

«Утверждаю»

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Новомичуринская» средняя

Общеобразовательная школа №2»

Пронского района Рязанской области

Директор школы Климакина В.Н.

« _____ » _____ 2021 г.



«Согласовано»

ИО Начальника ГОУ «Роспотребнадзор»

по Рязанской области в Старожиловском районе

А.А. Жижаяев

« 07 » _____ 2021 г.



Дети возрастной группы 12 – 18 лет

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1-й день: ПОНЕДЕЛЬНИК ЗАВТРАК													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,9	1,81	64,65	0,03	6,65	-	2,74	16,15	28,62	13,3	0,48
243	Сосиска отварная	100	9,4	15,0	0,8	175,8	-	-	-	0,6	19,2	98,6	10,6	1,2
309	Макароны отварные	200	6,8	10,0	38,0	269,2	0,08	-	-	2,6	16,0	46,0	10,0	1,0
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого		24,42	35,07	93,96	781,75	0,19	8,12	-	6,59	221,52	348,72	79,73	5,63
	ОБЕД													
24	Салат свежих овощей	100	0,93	6,13	2,87	70,41	0,04	18,05	-	3,14	24,67	26,22	16,66	0,73
99	Суп овощной со сметаной	250/10	2,52	4,83	11,57	100,03	0,082	10,66	18,3	2,49	51,65	194,25	28,3	0,86
260	Гуляш из говядины	50/30	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	-	3,06	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	1,6	-	-	-	19,47	280	186,67	6,68
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	Итого		37,06	34,78	169,19	1138,35	1,892	37,93	18,3	9,97	156,14	798,57	318,31	16,13
	Всего за день		61,48	69,85	263,15	1920,10	2,082	46,05	18,3	16,56	377,66	1147,29	398,04	21,76

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2-й день: ВТОРНИК ЗАВТРАК													
173	Каша пшеничная 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 (порцией)	20	4,64	5,9	-	72,0	0,01	0,14	52,0	0,1	176	100,0	7,0	0,2
382	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	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,205	0,1	-	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	Итого		20,3	21,13	86,27	618,1	0,395	2,50	126,8	0,97	511,07	475,8	85,83	4,47
	ОБЕД													
29	Салат из сырых овощей	80	0,87	4,8	3,02	59,12	0,02	10,57	-	0,44	20,34	28,5	15,07	0,53
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	-	2,42	42,67	88,1	35,57	2,05
287	Голубцы с мясом и рисом	158	10,0	8,22	16,92	182,0	0,07	14,19	27,7	0,53	53,41	127,63	34,15	1,2
348	Компот из кураги	200	0,78	0,005	27,63	114,8	0,016	0,6	-	0,824	32,32	21,9	17,56	0,48
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	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,12	0,06	-	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,12	-	0,3	0,69	9,9	116,4	34,2	2,7
	Итого		24,44	20,215	114,95	744,77	0,596	38,75	28,0	5,111	208,14	429,48	155,6	9,69
	Всего за день		44,74	41,345	201,22	1362,87	0,991	41,25	154,8	6,081	719,21	905,28	241,43	14,16

№ рец посбор. 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	3-й день: СРЕДА ЗАВТРАК													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,32	3,25	6,47	60,40	0,02	17,1	-	8,38	24,97	28,32	15,08	0,47
235	Шницель рыбный натуральный с маслом	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	18,67	0,24	49,31	154,47	37,0	1,35
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Вафли классические	50	2,75	11,0	33,0	245,0	0,025	-	3,5	2,35	4,0	21,0	3,0	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,205	0,1	-	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	Итого		19,08	29,98	125,17	851,4	0,481	44,36	50,17	14,06	190,65	383,08	100,11	6,41
	ОБЕД													
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
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 с маслом	200/10	4,79	7,05	48,14	275,23	0,033	-	35,44	0,37	1,78	1,23	22,86	0,74
346	Компот из мандаринов	200	0,4	0,1	33,69	138,8	0,03	7,6	-	-	23,52	8,5	6,63	0,14
338	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,25	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,12	0,06	-	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
ПР	Хлеб ржано - пшеничный.	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,12	-	0,3	0,69	9,9	116,4	34,2	2,7
	Итого		26,26	36,08	146,64	1016,33	0,665	28,32	64,14	4,187	173,91	358,92	134,65	9,1
	Всего за день		45,34	66,06	271,81	1867,73	1,146	72,68	114,31	18,247	364,56	742,0	234,76	15,51

