

УТВЕРЖДАЮ:

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Новомичуринская средняя общеобразовательная школа № 3»
Пронского района Рязанской области
Директор _____ С.И. Фролов
«18» февраля 2021 г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТОУ «Роспотребнадзор»
по Рязанской области в Старожиловском районе
_____ А.А.Жижиев



«18» февраля 2021 г.

**10 - ти дневное меню для школьной столовой для
МОУ «Новомичуринская СОШ № 3»
Дети возрастной группы с 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	0,74	6,0	2,34	66,6	0,03	6,65	-	2,74	16,15	28,62	13,3	0,48
243	Сосиска отварная	100	11,1	31,1	0,5	328	-	-	-	0,6	19,2	98,6	10,6	1,2
309	Макароны отварные	200	7,35	6,01	35,25	224,5	0,08	-	-	2,6	16,0	46,0	10,0	1,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого		23,11	44,63	79,09	891,69	0,16	6,92	0	6,59	76,45	238,85	62,13	5,36
	ОБЕД													
29	Салат свежих овощей	100	1,09	6,0	3,78	73,9	0,04	18,05	-	3,14	24,67	26,22	16,66	0,73
99	Суп овощной со сметаной	250/10	1,83	7,5	9,47	120,2	0,082	10,66	18,3	2,49	51,65	194,25	28,3	0,86
260	Гуляш	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	11,5	8,12	51,52	325,0	1,6	-	-	-	19,47	280	186,67	6,68
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	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	2,31	0,9	15,6	80,1	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	Итого		36,92	40,42	150,52	1113,5	1,892	37,93	18,3	9,97	156,14	798,57	318,31	16,13
	Всего за день		60,03	85,05	292,61	2005,19	2,052	44,85	18,3	16,56	232,59	1037,42	380,44	21,49

№ 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	0,19	-	45,0	3,01	6,5	134,0	45,0	2,6
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
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,67	15,95	100,6	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого		20,3	21,13	86,27	618,10	0,28	1,61	97	3,76	352,67	409,5	97,83	5,75
	ОБЕД													
29	Салат овощной	60	0,87	4,8	3,02	59,12	6,3	-	-	0,42	6,0	21,0	0,9	0,48
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,5	5,27	16,53	148,25	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
268	Биточки из говядины с соусом	80	7,49	6,51	8,24	147,0	0,03	0,01	10,1	-	13,98	90,19	16,88	1,4
309	Макароны отварные	200	7,35	6,01	35,25	224,5	0,08	-	-	2,6	16,0	46,0	10,0	1,0
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	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	Итого		29,28	24,515	141,52	934,27	6,696	13,94	10,1	7,374	142,48	414,82	115,24	9,03
	Всего за день		49,58	45,645	227,79	1552,37	13,512	35,38	20,2	15,828	317,66	927,59	262,13	21,9

№ 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
	3-й день: СРЕДА ЗАВТРАК													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,32	3,25	6,47	60,40	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
235	Шницель рыбный с маслом сл.	55	6,92	7,67	4,57	115,0	0,04	2,10	37,6	0,5	69,6	111,23	30,99	1,7
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	182,9	1,54	5,0	44,2	0,2	51,0	102,6	35,6	1,14
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Вафли классические	50	2,75	11,0	33,0	245,0	0,044	-	30,6	0,383	11,59	42,95	4,895	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого		19,08	29,98	125,17	851,40	1,704	33,33	112,4	4,043	193,09	333	107,585	4,71
	ОБЕД													
70	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 со сметаной	250/10	2,04	7,42	11,25	128,75	0,052	10,33	18,3	2,46	42,85	59,03	27,0	1,21
288	Птица отварная	100	21,67	13,33	-	206,67	0,04	-	20,0	0,17	40,0	143,33	20,0	20,0
304	Рис отварной с маслом	200/10	4,79	7,05	48,14	275,23	0,03	-	36,0	0,8	3,48	82,0	25,34	0,7
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	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано - пшеничный.	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	Итого		36,54	29,87	144,88	996	0,292	27,88	74,3	4,56	151,05	405,81	117,62	26,14
	Всего за день		55,62	59,85	270,05	1847,4	1,996	61,21	186,7	8,603	344,14	738,81	225,205	30,85

