

«Утверждаю»

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Новомичуринская средняя общеобразовательная  
школа №2 им.И.В. Мичурина»  
Пронского района Рязанской области  
Директор школы \_\_\_\_\_ Климкина В.Н.



**10-ти дневное меню для школьной столовой.**

**Дети возрастной группы с 12 - 18 лет.**

**МОУ «Новомичуринская СОШ №2 им.И.В.Мичурина»**

## Дети возрастной группы 12 – 18 лет

№ п/п по сбор. 2017 г.	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	<b>2</b>													
	<b>1-й день: ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
47	Салат из квашеной капусты	80	1,02	3,0	5,07	51,42	-	11,89	-	9,2	31,3	20,37	9,6	0,4
291	Плов из птицы	50/150	19,77	10,47	35,77	356,27	0,10	6,02	19,46	0,49	46,34	175,34	54,03	1,98
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	<b>Итого</b>		<b>23,94</b>	<b>14,69</b>	<b>76,64</b>	<b>574,49</b>	<b>0,264</b>	<b>18,02</b>	<b>19,46</b>	<b>9,77</b>	<b>138,74</b>	<b>250,11</b>	<b>81,43</b>	<b>4,1</b>
	<b>ОБЕД</b>													
29	Салат из свежих овощей	80	0,87	4,83	3,03	59,07	-	10,57	-	0,44	20,33	28,49	15,07	0,53
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,4	-	2,32	34,85	49,27	20,75	0,77
260	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,0	0,28	0,92	-	2,60	20,0	128,62	22,39	2,21
302	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	11,87	12,73	53,15	373,33	0,28	-	53,0	0,67	35,19	280,47	187,36	6,31
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	-	0,51	32,5	23,4	17,5	0,7
ПР	Кондитерское изделие	20	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	<b>Итого</b>		<b>30,54</b>	<b>52,21</b>	<b>136,58</b>	<b>1140,95</b>	<b>0,826</b>	<b>30,16</b>	<b>53,2</b>	<b>7,188</b>	<b>186,47</b>	<b>621,9</b>	<b>300,82</b>	<b>14,69</b>
	<b>Итого за день.</b>		<b>54,53</b>	<b>66,9</b>	<b>213,22</b>	<b>1715,44</b>	<b>1,09</b>	<b>48,18</b>	<b>72,66</b>	<b>16,958</b>	<b>325,21</b>	<b>872,01</b>	<b>382,25</b>	<b>18,79</b>

№ рещ по сбор, 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>2-й день: ВТОРНИК ЗАВТРАК</b>													
173	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	312,0	0,14	0,96	54,8	0,77	146,77	221,3	44,33	2,34
15	Сыр Российский (пошней)	20	4,64	5,9	-	72,0	0,01	0,14	52,0	0,1	176,0	100	7,0	0,2
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,67	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0	-	125,8	90,0	14,0	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	<b>Итого</b>		<b>19,53</b>	<b>20,83</b>	<b>81,07</b>	<b>591,4</b>	<b>0,354</b>	<b>2,48</b>	<b>126,8</b>	<b>0,95</b>	<b>498,57</b>	<b>462,9</b>	<b>81,73</b>	<b>4,11</b>
	<b>ОБЕД</b>													
20	Салат из свежих огурцов	80	0,60	4,81	1,88	53,28	0,03	3,76	-	0,28	17,85	31,67	10,55	0,45
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,23	5,82	-	2,42	42,67	88,1	35,57	2,05
287	Голубцы с мясом и рисом	158	10	8,22	16,92	182,0	0,07	14,19	27,7	0,53	53,41	127,63	34,15	1,2
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Кондитерское изделие	20	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	<b>Итого</b>		<b>21,18</b>	<b>19,7</b>	<b>86,88</b>	<b>617,03</b>	<b>0,51</b>	<b>34,14</b>	<b>27,9</b>	<b>3,888</b>	<b>171,73</b>	<b>363,45</b>	<b>120,42</b>	<b>8,23</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>40,71</b>	<b>40,53</b>	<b>167,95</b>	<b>1208,43</b>	<b>0,864</b>	<b>36,62</b>	<b>154,7</b>	<b>4,838</b>	<b>670,3</b>	<b>826,35</b>	<b>202,15</b>	<b>12,34</b>

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	<b>3-й день: СРЕДА ЗАВТРАК</b>													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,05	2,6	5,17	48,32	0,017	13,68	-	6,71	19,97	22,65	12,07	0,37
235	Шницель рыбный натуральный	55	6,92	7,67	4,57	115,0	0,031	2,05	28,0	2,91	35,69	110,39	19,39	1,54
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	182,9	0,19	24,21	-	0,24	49,29	115,47	37,0	1,33
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ИПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	<b>Итого</b>		<b>14,15</b>	<b>17,89</b>	<b>67,62</b>	<b>513,02</b>	<b>0,402</b>	<b>40,05</b>	<b>28,0</b>	<b>9,94</b>	<b>166,05</b>	<b>302,91</b>	<b>86,26</b>	<b>4,59</b>
	<b>ОБЕД</b>													
71	Овощи свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11,0	0,03	8,75	-	0,35	7,0	13,0	10,0	0,45
82	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,04	7,42	11,25	128,75	0,052	10,7	18,3	2,46	58,12	60,6	26,9	1,25
241,330	Мясо отварное	50/30	11,39	19,54	1,76	227,0	0,27	0,01	10,1	0,41	22,59	110,24	18,01	1,29
304	Рис отварной	200/10	4,87	7,16	48,91	279,6	0,03	-	36,0	0,37	1,81	1,25	23,23	0,75
338	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ИПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ИПР	Хлеб ржано - пшеничный.	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	<b>Итого</b>		<b>23,81</b>	<b>35,6</b>	<b>100,17</b>	<b>819,8</b>	<b>0,562</b>	<b>27,0</b>	<b>64,6</b>	<b>4,238</b>	<b>133,12</b>	<b>296,74</b>	<b>115,89</b>	<b>7,91</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>37,96</b>	<b>53,49</b>	<b>167,79</b>	<b>1132,82</b>	<b>0,964</b>	<b>67,05</b>	<b>92,6</b>	<b>14,178</b>	<b>299,17</b>	<b>599,65</b>	<b>202,15</b>	<b>12,5</b>

№ п/п по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>4-й день: ЧЕТВЕРГ ЗАВТРАК</b>													
224	Запеканка из творога с морковью и молоком сушевыми	100/20	12,5	11,85	39,26	313,7	0,08	0,96	52,3	1,9	205,8	211,0	32,35	0,81
15	Сыр (порционно)	30	6,96	8,85	-	108,0	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,5	0,3
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	<b>Итого</b>		<b>22,61</b>	<b>21,92</b>	<b>75,06</b>	<b>588,5</b>	<b>0,254</b>	<b>1,28</b>	<b>130,3</b>	<b>2,13</b>	<b>530,9</b>	<b>415,4</b>	<b>60,65</b>	<b>2,83</b>
	<b>ОБЕД</b>													
71	Овощи свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	-	0,05	8,5	15,0	7,0	0,25
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,2	0,09	8,37	-	2,35	29,15	56,72	24,17	0,92
294	Котлета из птицы с мясом	80/5	12,72	19,97	13,26	283,2	0,08	0,70	56,4	2,46	47,58	65,52	16,8	1,39
309	Макаронны отварные	200	7,35	6,01	3,25	224,5	0,08	-	-	1,29	6,48	49,56	29,16	1,47
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,08	14,2	4,4	5,14	0,95
ПП	Печенье заварное	20	1,6	1,9	14,4	82,0	0,028	-	-	0,72	4,4	17,0	6,4	0,32
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПП	Хлеб ржано-пшеничный.	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	<b>Итого</b>		<b>28,86</b>	<b>34,26</b>	<b>101,42</b>	<b>955,7</b>	<b>0,47</b>	<b>12,46</b>	<b>56,6</b>	<b>7,448</b>	<b>141,91</b>	<b>311,6</b>	<b>119,67</b>	<b>7,82</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>51,47</b>	<b>56,18</b>	<b>176,48</b>	<b>1544,2</b>	<b>0,724</b>	<b>13,74</b>	<b>186,9</b>	<b>9,578</b>	<b>672,81</b>	<b>727,0</b>	<b>180,32</b>	<b>10,65</b>

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
	<b>5-й день: ПИТНИЦА</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
71	Овощи свежие (томидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11,0	0,03	8,75	-	0,35	7,0	13,0	10,0	0,45
268	Котлета рубленая с маслом	80/5	10,32	26,74	10,58	326,4	0,29	3,42	32,0	2,85	9,2	123,3	25,52	1,6
309	Макаронны отварные	200	7,35	6,01	3,25	224,5	0,08	-	-	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	<b>Итого</b>		<b>21,37</b>	<b>34,7</b>	<b>51,53</b>	<b>728,7</b>	<b>2,04</b>	<b>12,28</b>	<b>32,0</b>	<b>4,57</b>	<b>83,58</b>	<b>240,26</b>	<b>81,48</b>	<b>5,24</b>
	<b>ОБЕД</b>													
20	Салат из свежих огурцов	80	0,60	4,81	1,88	53,28	0,03	3,76	-	0,28	17,85	31,67	10,55	0,45
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	13,0	117,0	0,055	0,95	-	2,62	27,3	36,77	15,22	0,72
288	Птица отварная с маслом	50/5	11,03	12,63	0,24	157,0	0,03	2,35	45,6	0,19	28,8	62,75	2,7	0,75
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	182,9	0,19	24,21	-	0,24	49,29	115,47	37,0	2,33
389	Сок яблочный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
449	Полокса песочная с повидлом	50	2,91	10,69	21,05	192,0	0,04	0,03	7,0	3,44	9,2	28,1	10,4	0,61
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	<b>Итого</b>		<b>26,22</b>	<b>40,69</b>	<b>112,62</b>	<b>925,18</b>	<b>0,525</b>	<b>35,34</b>	<b>52,8</b>	<b>7,468</b>	<b>178,04</b>	<b>321,16</b>	<b>114,87</b>	<b>9,18</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>48,03</b>	<b>75,39</b>	<b>164,15</b>	<b>1653,88</b>	<b>2,565</b>	<b>47,62</b>	<b>84,8</b>	<b>12,038</b>	<b>261,82</b>	<b>632,42</b>	<b>196,35</b>	<b>14,42</b>

№ п/п № п/п сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энерге- тическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.	
															1
	<b>6-й день: ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
	<b>ЗАВТРАК</b>														
71	Овощи свежие (супреп)	50	0,35	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	-	0,05	8,5	15,0	7,0	0,25	
204	Макаронь отварные с сыром	150/30	12,18	14,33	30,7	301,0	0,07	0,20	103,7	0,96	265,68	181,9	18,29	1,11	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
П/Р	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44	
	<b>Итого</b>		<b>15,68</b>	<b>15,6</b>	<b>67,45</b>	<b>473,8</b>	<b>0,254</b>	<b>2,76</b>	<b>103,7</b>	<b>1,09</b>	<b>335,28</b>	<b>251,3</b>	<b>43,09</b>	<b>3,08</b>	
	<b>ОБЕД</b>														
23	Салат из свежих помидоров	80	0,88	4,89	3,65	62,13	0,04	14,44	-	0,43	14,19	25,47	13,96	0,67	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,23	5,82	-	2,42	42,67	88,1	35,57	2,05	
288	Плов из птицы	50/150	19,77	10,47	35,77	356,27	0,10	6,02	19,46	0,49	46,34	175,34	54,03	1,98	
ТК	Кисель из концентрата	200	-	-	30,6	122,8	-	20,92	-	-	8,1	1,6	1,8	0,07	
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	
П/Р	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72	
П/Р	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8	
	<b>Итого</b>		<b>31,2</b>	<b>22,11</b>	<b>125,35</b>	<b>874,65</b>	<b>0,56</b>	<b>57,24</b>	<b>19,66</b>	<b>4,038</b>	<b>158,9</b>	<b>404,91</b>	<b>145,36</b>	<b>9,49</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>46,88</b>	<b>37,71</b>	<b>192,8</b>	<b>1348,45</b>	<b>0,814</b>	<b>60,0</b>	<b>123,36</b>	<b>5,128</b>	<b>494,18</b>	<b>656,21</b>	<b>188,45</b>	<b>12,57</b>	

№ п/п по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>7-й день: ВТОРНИК</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
209	Дипло варенное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	-	100,0	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0
174	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	6,0	10,85	42,95	294,0	0,06	0,96	54,8	0,23	130,67	157,44	36,46	0,6
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,67	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0	-	125,8	90,0	14,0	0,13
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	<b>Итого</b>		<b>17,33</b>	<b>19,32</b>	<b>79,98</b>	<b>564,4</b>	<b>0,294</b>	<b>2,34</b>	<b>174,8</b>	<b>0,55</b>	<b>328,47</b>	<b>375,84</b>	<b>71,66</b>	<b>3,17</b>
	<b>ОБЕД</b>													
49	Салат витаминный вариант) (2	80	1,25	4,81	7,04	76,53	0,04	26,32	-	12,8	25,57	27,09	13,31	0,45
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,06	15,76	-	2,35	49,25	49,0	22,12	0,82
279,331	Тертелеги (2 вариант)	90	5,69	13,18	9,5	182,45	0,15	0,75	13,27	1,68	17,69	69,96	14,17	0,72
171	Каша пшеничная с маслом	200/10	9,12	12,25	52,31	356,0	0,24	-	40,0	0,31	37,93	186,68	66,92	2,2
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПП	Кондитерское изделие	20	1,6	1,9	14,4	82,0	0,028	-	-	0,72	4,4	17,0	6,4	0,32
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	<b>Итого</b>		<b>24,21</b>	<b>38,19</b>	<b>135,35</b>	<b>986,93</b>	<b>0,678</b>	<b>45,7</b>	<b>53,47</b>	<b>18,368</b>	<b>180,64</b>	<b>467,53</b>	<b>156,32</b>	<b>7,39</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>41,54</b>	<b>57,51</b>	<b>215,33</b>	<b>1551,33</b>	<b>0,972</b>	<b>48,04</b>	<b>228,27</b>	<b>18,918</b>	<b>509,11</b>	<b>843,37</b>	<b>227,98</b>	<b>10,56</b>



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	8-й день: СРЕДА ЗАВТРАК	Масса порции в гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,05	2,6	5,17	48,32	0,017	13,68	-	6,71	19,97	22,65	12,07	0,37
290,331	Птица, тушенная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	160	0,04	0,66	29,3	0,49	29,84	75,3	15,6	1,04
171	Каша гречневая с маслом сливочным	200/10	11,87	12,73	53,15	373,3	0,28	-	40,0	0,67	35,19	280,47	187,36	6,31
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	<b>Итого</b>		<b>27,16</b>	<b>27,81</b>	<b>97,63</b>	<b>748,42</b>	<b>0,501</b>	<b>14,45</b>	<b>69,3</b>	<b>7,95</b>	<b>146,1</b>	<b>432,82</b>	<b>232,83</b>	<b>9,44</b>
	<b>ОБЕД</b>													
23	Салат из свежих помидоров	80	0,88	4,89	3,65	62,13	0,04	14,44	-	0,43	14,19	25,47	13,96	0,67
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	12,99	117,0	0,05	0,95	-	2,62	27,3	36,77	15,22	0,72
259	Жаркое по-домашнему	230	16,16	38,77	21,79	503,4	0,49	8,88	-	4,06	37,71	236,86	56,30	4,01
389	Сок яблочный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПП	Кондитерское изделие	20	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	<b>Итого</b>		<b>25,38</b>	<b>50,12</b>	<b>94,98</b>	<b>938,83</b>	<b>0,78</b>	<b>35,81</b>	<b>0,2</b>	<b>7,958</b>	<b>136,8</b>	<b>424,75</b>	<b>131,23</b>	<b>12,37</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>52,54</b>	<b>77,93</b>	<b>192,61</b>	<b>1687,25</b>	<b>1,281</b>	<b>50,26</b>	<b>69,5</b>	<b>15,908</b>	<b>282,9</b>	<b>857,57</b>	<b>364,06</b>	<b>21,81</b>

№ п/п по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>9-й день: ЧЕТВЕРГ</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
71	Овощи свежие(отурпы)	50	0,35	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	-	0,05	8,5	15,0	7,0	0,25
294	Котлеты из птицы с маслом	80/5	12,72	19,97	13,26	283,2	0,08	0,70	56,4	2,46	47,58	65,52	16,8	1,39
309	Макаронны отварные	200	7,35	6,01	3,25	224,5	0,08	-	-	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	0,08	11,1	2,8	1,4	0,28
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	<b>Итого</b>		<b>23,57</b>	<b>27,25</b>	<b>53,26</b>	<b>680,5</b>	<b>0,344</b>	<b>3,26</b>	<b>56,4</b>	<b>3,88</b>	<b>123,66</b>	<b>184,48</b>	<b>69,76</b>	<b>4,83</b>
	<b>ОБЕД</b>													
24	Салат из помидоров и огурцов	80	0,77	4,85	2,92	56,56	0,03	6,6	-	0,31	15,2	27,13	12,83	0,59
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,7	0,05	10,67	-	2,4	49,72	54,6	26,12	1,22
260	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,0	0,28	0,92	-	2,60	20,0	128,62	22,39	2,21
304	Рис отварной	200	4,87	7,16	48,91	279,6	0,03	-	-	0,37	1,81	81,25	21,77	0,71
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ПП	Мармелад	20	0,02	-	15,88	64,2	-	-	-	-	0,8	0,2	0,4	0,08
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	<b>Итого</b>		<b>23,42</b>	<b>46,29</b>	<b>142,54</b>	<b>1084,06</b>	<b>0,57</b>	<b>18,96</b>	<b>0,2</b>	<b>6,688</b>	<b>151,61</b>	<b>418,64</b>	<b>131,97</b>	<b>8,03</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>46,99</b>	<b>73,54</b>	<b>195,8</b>	<b>1764,56</b>	<b>0,914</b>	<b>22,22</b>	<b>56,6</b>	<b>10,568</b>	<b>275,27</b>	<b>603,12</b>	<b>201,73</b>	<b>12,86</b>

№ рецепта по сбор. 2017 г.	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>10-й день: ПЯТНИЦА</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,05	2,6	5,17	48,32	0,017	13,68	-	6,71	19,97	22,65	12,07	0,37
260	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,0	0,28	0,92	-	2,60	20,0	128,62	22,39	2,21
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	182,9	0,19	24,21	-	0,24	49,29	115,47	37,0	1,33
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,8	88,2	0,01	100,0	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	<b>Итого</b>		<b>19,53</b>	<b>38,67</b>	<b>76,91</b>	<b>735,22</b>	<b>0,661</b>	<b>138,89</b>		<b>10,39</b>	<b>160,6</b>	<b>321,78</b>	<b>91,3</b>	<b>5,98</b>
	<b>ОБЕД</b>													
71	Овощи свежие (помидор)	50	0,55	0,1	1,9	11,0	0,03	8,75	-	0,35	7,0	13,0	10,0	0,45
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	12,99	117,0	0,05	0,95	-	2,62	27,3	36,77	15,22	0,72
268,331	Котлета рубленая с соусом	80/30	9,04	20,12	11,82	266,7	0,26	3,49	13,89	2,5	18,31	116,0	26,0	1,51
171	Каша гречневая с маслом	200/10	11,87	12,73	53,15	373,3	0,28	-	40,0	0,67	35,19	280,47	187,36	6,31
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПП	Хлеб ржано-пшеничный.	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	<b>Итого</b>		<b>28,97</b>	<b>39,53</b>	<b>133,66</b>	<b>1013,2</b>	<b>0,81</b>	<b>23,26</b>	<b>54,09</b>	<b>6,838</b>	<b>146,5</b>	<b>563,44</b>	<b>279,98</b>	<b>13,99</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>48,5</b>	<b>78,2</b>	<b>210,57</b>	<b>1768,42</b>	<b>1,471</b>	<b>162,15</b>	<b>54,09</b>	<b>17,228</b>	<b>307,1</b>	<b>885,22</b>	<b>371,28</b>	<b>19,97</b>

Шеф – повар:

Калькулятор:

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М. ДеЛи плюс, 2017 г. – 544 с.