.63	101.77	1303.55	8.57	121.19	468.03	148.46	7.22		
Итого за Обед																
Подлник																
592/Ж/ССЖ	Пита с сыром	60	8.25	7.41	19.07	177.21	0.06	0.19	53.04	0.86	147.84	119.75	12.39	0.52		
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3.87	3.8	16.09	115.45	0.04	0.3	20.12	0.01	125.45	116.2	31	1.01		
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1		
		360	12.92	11.41	42.66	330.66	0.16	38.49	83.16	1.07	308.29	252.95	54.39	1.63		
		1 665	63.07	55.02	214.92	1619.63	1.05	170.52	1731.32	11.57	564.7	1041.32	296.81	14.26		
Итого за день																

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

День: понедельник
Неделя: 2

Завтрак																				
15/М	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.6	0.01	0.11	43.2	0.08	132	75	5.25	0.15						
209/М	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03		104	0.24	22	76.8	4.8	1						
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5.69	6.38	26.61	187.04	0.17	0.18	29.7	0.38	139.86	159.68	17.72	1.24						
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3.87	3.8	16.09	115.45	0.04	0.3	20.12	0.01	145.45	116.2	31	1.01						
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6						
	Хлеб пшеничный	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2						
338/М	Яблоко	535	20.89	19.91	67.27	537.39	0.33	10.59	202.02	1.3	462.21	464.78	77.67	6.2						
Итого за Завтрак																				
Обед		60	0.69	3.13	4.33	49.43	0.02	12.7	161.74	1.43	20.74	17.58	10.39	0.78						
39/И	Салат овощной с яблоками																			
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картошкой на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3.46	7.25	7.74	110.63	0.13	15.09	175.5	1.95	38.72	59.58	20.63	0.99						
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	90	13.41	14.54	2.81	199.94	0.59	2.73	101.5	0.67	16.52	146.74	18.13	0.97						
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.31	3.3	28.57	168.96	0.22		12.8	0.42	10.98	149.53	100.04	3.36						
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8						
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.06			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8						
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.82	99	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95						
	Хлеб ржано-пшеничный	800	31.33	27.42	102.79	795.98	1.13	34.52	451.54	5.01	122.82	496.82	193.78	11.64						
Итого за Обед																				
Полдник		60	3.57	5.82	21.91	154.84	0.06	2.11	44	0.52	18.46	41.29	9.3	0.52						
421/М/ССЖ	Булочка сладкая с вишней																			
	Испорт питьевой	200	5.4	5	21.6	158	0.06	1.8	40		242	188	30	0.2						
		100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	2	0.4	19	16	12	2.3						
338/М	Груша	360	9.37	11.12	53.81	359.84	0.14	8.91	86	0.92	279.46	245.29	51.3	3.02						
Итого за Полдник																				
Итого за день																				
		1 695	61.59	58.45	223.87	1693.21	1.6	54.02	739.56	7.23	794.49	1206.89	322.75	20.86						

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

День: среда
Неделя: 2

Завтрак		Масса порции (г)	0,05	8,25	0,08	74,8	0,14	0,46	59	0,1	1,2	1,9	30,70	1,2
14/М	Масло сливочное													
394/М/ССЖ	Вареники с творогом отварные с соусом молочным сладким, 180/20	200	22,44	9,59	43,82	354,54	0,14	0,46	69,55	1,03	208,19	258,33	30,70	1,2
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимонном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
		540	25,52	18,57	79,45	594,63	0,22	13,36	134,05	1,73	240,37	307,11	54,84	4,95
Итого за Завтрак														
Обед														
	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
95/М/ССЖ	Рассольник домашний на куринном бульоне со сметаной, 200/10	210	3,85	5,41	14,01	120,9	0,18	13,39	176,26	1,07	23,91	73,03	23,65	0,89
263/М	Стрипы из рыбы с соусом сметанным, 90/30	120	15,25	9,96	13,89	206,96	0,14	0,41	33,70	3,74	48,30	222,81	51,68	1,42
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,44	4,6	32,74	186,57	0,06	4	429,5	0,35	18,42	87,85	31,3	0,78
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
		810	28,49	25,97	110,03	792,77	0,55	24,8	1841,46	8,63	133,16	507,52	161,8	6,59
Итого за Обед														
Полдник														
408/М/ССЖ	Пирожки с картофелем	70	4,32	3,53	24,92	148,67	0,09	4,8	20,23	0,96	12,74	56,17	11,9	0,75
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	0,01	125,45	116,2	31	1,01
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
		370	8,59	7,63	51,31	311,12	0,15	10,1	42,35	1,37	157,19	188,37	54,9	4,06
Итого за Полдник														
Итого за день		1720	62,62	52,18	240,95	1699,29	0,92	48,46	2017,89	11,73	490,82	1003,58	271,77	15,61

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

День: четверг

Неделя: 2

Завтрак		Группа	Масса порции (г)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
290/М/ССЖ	Грляш из курицы														
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22		12,8	0,42	10,98	149,53	100,04	3,36	
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20			140,54	90	14,05	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05				0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб пшеничный	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	12	2,3
338/М	Груша	570	22,87	16,75	72,59	533,02	0,39	7,55	42,78	3,5	187,01	384,71	149,56	6,98	
Итого за Завтрак															
Обед															
50/М/ССЖ	Салат из свежеты с сыром	60	2,88	5,71	4,66	81,99	0,01	5,36	26,98	1,42	99,91	68,08	14,88	0,84	
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6,57	4,05	15,42	124,7	0,29	9,4	165,52	1,08	26,12	84,82	29,45	1,74	
271/М/ССЖ	Котлеты домашние	90	12,55	9,24	11,25	179	0,19	1		0,63	14,47	131,11	25,03	1,46	
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	150	3,37	5,5	20,82	147,34	0,15	41,85	703,99	2,53	45,13	95,27	44,41	1,5	
348/М/ССЖ	Комлот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
	Хлеб ржано-пшеничный	790	32,61	25,55	109,92	804,72	0,81	58,21	983,94	7,71	233,66	510,98	166,22	8,8	
Итого за Обед															
Полдник															
421/М/ССЖ	Булочка сдобная с яблоками	60	3,52	5,84	22,8	158,13	0,06	1,41	44,7	0,5	15,55	38,63	6,92	0,76	
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		24,2	188	30	0,2	
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1	
		360	9,72	11,04	51,90	354,13	0,18	41,21	94,7	0,7	292,55	243,63	47,92	1,06	
Итого за Полдник															
Итого за день			1 730	65,11	53,71	234,14	1693,74	1,38	106,84	1121,38	12,09	692,97	1138,35	363,44	16,83

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

День: пятница

Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8				59	0,1	1,2	1,9		0,02	
234/М/ССЖ	Биточки рыбные с соусом сметанным, 90/30	120	12,74	3,04	11,83	126,27	0,12	0,37	14,70	0,97	39,71	185,96	44,90	1,02		
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64	0,18	28,06	55,4	0,22	40,8	101,1	35,11	1,31		
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6		
		610	20,28	19,91	82,27	592,62	0,39	38,53	149,6	2,08	101,89	351,3	136,31	4,4		
Итого за Завтрак																
Обед																
45/И	Салат из белокочанной капусты, помидоров и зелени	60	0,85	3,11	2,4	41,35	0,02	20	41,7	1,51	23,5	19,84	11,57	0,43		
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	4,01	6,37	9,66	112,7	0,16	31,49	236,46	1,54	45,46	69,29	24,38	0,93		
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	240	23,31	15,04	33,34	358,19	0,15	3,2	816,7	0,41	29,34	269,52	56,19	1,58		
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	7,5	23,5	1,95		
		800	35,17	25,74	103,25	794,57	0,49	214,69	1225,58	5,29	131,93	471,17	131,56	6,2		
Итого за Обед																
Полдник																
408/М/ССЖ	Пирожки с мясом и рисом	75	9,89	10,01	28,81	244,89	0,09	0,3	44,06	1,7	15,7	97,3	15,73	0,99		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимонном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9		
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2		
		375	10,55	10,44	49,87	339,68	0,12	13,2	49,56	1,91	39,78	118,08	29,97	4,09		
		1785	66,00	56,09	235,39	1728,87	1,00	266,42	1424,74	9,28	273,60	940,55	297,84	14,69		
Итого за день																