№ 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 со сгущенным молоком	100/20	17,54	13,27	33,60	324,0	0,61	0,40	5,6	0,82	193,4	233,8	28,8	0,94
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	0,1	2,4	3,0	-	-
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
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	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого		21,9	22,34	82,28	618,8	0,68	10,03	45,6	1,72	234,63	311,75	64,32	5,27
	ОБЕД													
54	Салат из свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	8,56	-	2,32	34,4	37,13	19,7	1,72
96	Рассольник ленинградский	250	2,26	7,59	12,3	132,25	0,1	7,5	-	2,4	38,5	208,75	31,75	1,0
295	Котлета из мяса птицы с соусом	80/30	11,47	13,34	13,76	222,75	0,08	0,22	22,0	0,41	48,4	105,6	28,6	2,42
143	Рагу из овощей	105	1,77	10,99	8,6	142,0	0,08	43,20	-	2,2	151,6	119,0	57,2	4,6
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Печенье затяжное	20	1,6	1,9	14,4	82,0	0,02	-	13,0	0,26	8,2	17,4	3,0	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный.	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	Итого		25,76	41,81	128,7	993,7	0,41	61,28	35	8,52	308,2	581,98	168,75	12,31
	Всего за день		47,56	64,15	210,98	1612,5	0,95	124,36	83	18,23	651,7	1275,46	369	27,19

№ 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 овощей	100	0,96	6,07	3,65	70,7	0,04	18,05	-	3,14	24,67	26,22	16,66	0,73
269,331	Котлета особая с соусом	100	10,85	14,43	11,41	220,0	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	175,0	33,33	2,33
309	Макароны отварные	200	7,35	6,01	35,25	224,5	0,08	-	-	2,6	16,0	46,0	10,0	1,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого		23,08	28,03	91,31	708,7	0,27	18,65	5,83	7,56	108,94	312,85	88,22	6,74
	ОБЕД													
21	Салат из солёных огурцов	100	0,83	5,05	2,57	59,1	0,015	4,11	-	3,27	23,74	23,22	13,32	13,33
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	13,0	117,0	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105,0	0,03	-	36,0	0,8	3,48	82,0	25,34	0,70
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	182,9	1,54	5,0	44,2	0,2	51,0	102,6	35,6	1,14
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	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	Итого		27,94	33,79	131,37	948,1	1,785	14,09	87,2	9,17	156,62	542,87	133,31	21,32
	Всего за день		51,02	61,82	222,68	1656,8	2,055	32,74	93,03	16,73	265,56	855,72	221,53	28,06

№ 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													
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	100,0	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0
204	Макароны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209,0	0,05	0,14	72,0	-	184,5	126,3	12,7	0,77
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
338	Яблоко свежее	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	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого		17,82	16,37	70,15	500,75	0,15	9,77	172	1,04	245,33	278,05	53,02	6,1
	ОБЕД													
23	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,12	4,57	77,7	0,09	20,3	-	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
102	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,27	16,53	148,25	15,0	1,0	-	1,0	82,5	327,5	47,53	1,48
200	Плов из мяса птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,39	1,28	-	2,73	39,54	174,61	174,61	1,81
ТК	Кисель из концентрата	200	-	-	30,6	122,8	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	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	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	Итого		30,92	23,88	140,73	908,38	15,65	30,08	-	8,83	174,71	678,07	308,74	7,18
	Всего за день		48,74	40,25	210,88	1409,13	15,8	39,85	172	9,87	420,04	956,12	361,76	13,28

№ 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													
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	0,27	-	0,66	0,18	7,8	60,6	7,5	0,66
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,002	1,33	-	-	133,33	111,11	20,56	2,0
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	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого		18,86	28,32	96,42	720,10	0,412	12,29	55,46	1,03	299,3	447,65	86,27	3,96
	ОБЕД													
49	Салат витаминный	100	1,58	6,02	8,79	95,7	0,076	8,785	-	2,93	19,397	30,76	18,205	1,046
88	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	23,20	0,83
279	Тефтели	110	7,45	8,29	9,43	142,04	0,07	2,0	29,17	0,5	40,17	204,58	27,25	3,75
203	Макароны отварные	200	7,35	6,01	35,25	224,5	0,08	-	-	2,6	16,0	46,0	10,0	1,0
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Печенье затяжное	20	1,6	1,9	14,4	82,0	0,02	-	13,0	0,26	8,2	17,4	3,0	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	Итого		19,51	28,81	134,47	903,29	0,426	31,39	42,17	9,6	153,78	459,07	118,82	11,14
	Всего за день		38,37	57,13	230,89	1623,39	0,838	43,68	97,63	10,63	453,08	906,72	205,09	15,1

№ 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	0,008	2,94	-	0,06	10,2	18,0	8,4	0,3
290	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	11,09	11,26	3,51	160,0	0,03	0,1	22,0	0,33	31,33	83,0	27,5	7,33
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	0,04	0,72	17,22	206,93	135,83	4,58
ТК	Кисель из концентрата	200	-	-	30,6	122,8	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
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	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого		24,36	19,31	109,69	714,25	0,341	13,04	22,04	2,46	95,01	395,57	209,81	15,48
	ОБЕД													
23	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,11	4,56	77,7	0,078	18,053	-	0,543	17,737	31,84	17,456	0,832
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,568	2,78	15,688	109,0	1,543	1,075	-	1,45	29,5	57,725	23,8	1,0
259	Жаркое по- домашнему	230	16,17	38,57	21,79	503,37	0,62	42,82	-	2,47	55,38	443,59	86,47	6,79
389	Сок яблочный	200	1,0	-	22,2	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	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	Итого		31,038	53,38	139,79	1168,67	3,481	65,958	28,0	45,093	145,861	667,2	170,83	14,21
	Всего за день		55,398	72,69	249,48	1882,92	3,822	78,998	50,04	47,553	240,871	1062,8	380,6	29,69

№ 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	0,06	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12,0	0,054
268	Котлеты с соусом	110	11,07	12,64	11,82	207,62	0,18	2,15	10,1	1,8	12,74	82,39	17,53	1,05
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	182,9	1,54	5,0	44,2	0,2	51,0	102,6	35,6	1,14
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	40,0	-	13,6	25,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого		19,73	20,68	82,35	597,22	1,83	17,92	94,3	3,07	97,24	269,22	93,36	4,924
	ОБЕД													
73	Икра кабачковая	100	2,731	7,187	14,545	138,8	1,48	11,41	-	2,512	909,33	558,03	181,06	7,41
82	Борщ из свежей капусты	250	2,04	7,42	11,25	128,35	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
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
309	Макароны отварные	150	5,51	4,51	2,44	168,4	0,08	-	-	2,6	16,0	46,0	10,0	1,0
348	Компот из кураги	200	0,78	0,005	27,63	114,8	0,046	0,6	-	0,824	32,32	21,9	17,56	0,48
ПР	Мармелад	20	0,02	-	15,88	64,2	0,002	-	-	-	2,2	2,4	-	0,08
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	Итого		32,621	37,532	118,135	1042,85	1,788	23,23	-	12,326	1036,81	925,21	281,75	15,4
	Всего за день		52,351	58,212	200,485	1640,07	3,618	41,15	94,3	15,396	1134,05	1194,43	375,11	20,324

№ 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	1,33	3,25	6,47	64,0	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
291	Плов из мяса птицы	50/125	14,83	9,16	31,3	267,2	0,13	5,72	24,5	-	31,58	165,67	47,19	1,63
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,95	100,6	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,4
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	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого		23,46	16,88	87,07	595,0	0,25	39,12	24,5	3,11	256,75	377,74	115,77	6,75
	ОБЕД													
24	Салат из свежих овощей	100	0,96	6,07	3,65	70,7	0,04	18,05	-	3,14	24,67	26,22	16,66	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	-	-	-	0,6	19,2	98,6	10,6	1,2
171	Каша пшенная 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	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный.	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	Итого		37,8	60,37	138,38	1240,29	0,54	35,88	56,5	5,83	166,32	624,68	189,41	11,98
	Всего за день		61,26	77,25	225,45	1835,29	0,79	75,0	81,0	8,94	423,07	1002,42	305,18	18,73

Шеф- повар:

Калькулятор: