

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского района «Средняя общеобразовательная школа д. Шапша»

**« Утверждаю»**

Директор МКОУ ХМР «СОШ д. Шапша»



А.В.Маннинен

Приказ № 009-О от 10.01.2025года.

М.П.

**Примерное двухнедельное меню**  
**Для организации питания обучающихся**  
**(с 11 лет и старше)**  
**В МКОУ ХМР «СОШ д.ШАПША».**

Понедельник

1 неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
№264	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,4	7,48	36,5	243	0,14	1,34	0,06	0,8	136,2	201,8	38,8	1,92
№100	Сыр порциями	30	7,68	7,83	0	102,9	0,01	0,21	0,07	0,15	270	177	15	0,27
№ 494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
№572	Слойка с повидлом	100	7,83	11	60,17	366,67	0,1	0	0,08	1,17	16,67	63,33	11,67	1
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>23,01</b>	<b>26,31</b>	<b>111,87</b>	<b>773,57</b>	<b>0,25</b>	<b>4,35</b>	<b>0,21</b>	<b>2,12</b>	<b>437,07</b>	<b>446,13</b>	<b>67,47</b>	<b>3,59</b>
	<b>Обед</b>													
№142/479	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	1,88	5,98	7,95	93,3	0,08	18,63	0,08	2,58	77	77,5	26,25	0,9
№ 405	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	0,1
№237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,46	49,44	337,4	0,28	0	0,05	0,82	19	270,2	180,4	6,06
№493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
№108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>31,14</b>	<b>30,54</b>	<b>101,45</b>	<b>807,5</b>	<b>0,46</b>	<b>20,93</b>	<b>0,16</b>	<b>4,23</b>	<b>157,5</b>	<b>507,6</b>	<b>242</b>	<b>8,86</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1110</b>	<b>54,15</b>	<b>56,85</b>	<b>213,32</b>	<b>1581,07</b>	<b>0,71</b>	<b>25,28</b>	<b>0,37</b>	<b>6,35</b>	<b>594,57</b>	<b>953,73</b>	<b>309,4</b>	<b>12,45</b>

Вторник

1 неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (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
	<b>Завтрак</b>													
№268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,06	1,54	0,05	0,06	143,4	151,8	31,6	0,44
№583	Кекс	50	2	9,87	26,67	203,33	0,03	0	0,07	0,4	12	27,33	6	0,53
№500	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
№ 112	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>10,74</b>	<b>20,79</b>	<b>87,32</b>	<b>580,98</b>	<b>0,13</b>	<b>9,44</b>	<b>0,13</b>	<b>0,61</b>	<b>296,4</b>	<b>274,38</b>	<b>57,35</b>	<b>3,42</b>
	<b>Обед</b>													
№155	Суп с крупой	250	1,6	5,08	17,05	120,25	0,03	0,75	0	2,35	7,5	41,5	15,25	0,35
№366	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,62	12,42	2,16	174,6	0,04	0,63	0,01	0,42	24	142,2	17,4	1,98
№242	Каша перловая рассыпчатая	200	6,12	8,98	41,96	279	0,06	0	0,06	0,84	26	212,6	26	1,2
№508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
№108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>26,1</b>	<b>27,08</b>	<b>113,13</b>	<b>808,65</b>	<b>0,22</b>	<b>1,88</b>	<b>0,07</b>	<b>3,94</b>	<b>102</b>	<b>482,2</b>	<b>83,95</b>	<b>6,53</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1325</b>	<b>36,84</b>	<b>47,87</b>	<b>200,45</b>	<b>1389,63</b>	<b>0,35</b>	<b>11,32</b>	<b>0,2</b>	<b>4,55</b>	<b>398,4</b>	<b>756,58</b>	<b>141,3</b>	<b>9,95</b>

Среда

1 неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (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
	<b>Завтрак</b>													
№260	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
№478	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02
№565	Булочка	100	7	13,83	55,83	376,66	0,1	0	0,08	1,17	13,33	53,33	10	0,83
№ 494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
№112	Мандарин	70	0,56	0,14	5,25	26,6	0,04	26,6	0	0,14	24,5	11,9	7,7	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>12,97</b>	<b>33,88</b>	<b>101,42</b>	<b>765,26</b>	<b>0,22</b>	<b>30,72</b>	<b>0,22</b>	<b>1,61</b>	<b>179,83</b>	<b>211,53</b>	<b>50,3</b>	<b>1,88</b>
	<b>Обед</b>													
№144	Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,75	25,5	0,93
№ 368	Гуляш из говядины	80	11,73	12,91	2,93	174,93	0,04	0,85	0,03	0,4	12,27	126,93	19,73	1,76
№291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,08	0,02	0	1,27	7,6	47,6	10,8	1,04
№519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
№108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>26,53</b>	<b>18,96</b>	<b>104,54</b>	<b>697,93</b>	<b>0,41</b>	<b>79,55</b>	<b>0,07</b>	<b>2,23</b>	<b>67,37</b>	<b>310,18</b>	<b>77,33</b>	<b>6,73</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1370</b>	<b>39,5</b>	<b>52,84</b>	<b>205,96</b>	<b>1463,19</b>	<b>0,63</b>	<b>110,27</b>	<b>0,29</b>	<b>3,84</b>	<b>247,2</b>	<b>521,71</b>	<b>127,63</b>	<b>8,61</b>

Четверг

1 неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (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
	<b>Завтрак</b>													
№262	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215,4	0,08	1,38	0,05	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44
№ 300	Яйцо варёное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
№583	Кекс	50	2	9,87	26,67	203,33	0,03	0	0,07	0,4	12	27,33	6	0,53
№500	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
№ 112	Яблоко	70	0,28	0,28	6,89	37,7	0,21	7	0	0,14	11,2	7,7	6,3	1,54
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>16,48</b>	<b>24,21</b>	<b>85,62</b>	<b>632,43</b>	<b>0,37</b>	<b>8,78</b>	<b>0,23</b>	<b>1,26</b>	<b>307</b>	<b>320,23</b>	<b>50,5</b>	<b>4,31</b>
	<b>Обед</b>													
№131	Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97	0,07	9,18	0,04	0,25	37,75	69,25	31	1,53
№343	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
№426	Картофель отварной	200	3,8	9,8	25,4	204	0,2	27,8	0,06	0,2	22	104	40	1,6
№508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
№108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>24,04</b>	<b>22,05</b>	<b>95,69</b>	<b>678,8</b>	<b>0,45</b>	<b>42,18</b>	<b>0,11</b>	<b>4,98</b>	<b>139,25</b>	<b>462,15</b>	<b>135,3</b>	<b>6,93</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1370</b>	<b>40,52</b>	<b>46,26</b>	<b>181,31</b>	<b>1311,23</b>	<b>0,82</b>	<b>50,96</b>	<b>0,34</b>	<b>6,24</b>	<b>446,25</b>	<b>782,38</b>	<b>185,8</b>	<b>11,24</b>

Пятница

1 неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (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
	<b>Завтрак</b>													
№ 266	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,17	1,54	0,05	0,54	156,8	206	55,6	1,24
№478	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02
№579	Коржик молочный	50	3,42	6,08	32,75	199,17	0,04	0	0,05	0,5	12,5	30,83	5	0,42
№ 494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
№ 112	Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3	0,03	9	0	0,18	14,4	9,9	8,1	1,98
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>11,09</b>	<b>24,09</b>	<b>85,65</b>	<b>605,67</b>	<b>0,24</b>	<b>13,34</b>	<b>0,16</b>	<b>1,32</b>	<b>199,1</b>	<b>252,63</b>	<b>70,7</b>	<b>4,06</b>
	<b>Обед</b>													
№158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,58	2,78	18,55	109,5	0,08	6,08	0	1,43	13,5	53	19,75	0,83
№365	Говядина тушеная с капустой	250	21	16,9	7,8	267,5	0,11	34	0,06	1,75	128,5	217	61,5	3,75
№493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
№108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>27,84</b>	<b>20,28</b>	<b>66,31</b>	<b>561,8</b>	<b>0,27</b>	<b>40,08</b>	<b>0,06</b>	<b>3,51</b>	<b>169,5</b>	<b>339,9</b>	<b>100,55</b>	<b>6,38</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1310</b>	<b>38,93</b>	<b>44,37</b>	<b>151,96</b>	<b>1167,47</b>	<b>0,51</b>	<b>53,42</b>	<b>0,22</b>	<b>4,83</b>	<b>368,6</b>	<b>592,53</b>	<b>171,25</b>	<b>10,44</b>

Понедельник

2 неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (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
	<b>Завтрак</b>													
№267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	1,46	0,06	0,16	144,6	193	43	1,2
№572	Слойка с повидлом	100	7,83	11	60,17	366,67	0,1	0	0,08	1,17	16,67	63,33	11,67	1
№ 494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
№112	Мандарин	75	0,6	0,15	5,63	28,5	0,05	28,5	0	0,15	26,25	12,75	8,25	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>16,33</b>	<b>20,61</b>	<b>116,8</b>	<b>739,77</b>	<b>0,34</b>	<b>32,76</b>	<b>0,14</b>	<b>1,48</b>	<b>201,72</b>	<b>273,08</b>	<b>64,92</b>	<b>2,68</b>
	<b>Обед</b>													
№128/479	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,96	6	10,82	105,3	0,07	10,45	0,08	2,6	77,5	83	30,25	1,3
№406	Плов из отварной птицы	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
№493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
№108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>22,22</b>	<b>22,5</b>	<b>88,68</b>	<b>649,1</b>	<b>0,18</b>	<b>11,75</b>	<b>0,09</b>	<b>8,33</b>	<b>138</b>	<b>285,9</b>	<b>80,55</b>	<b>4,4</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1045</b>	<b>38,55</b>	<b>43,11</b>	<b>205,48</b>	<b>1388,87</b>	<b>0,52</b>	<b>44,51</b>	<b>0,23</b>	<b>9,81</b>	<b>339,72</b>	<b>558,98</b>	<b>145,47</b>	<b>7,08</b>

Вторник

2 неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (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
	<b>Завтрак</b>													
№165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,13	6,58	23,73	182,5	0,1	1,15	0,05	0,33	205,5	171	26,25	0,45
№95	Бутерброд с джемом или повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176	0,02	0,2	0,03	0,3	10	17	5	0,7
№500	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
№ 112	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>12,33</b>	<b>13,48</b>	<b>91,93</b>	<b>542</b>	<b>0,19</b>	<b>16,75</b>	<b>0,09</b>	<b>0,93</b>	<b>368,5</b>	<b>291,5</b>	<b>57,75</b>	<b>5,25</b>
	<b>Обед</b>													
№157	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	16,4	120,75	0,04	0,95	0	2,58	9,75	29,75	9	0,45
№369	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,09	15,09	344,54	0,15	6,91	0,04	0,73	31,82	241,82	50,91	3,09
№508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
№108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>30,78</b>	<b>26,77</b>	<b>83,45</b>	<b>700,09</b>	<b>0,28</b>	<b>8,36</b>	<b>0,04</b>	<b>3,64</b>	<b>86,07</b>	<b>357,47</b>	<b>85,21</b>	<b>6,54</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1370</b>	<b>43,11</b>	<b>40,25</b>	<b>175,38</b>	<b>1242,09</b>	<b>0,47</b>	<b>25,11</b>	<b>0,13</b>	<b>4,57</b>	<b>454,57</b>	<b>648,97</b>	<b>142,96</b>	<b>11,79</b>



Среда

2 неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (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
	<b>Завтрак</b>													
№268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,06	1,54	0,05	0,06	143,4	151,8	31,6	0,44
№583	Кекс	50	2	9,87	26,67	203,33	0,03	0	0,07	0,4	12	27,33	6	0,53
№ 494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
№112	Мандарин	85	0,68	0,17	6,38	32,3	0,05	32,3	0	0,17	29,75	14,45	9,35	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>8,32</b>	<b>18,66</b>	<b>80,65</b>	<b>526,03</b>	<b>0,14</b>	<b>36,64</b>	<b>0,12</b>	<b>0,63</b>	<b>199,35</b>	<b>197,58</b>	<b>48,95</b>	<b>1,46</b>
	<b>Обед</b>													
№151	Уха рыбацкая	250/25	6,15	2,45	10,68	90,75	0,12	11,43	0,02	0,48	31,5	119	32,25	1,03
№398	Печень по-строгановски	110	18	13,8	4,3	213	0,29	8,5	8,04	5,4	23	316	18	6,7
№291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,08	0,02	0	1,27	7,6	47,6	10,8	1,04
№519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
№108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>36,65</b>	<b>18,05</b>	<b>101,46</b>	<b>718,75</b>	<b>0,58</b>	<b>89,95</b>	<b>8,06</b>	<b>7,48</b>	<b>90,6</b>	<b>552,5</b>	<b>82,35</b>	<b>11,77</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1105</b>	<b>44,97</b>	<b>36,71</b>	<b>182,11</b>	<b>1244,78</b>	<b>0,72</b>	<b>126,59</b>	<b>8,18</b>	<b>8,11</b>	<b>289,95</b>	<b>750,08</b>	<b>131,3</b>	<b>13,23</b>

Четверг

2 неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
№248	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,6	283	0,19	1,36	0,08	0,5	135,8	237,2	112,2	3,44
№100	Сыр порциями	30	7,68	7,83	0	102,9	0,01	0,21	0,07	0,15	270	177	15	0,27
№579	Коржик молочный	50	3,42	6,08	32,75	199,17	0,04	0	0,05	0,5	12,5	30,83	5	0,42
№500	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>23,16</b>	<b>28,79</b>	<b>86,25</b>	<b>698,07</b>	<b>0,26</b>	<b>1,97</b>	<b>0,21</b>	<b>1,15</b>	<b>547,3</b>	<b>532,03</b>	<b>145,2</b>	<b>4,93</b>
	<b>Обед</b>													
№144	Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,75	25,5	0,93
№343	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
№240	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,94	8,14	49,74	292	0,04	0	0,05	0,38	6,6	106,6	35	0,72
№508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
№108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>25,3</b>	<b>20,19</b>	<b>123,13</b>	<b>777,8</b>	<b>0,42</b>	<b>13,88</b>	<b>0,1</b>	<b>5,14</b>	<b>105,1</b>	<b>461,25</b>	<b>124,8</b>	<b>5,45</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1330</b>	<b>48,46</b>	<b>48,98</b>	<b>209,38</b>	<b>1475,87</b>	<b>0,68</b>	<b>15,85</b>	<b>0,31</b>	<b>6,29</b>	<b>652,4</b>	<b>993,28</b>	<b>270</b>	<b>10,38</b>

Пятница

2 неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (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
	<b>Завтрак</b>													
№260	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
№478	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02
№565	Булочка	100	7	13,83	55,83	376,66	0,1	0	0,08	1,17	13,33	53,33	10	0,83
№ 494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
№112	Мандарин	70	0,56	0,14	5,25	26,6	0,04	26,6	0	0,14	24,5	11,9	7,7	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>12,97</b>	<b>33,88</b>	<b>101,42</b>	<b>765,26</b>	<b>0,22</b>	<b>30,72</b>	<b>0,22</b>	<b>1,61</b>	<b>179,83</b>	<b>211,53</b>	<b>50,3</b>	<b>1,88</b>
	<b>Обед</b>													
№131	Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97	0,07	9,18	0,04	0,25	37,75	69,25	31	1,53
№195	Говядина тушеная с овощами	250	27,6	20,4	17	321,5	0,2	49,3	0,08	5,3	190	215	87	3,4
№493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
№108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>34,04</b>	<b>25,45</b>	<b>68,99</b>	<b>603,3</b>	<b>0,35</b>	<b>58,48</b>	<b>0,12</b>	<b>5,88</b>	<b>255,25</b>	<b>354,15</b>	<b>137,3</b>	<b>6,73</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1340</b>	<b>47,01</b>	<b>59,33</b>	<b>170,41</b>	<b>1368,56</b>	<b>0,57</b>	<b>89,2</b>	<b>0,34</b>	<b>7,49</b>	<b>435,08</b>	<b>565,68</b>	<b>187,6</b>	<b>8,61</b>