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	4-й день: ЧЕТВЕРГ ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	17,54	13,27	33,6	324,0	0,07	0,56	78,0	0,5	234,7	258,19	31,9	0,77
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	0,1	2,4	3,0	-	0,02
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	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,205	0,1	-	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	Итого		21,9	22,34	82,28	618,8	0,295	10,99	118,0	0,86	325,8	338,34	61,55	4,6
	ОБЕД													
52	Салат из свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,017	6,65	-	2,7	35,46	40,62	20,7	1,32
96	Рассольник ленинградский	250/10	2,26	7,59	12,3	132,25	0,094	8,4	18,3	2,41	37,55	62,72	24,97	0,95
294	Котлета из птицы с соусом	80/30	11,47	13,54	13,76	222,75	0,08	0,62	51,01	2,06	51,34	64,38	16,61	1,26
143	Рагу из овощей	105	1,77	10,99	8,6	142,0	0,06	12,51	46,0	2,01	37,16	45,0	16,26	0,6
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Печенье затяжное	20	1,6	1,9	14,4	82,0	0,028	-	-	0,72	4,4	17,0	6,4	0,32
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,12	0,06	-	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
ПР	Хлеб ржано- пшеничный.	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,12	-	0,3	0,69	9,9	116,4	34,2	2,7
	Итого		25,66	41,81	128,7	993,7	0,529	29,14	115,61	10,727	227,49	389,22	136,58	9,18
	Всего за день		47,56	64,15	210,98	1612,5	0,824	40,13	233,61	11,587	553,29	727,56	198,13	13,78

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	5-й день: ПЯТНИЦА ЗАВТРАК													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,65	70,7	0,04	8,25	-	0,39	19,0	33,91	16,04	0,73
269,331	Котлета (особые) с соусом	80/30	10,85	14,43	11,41	220,0	0,12	0,01	16,64	0,66	18,11	126,55	24,13	1,86
309	Макароны отварные	200	7,35	6,01	35,25	224,5	0,08	-	-	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,205	0,1	-	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	Итого		23,08	28,03	91,31	708,7	0,445	8,39	16,64	2,44	117,19	277,32	90,23	6,14
	ОБЕД													
21	Салат из солёных огурцов	100	0,83	5,05	2,57	59,1	0,15	4,11	-	0,32	23,74	23,22	13,32	0,61
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
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105,0	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	182,9	0,19	24,21	18,67	0,24	49,31	154,47	37,0	1,35
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	Полоска песочная с повидлом	50	2,91	10,69	21,05	192	0,04	0,03	7,0	3,44	9,2	28,1	10,4	0,61
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,12	0,06	-	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,12	-	0,3	0,69	9,9	116,4	34,2	2,7
	Итого		27,94	33,79	131,37	948,1	0,745	37,09	31,79	10,087	210,02	573,85	178,97	10,72
	Всего за день		51,02	61,82	222,68	1656,8	1,19	45,48	48,43	12,527	327,21	851,17	269,20	16,86

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	6-й день: ПОНЕДЕЛЬНИК ЗАВТРАК													
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	6,0	10,85	42,95	294,0	0,06	0,96	54,8	-	130,67	157,44	36,46	0,6
16	Колбаса в/к (порционно)	30	4,53	12,03	0,09	127,0	0,09	-	-	0,18	7,8	60,6	7,5	0,66
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,59	24,4	-	152,2	124,5	21,34	0,48
ПР	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	75,0	5,25	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,205	0,1	-	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	Итого		18,86	28,32	96,42	720,1	0,441	12,65	79,2	0,48	369,17	482,04	91,05	3,69
	ОБЕД													
49	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,58	6,02	8,79	95,7	0,05	32,9	-	16,0	31,96	33,86	16,64	0,57
88	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,06	15,77	-	2,35	49,25	49,0	22,12	0,82
279	Тефтели (2вариант)	110	7,45	8,29	9,43	142,04	0,05	0,41	33,0	0,45	23,65	83,13	16,5	0,67
309	Макаронны отварные	200	7,35	6,01	35,25	224,5	0,08	-	-	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
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	Печенье затяжное	20	1,6	1,9	14,4	82,0	0,028	-	-	0,72	4,4	17,0	6,4	0,32
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,12	0,06	-	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,12	-	0,3	0,69	9,9	116,4	34,2	2,7
	Итого		19,51	28,81	134,47	903,29	0,508	51,97	33,3	21,567	177,34	392,05	138,72	7,99
	Всего за день		38,37	57,13	230,89	1623,39	0,949	64,62	112,5	22,047	546,51	874,09	229,77	11,68

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	7-й день: ВТОРНИК ЗАВТРАК													
210	Омлет натуральный	58	5,39	9,6	1,02	112,0	0,04	0,1	125,5	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02
204	Макароны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209,0	0,05	0,14	72,0	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,59	24,4	-	152,2	124,5	21,34	0,48
338	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	0,3	7,35	33,25	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,205	0,1	-	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	Итого		22,08	24,89	66,22	580,45	33,601	1,95	229,4	1,06	439,21	414,6	69,03	10,82
	ОБЕД													
23	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,12	4,57	77,7	0,048	18,05	-	0,55	17,73	31,83	17,41	0,83
119	Суп гороховый	250	7,8	48,02	15,94	552,2	0,3	1,0	-	22,2	53,02	95,4	37,02	2,67
291	Плов из мяса птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	6,03	19,47	0,49	46,35	175,33	54,04	1,97
ТК	Кисель из концентрата	200	-	-	30,6	122,8	-	20,92	-	-	8,1	1,6	1,8	0,066
338	Яблоко свежее	75	1,13	0,38	14,25	70,88	0,03	7,5	-	0,3	6,0	21,0	31,5	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,12	0,06	-	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,12	-	0,3	0,69	9,9	116,4	34,2	2,7
	Итого		33,95	66,61	144,59	1336,21	0,728	53,56	19,77	24,287	178,6	480,26	188,27	9,766
	Всего за день		56,03	91,5	210,81	1916,66	34,329	55,51	249,17	25,347	617,81	894,86	257,30	20,586

