

«СОГЛАСОВАНО»

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

_____ **Гандалов Ш.И.**

_____ **2022г.**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ

«Кардоновская СОШ»

Б. Г. Абакаров

_____ **декабрь 2022г.**



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	Вареники со сметаной	120,00	9,16	8,70	14,10	231,00	187,50	16,87	170,38	0,31	0,23	0,16	0,25
	Сметана	10,00	0,32	2,32	0,37	23,93	10,21	1,04	7,07	0,02	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	15,00	0,21	19,11	2,69	0,00	1,74	0,00	3,99	0,00	0,00	0,00	1,05
	Хлеб с сливочным маслом	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	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
	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
	Кексы	30	0,1	0,38	6,01	8,4	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО 1 день :		18,74	35,31	80,01	585,92	329,19	22,47	213,86	4,98	0,36	14,60	1,30

Обед													
36	Суп харчо с курицей	200,00	6,89	1,9	6,58	85,79	20,17	24,89	0,00	1,13	0,12	6,43	0,00
39	Пюре картофельное	120,00	5,44	10,02	47,53	197,40	68,26	0,00	0,00	1,94	0,26	42,22	0,00
1	Котлета куриная	45,00	12,15	10,15	10,44	108,00	21,85	27,68	39,60	0,97	0,05	5,63	0,00
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Хлеб	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	4,00	0,04	5,40	0,76	0,00	0,48	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,28
	Итого на 1 день:		29,50	27,95	98,02	628,62	122,75	57,13	61,46	4,99	0,50	56,61	0,28

№ 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
2 день													
Завтрак													
4	Плов с курицей	150,00	17,30	15,84	17,70	283,45	0,08	10,10	0,23	4,38	36,60	36,00	0,15
	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
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Огурцы маринованные	21,00	1,82	1,46	9,70	51,17	13,12	12,73	36,69	0,41	0,06	6,73	0,41
	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
	Сок осветленный	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 :		31,52	26,22	68,64	720,25	47,19	27,39	57,66	6,74	36,73	45,06	0,56

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
9	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150,00	6,60	0,38	35,27	176,22	1,22	0,03	162,00	2,43	0,11	0,00	0,02
	Масло сливочное	2,00	0,03	3,22	0,45	0,00	0,29	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	0,18
1	Котлета куриная	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	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 осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	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:		27,20	17,05	112,35	675,44	67,49	53,87	287,99	8,02	0,34	27,80	0,20

№ 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													
3	Каша гречневая с куриной котлетой	100,00	9,08	2,11	7,13	133,61	84,51	14,43	192,77	2,18	0,07	0,19	0,15
	Масло сливочное	5,00	0,08	6,38	0,90	0,00	0,58	0,00	1,33	0,00	0,00	0,00	0,35
6	Куриная котлета	45,00	9,18	11,93	6,49	118,98	10,80	9,00	71,55	0,81	0,02	0,00	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	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
	Яблоко	109,00	0,59	0,59	13,98	41,94	13,98	0,00	13,10	3,15	0,03	14,86	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 :		29,69	29,12	81,13	664,92	227,15	27,99	299,49	7,99	0,23	16,25	0,50
Обед													
35	Суп молочный с макаронами	200,00	8,53	9,59	29,3	268,47	213,12	40,63	205,52	0,61	1,06	1,22	0,38
42	Вареники	120,00	9,16	8,70	14,10	231,00	187,50	16,87	170,38	0,31	0,23	0,16	0,25
	Масло сливочное	5,00	0,08	6,38	0,90	0,00	0,58	0,00	1,33	0,00	0,00	0,00	0,35
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	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
	Сметана	9,00	0,32	2,32	0,37	23,93	10,21	1,04	7,07	0,02	0,00	0,00	0,00
	Итого на 1 день:		25,41	31,31	85,63	846,03	423,40	63,10	405,04	1,89	1,36	3,71	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
4 день													
Завтрак													
9	Каша ячневая	112,00	6,69	5,03	32,07	110,43	11,62	60,48	186,82	3,54	0,15	0,00	0,03
	Масло сливочное	11,00	0,16	14,33	2,02	0,00	1,31	0,00	2,99	0,00	0,00	0,00	0,79
7	Тефтели	40,00	7,00	6,49	7,07	102,94	19,69	0,00	74,87	0,68	0,05	0,07	0,13
22	Салат из зеленого горошка	50,00	4,04	3,24	23,00	112,00	29,00	18,28	81,44	0,92	0,14	15,00	0,92
	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 с маслом	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	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		21,91	29,95	103,50	514,09	76,90	83,32	366,86	6,79	0,41	15,07	1,87

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
10	Макаронны 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
	Масло сливочное	4,00	0,04	5,40	0,76	0,00	0,48	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,28
2	Котлета куриная	45,00	7,00	5,20	7,07	102,94	19,69	14,45	74,87	0,68	0,05	0,07	0,12
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Печенье	16,00	1,10	0,75	10,00	20,65	0	0	0	0	0	0	0
	Итого на 1 день:		21,83	19,59	85,85	614,02	67,48	68,32	203,64	4,36	0,36	7,05	0,60

№ 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
5 день													
Завтрак													
3	Омлет натуральный	100,00	9,08	2,11	7,13	133,61	84,51	14,43	192,77	2,18	0,07	0,19	0,15
6	Сосиска	50,00	10,20	13,25	7,21	132,20	12,00	10,00	79,50	0,90	0,02	0,00	0,00
	Масло сливочное	2,00	0,03	2,77	0,39	0,00	0,25	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,14
	Кексы	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	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 осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Яблоко	90,00	0,47	0,47	11,70	37,44	11,70	0,00	11,70	2,34	0,04	12,87	0,00
	ИТОГО 1 день :		24,86	19,46	65,15	549,08	120,45	28,99	305,29	6,37	0,20	15,39	0,29

Обед													
31	Суп картофельный с макаронами	220,00	2,91	8,3	21,02	229,54	17,82	0,00	0,00	0,90	0,12	17,37	0,00
15	Рис рассыпчатый	91,00	3,56	2,62	13,59	113,16	57,22	46,83	159,36	1,46	0,24	0,00	0,06
7	Сосиска	50,00	10,20	13,25	7,21	132,20	12,00	10,00	79,50	0,90	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
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	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
	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 на 1 день:		26,02	27,41	97,13	736,37	102,32	61,39	259,60	4,91	0,45	17,37	0,06

№ 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												
10	Макароны 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
6	Куриная котлета	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	4,00	0,04	5,40	0,76	0,00	0,48	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,28
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	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
	Кексы	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яблоко	95,00	0,47	0,47	11,70	37,44	11,70	0,00	11,70	2,34	0,04	12,87	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 :		24,83	27,72	105,79	603,16	145,12	34,67	142,28	6,11	0,23	14,07	0,48
	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
3	Каша гречневая	100,00	9,08	2,11	7,13	133,61	84,51	14,43	192,77	2,18	0,07	0,19	0,15
6	Сосиска	50,00	12,34	16,04	8,72	159,96	14,52	12,10	96,20	1,09	0,02	0,00	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	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 осветленный	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	3	0,04	5,4	0,76	0	0,48	0	1,12	0	0	0	0,28
	Итого на 1 день:		30,16	27,80	70,64	688,90	154,42	59,29	392,25	8,64	0,36	20,41	0,43

№ 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
7 день													
Завтрак													
14	Каша рисовая молочная	204,00	32,93	32,78	59,30	444,77	73,24	0,08	39,30	4,42	0,30	2,61	0,00
	Масло сливочное	5,00	0,08	6,38	0,90	0,00	0,58	0,00	1,33	0,00	0,00	0,00	0,35
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Хлеб	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	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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
	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 :		43,70	45,15	111,66	791,00	120,27	4,64	73,05	9,17	0,39	18,18	0,35
Обед													
40	Суп фасолевый с курицей	250,00	6,32	0,80	27,58	135,85	63,94	37,88	141,22	2,63	0,25	17,82	0,00
	Хлеб	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 осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
42	Вареники	120,00	9,16	8,70	14,10	231,00	187,50	16,87	170,38	0,31	0,23	0,16	0,25
	Сметана	10,00	0,32	2,32	0,37	23,93	10,21	1,04	7,07	0,02	0,00	0,00	0,00
	Кексы	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого на 1 день:		20,88	12,68	80,77	636,61	273,64	60,35	339,41	3,91	0,55	20,31	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
8 день													
Завтрак													
9	Каша пшеничная	100,00	4,42	2,93	17,78	105,19	0,82	0,02	108,54	1,63	0,07	0,00	0,01
	Масло сливочное	13,00	5,27	9,68	45,90	190,71	65,93	0,00	0,00	1,85	0,27	40,77	0,00
2	Котлета говяжья	45,00	7,00	5,20	7,07	102,94	19,69	14,45	74,87	0,68	0,05	0,07	1,30
	Хлеб с маслом	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	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
	Кукуруза консервы	20,00	0,40	0,09	3,60	13,48	0,80	4,01	12,84	0,58	0,01	0,50	0,00
	Пряники	45	15,24	1	21	34,45	0	0	0	0	0	0	0
	Кексы	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		36,35	19,76	134,69	635,49	102,52	23,04	216,99	6,39	0,47	41,34	1,31

Обед													
31	Суп картофельный с макаронами	220,00	2,91	8,3	21,02	229,54	17,82	0,00	0,00	0,90	0,12	17,37	0,00
39	Пюре картофельное	120,00	5,44	10,02	47,53	197,40	68,26	0,00	0,00	1,94	0,26	42,22	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
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
20	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	16,21	35,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
	Печенье	32,00	2,19	1,50	20,00	41,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яблоки	95,00	0,47	0,47	11,70	37,44	11,70	0,00	11,70	2,34	0,04	12,87	0,00
	Масло сливочное	3,00	0,04	3,41	0,48	0,00	0,31	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,15
	Итого на 1 день:		27,45	34,26	153,31	833,40	160,26	58,35	247,76	7,69	0,58	75,48	0,16

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
9 день						
Завтрак						
2	Биточек куриный	45,00	12,15	10,15	10,62	108,00
39	Пюре картофельное	120,00	5,44	10,02	47,53	197,40
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11
	Вафли	20,00	0,82	5,40	12,00	61,25
22	Салат из зеленого горошка	50,00	4,04	3,24	23,00	112,00
	Масло сливочное	4,00	0,04	5,40	0,76	0,00
	ИТОГО 1 день :		27,47	34,69	126,62	716,08
Обед						
4	Плов с курицей	150,00	17,30	15,84	17,70	283,45
36	Суп харчо с курицей	200,00	6,89	1,90	6,58	85,79
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11
	Зефир в шоколаде	30,00	2,34	3,84	8,25	85,20
	Огурцы маринованные	21,00	1,82	1,46	9,70	51,17
	Итого на 1 день:		33,33	23,52	74,94	743,04

Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
21,85	27,68	39,60	0,97	0,05	5,63	0,00
68,26	0,00	0,00	1,94	0,26	42,22	0,00
4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
29,00	18,28	81,44	0,92	0,14	15,00	0,92
0,48	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,28
131,58	50,52	142,90	4,78	0,52	65,18	1,20
0,08	10,10	0,23	4,38	36,60	36,00	0,15
20,17	24,89	0,00	1,13	0,12	6,43	0,00
4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
13,12	12,73	36,69	0,41	0,06	6,73	0,41
45,36	52,28	57,66	6,87	36,85	51,49	0,56

№ 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													
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	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	2,50	0,04	3,41	0,48	0,00	0,31	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,15
	Сок осветленный	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
	Зефир в шоколаде	30	2,34	3,84	8,25	85,2	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО 1 день :		16,51	12,95	83,53	515,53	171,12	27,66	158,91	1,20	0,13	3,24	0,45
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	120,00	6,03	4,53	28,94	186,29	10,49	54,57	168,55	3,19	0,15	0,00	0,02
2	Люля	45,00	7,00	6,55	7,07	102,94	19,69	14,45	74,87	0,68	0,05	0,07	0,12
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Хлеб	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 :		20,28	29,81	101,92	772,21	77,67	94,58	306,72	5,77	0,31	10,63	0,14

№ 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													
42	Вареники со сметаной	120,00	9,16	8,70	14,10	231,00	187,50	16,87	170,38	0,31	0,23	0,16	0,25
	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
	Хлеб	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	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яблоко	93,00	0,47	0,47	11,70	37,44	11,70	0,00	11,70	2,34	0,04	12,87	0,00
	Сметана	10,00	0,32	2,32	0,37	23,93	10,21	1,04	7,07	0,02	0,00	0,00	0,00
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
	Масло сливочное	4,00	0,04	5,40	0,76	0,00	0,48	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,28
	ИТОГО 1 день :		23,33	24,75	107,43	718,36	485,99	45,57	348,47	4,77	0,44	15,14	0,83

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	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
7	Тефтели	45,00	7,78	7,21	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	0,14
9	Каша пшеничная рассыпчатая	120,00	5,28	4,58	7,89	170,88	13,31	37,87	107,54	1,24	0,14	0,00	0,16
	Масло сливочное	2,00	0,03	2,41	0,34	0,00	0,22	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	0,15
	Сок осветленный	195,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Кексы	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого на 1 день:		22,99	18,27	84,91	663,49	206,22	65,53	349,44	3,19	0,32	3,32	0,75

№ 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													
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
39	Пюре картофельное	120,00	5,44	10,02	47,53	197,40	68,26	0,00	0,00	1,94	0,26	42,22	0,00
	Хлеб	40,00	3,80	0,46	19,29	147,84	4,16	4,42	20,13	0,92	0,07	0,00	0,00
	Масло сливочное	3,00	1,17	2,15	10,20	42,38	14,65	0,00	0,00	0,41	0,06	9,06	0,00
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	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
	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 :		25,30	28,64	130,80	711,78	154,13	58,21	246,42	6,93	0,50	69,87	0,01

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
9	Каша гречневая	120,00	5,28	3,50	28,22	140,98	0,98	0,02	129,60	1,94	0,09	0,00	0,02
	Масло сливочное	3,00	1,17	2,15	10,20	42,38	14,65	0,00	0,00	0,41	0,06	9,06	0,00
6	Сосиска	50,00	12,34	16,04	8,72	159,96	14,52	12,10	96,20	1,09	0,02	0,00	0,00
	Хлеб	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 осветленный	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	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого на 1 день:		26,29	24,45	91,07	686,10	59,37	37,42	297,72	5,17	0,33	19,39	0,02