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	8-й день: СРЕДА ЗАВТРАК													
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18,0	8,4	0,3
290,331	Птица, тушенная в сметано-томатном соусе	100	11,09	11,26	3,51	160,0	0,04	0,66	29,3	0,49	29,84	75,3	15,6	1,04
302,171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	20,0	0,61	14,82	204,6	135,83	4,56
ТК	Кисель из концентрата	200	-	-	30,6	122,8	-	20,92	-	-	8,1	1,6	1,8	0,066
ПР	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,003	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,205	0,1	-	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	Итого		24,36	19,31	109,69	714,25	0,482	34,62	49,3	1,46	141,46	375,0	191,13	9,966
	ОБЕД													
23	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,11	4,56	77,7	0,05	18,05	-	0,55	17,74	31,84	17,41	0,83
103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,568	2,78	15,688	109,0	0,092	6,075	-	1,45	29,5	57,725	23,8	1,0
259	Жаркое по-домашнему	230	16,17	38,77	21,79	503,37	0,49	8,88	-	4,06	37,71	236,86	56,3	3,97
389	Сок яблочный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Кондитерское изделие - пряники	50	3,23	4,1	34,05	186,5	1,12	0,01	28,0	39,5	8,55	30,35	10,3	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,12	0,06	-	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,12	-	0,3	0,69	9,9	116,4	34,2	2,7
	Итого		31,038	53,38	139,79	1168,67	2,012	37,075	28,3	46,507	154,9	525,87	162,31	12,98
	Всего за день		55,398	72,69	249,48	1882,92	2,494	71,695	77,6	47,967	296,36	900,87	353,44	22,946

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	9-й день: ЧЕТВЕРГ ЗАВТРАК													
71	Овощи свежие(помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12,0	0,054
268	Котлета с соусом	110	11,07	12,64	11,82	207,62	0,05	0,55	13,89	2,5	19,22	126,76	25,08	1,99
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	182,9	0,19	24,21	18,67	0,24	49,31	154,47	37,0	1,35
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	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,205	0,1	-	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	Итого		19,73	20,68	82,35	597,22	0,485	35,39	32,56	3,26	150,53	364,13	95,98	5,474
	ОБЕД													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,65	70,7	0,04	8,25	-	0,39	19,0	33,91	16,04	0,73
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
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	-	3,06	21,81	154,15	22,03	3,06
309	Макароны отварные	150	5,51	4,51	2,44	168,4	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,1
348	Компот из кураги	200	0,78	0,005	27,63	114,8	0,016	0,6	-	0,824	32,32	21,9	17,56	0,48
ПР	Мармелад	20	0,02	-	15,88	64,2	-	-	-	-	0,8	0,2	0,4	0,08
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,12	0,06	-	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,12	-	0,3	0,69	9,9	116,4	34,2	2,7
	Итого		30,85	36,415	107,24	975,15	0,438	20,53	18,6	8,451	184,31	463,03	150,55	10,48
	Всего за день		50,58	57,095	189,59	1572,37	0,923	55,92	51,16	11,711	334,84	827,16	246,53	15,954

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-й день: ПЯТНИЦА ЗАВТРАК														
45	Салат из капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,1	-	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
291	Плов из мяса птицы	50/125	14,83	9,16	31,3	267,2	0,09	5,27	17,03	0,43	40,55	153,42	47,28	1,73
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0	-	125,8	90,0	14,0	0,13
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	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,205	0,1	-	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	Итого		23,46	16,88	87,07	595,0	0,375	31,27	37,03	9,07	265,82	344,48	103,62	5,78
ОБЕД														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,65	70,7	0,04	8,25	-	0,39	19,0	33,91	16,04	0,73
106	Суп картофельный с рыбными консервами	25/250	9,3	9,1	14,44	176,85	0,13	7,56	16,5	0,96	34,81	193,27	50,65	1,37
243	Сосиска отварная	100	11,1	31,1	0,5	328,0	0,18	-	20,0	0,5	37,0	162,0	20,0	1,8
171	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,98	12,06	51,49	350,44	0,24	-	40,0	-	37,34	183,76	65,87	2,16
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	0,4	0,4	9,8	47,0	0,027	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,12	0,06	-	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
ПР	Хлеб ржано- пшеничный.	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,12	-	0,3	0,69	9,9	116,4	34,2	2,7
	Итого		37,8	60,37	138,38	1240,29	0,857	25,9	76,8	2,797	202,65	741,84	209,46	12,32
	Всего за день		61,26	77,25	225,45	1835,29	1,232	57,17	113,83	11,867	468,47	1086,32	313,08	18,10

Шеф- повар:

Калькулятор: