

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУСОШ №2 р.п. Башмаково

Н.А. Ускова



**Циклическое сбалансированное десятидневное меню
на осенне-зимний период
для обеспечения горячим питанием детей 12-17 лет
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы №2
р.п. Башмаково Башмаковского района Пензенской области
на 2024-2025 учебный год.**

Первая неделя: понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.0	7.8	35.4	246.0	0.50	0.07	0.12	0.04	0.10	111.65	103.01	18.36	0.50	196.12	8.60	0.00	0.01	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	11.40	39.00	7.80	0.60	55.20	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	460	11.7	9.6	81.2	463.2	0.50	0.14	0.14	0.04	0.10	128.05	150.01	30.16	2.10	251.32	8.60	0.00	0.01			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	5.4	18.7	146.2	4.59	0.17	0.06	0.20	0.00	35.17	76.99	32.47	1.89	467.67	4.32	0.00	0.03	99	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.1	6.7	45.9	290.9	0.00	0.27	0.14	0.03	0.09	27.07	224.20	150.64	5.27	316.12	2.73	0.00	0.02	323	2008	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	10.1	17.5	8.8	232.8	0.00	0.15	0.09	0.00	0.00	16.20	97.20	20.70	0.90	181.00	0.00	0.00	0.00	270	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.8	2.6	30.6	138.0	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	10.80	52.20	11.40	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.94	0.00	1.89	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	402	2008	
Итого за прием пищи:	790	30.7	32.2	127.2	900.8	4.59	0.74	0.29	0.23	0.09	98.18	450.59	217.10	10.46	966.14	7.05	0.00	0.05			

Первая неделя: вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	200	6.0	9.1	26.7	220.5	0.78	0.08	0.17	0.05	0.09	159.50	143.72	29.09	0.50	251.30	14.09	0.00	0.01	190	2008
ВАФЛИ	25	0.7	0.8	19.3	88.5	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.00	9.00	2.50	0.38	35.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	13.5	55.7	1.04	0.00	0.00	0.00	0.00	11.94	4.24	3.97	0.36	21.33	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	425	6.8	9.9	59.5	364.7	1.82	0.09	0.18	0.05	0.09	175.44	156.96	35.56	1.24	307.63	14.09	0.00	0.01		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.7	5.0	8.5	87.0	12.00	0.05	0.04	0.20	0.00	39.78	39.87	19.89	0.90	301.00	3.80	0.00	0.02	84	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.3	5.0	40.3	238.8	0.00	0.08	0.02	0.03	0.09	35.03	49.11	12.27	1.15	74.74	0.88	0.02	0.01	309	2011
БЕФСТРОГАНОВ	100	15.3	24.9	5.8	308.9	2.09	0.06	0.13	0.09	0.00	35.54	144.84	19.13	1.50	248.24	7.59	0.02	0.10	375	1996
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.8	2.6	30.6	138.0	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	10.80	52.20	11.40	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	13.5	55.7	1.04	0.00	0.00	0.00	0.00	11.95	4.24	3.97	0.36	21.33	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	790	28.2	37.5	98.7	828.4	15.13	0.34	0.19	0.32	0.09	133.10	290.26	66.66	6.31	645.31	12.27	0.04	0.13		

Первая неделя: среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг	
Завтрак																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.92	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	209	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.00	0.03	0.02	0.07	0.15	6.90	21.40	3.90	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00	1	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011	
Итого за прием пищи:	280	10.6	16.7	42.3	362.7	0.52	0.09	0.28	0.19	1.04	138.23	178.84	27.28	1.63	255.06	17.05	0.01	0.02			
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0.7	3.0	5.3	51.2	5.79	0.01	0.02	0.19	0.00	20.80	16.19	8.35	0.42	83.59	1.53	0.00	0.01	41	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.08	0.06	0.20	0.00	51.64	69.98	26.54	1.19	485.78	4.40	0.00	0.03	96	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	5.8	25.7	178.0	12.47	0.15	0.13	0.04	0.10	53.81	103.02	36.39	1.47	917.63	10.26	0.00	0.04	312	2011	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100	7.8	11.0	1.0	133.9	0.71	0.03	0.06	0.20	0.00	11.72	71.00	10.61	0.75	110.40	3.18	0.01	0.06	308	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.8	2.6	30.6	138.0	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	10.80	52.20	11.40	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	388	2011	
Итого за прием пищи:	850	20.0	27.9	107.7	755.8	113.67	0.43	0.32	0.79	0.10	168.03	315.45	98.15	6.77	1608.60	19.37	0.01	0.14			

Первая неделя: четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	16.1	10.5	13.7	221.2	0.17	0.03	0.18	0.06	0.14	126.32	163.74	17.36	0.44	110.10	0.74	0.02	0.02	223	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
Итого за прием пищи:	350	19.9	14.2	38.0	368.0	0.69	0.06	0.29	0.08	0.14	237.74	259.32	44.85	1.31	317.39	9.74	0.02	0.02		
Обед																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1.8	5.1	10.2	94.9	8.00	0.05	0.03	0.20	0.00	38.53	43.52	20.11	0.86	246.33	3.18	0.00	0.02	98	2011
МАНТЫ	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	270	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.8	2.6	30.6	138.0	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	10.80	52.20	11.40	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	13.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
Итого за прием пищи:	690	6.8	7.7	66.5	337.9	21.00	0.21	0.03	0.20	0.00	57.33	100.72	34.51	3.26	246.33	3.18	0.00	0.02		

Первая неделя: пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7.8	9.9	31.8	255.5	0.50	0.17	0.14	0.04	0.10	124.14	196.17	60.93	1.65	281.18	11.14	0.00	0.02	184	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	13.5	55.7	1.04	0.00	0.00	0.00	0.00	11.95	4.24	3.97	0.36	21.33	0.00	0.00	0.00	377	2011
БАТОН	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	11.40	39.00	7.80	0.60	55.20	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	460	12.4	11.6	76.1	468.4	1.54	0.24	0.16	0.04	0.10	147.49	239.41	72.70	2.61	357.71	11.14	0.00	0.02		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ	250	1.9	5.0	10.3	95.1	8.75	0.05	0.05	0.22	0.00	47.21	47.70	25.19	1.25	369.71	5.88	0.00	0.02	82	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	6.3	46.6	270.3	0.00	0.04	0.03	0.04	0.13	11.48	89.97	29.52	0.64	66.22	0.91	0.01	0.03	325	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.7	6.2	4.5	117.1	1.53	0.07	0.07	0.38	0.00	29.03	151.70	28.98	0.71	296.17	102.30	0.00	0.41	231	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.8	2.6	30.6	138.0	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	10.80	52.20	11.40	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	790	22.0	20.2	107.0	680.5	10.28	0.31	0.15	0.64	0.13	103.52	349.57	99.09	6.00	732.10	109.09	0.01	0.46		
Всего за день:	22.0	20.2	107.0	680.5	10.28	0.31	0.15	0.64	0.13	103.52	349.57	99.09	6.00	732.10	109.09	0.01	0.46			

Вторая неделя: понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.6	4.4	16.7	127.7	0.52	0.06	0.12	0.02	0.02	109.19	88.95	18.44	0.37	175.02	9.00	0.00	0.00	112	2008
БАТОН	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	11.40	39.00	7.80	0.60	55.20	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	460	9.3	6.2	62.5	344.9	0.52	0.13	0.14	0.02	0.02	125.59	135.95	30.24	1.97	230.22	9.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.3	0.4	16.2	106.4	6.24	0.10	0.13	0.32	0.00	31.82	60.47	26.90	1.03	454.93	4.77	0.00	0.03	87	2012
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	180	38.3	8.5	80.1	559.8	0.00	1.04	0.22	0.04	0.13	138.25	350.14	135.83	10.82	1 254.96	8.75	0.00	0.05	198	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	10.1	17.5	8.8	232.8	0.00	0.15	0.09	0.00	0.00	16.20	97.20	20.70	0.90	181.00	0.00	0.00	0.00	270	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.8	2.6	30.6	138.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	52.20	11.40	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	200.00	0.01	0.00	0.16	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008
Итого за прием пищи:	790	63.2	29.3	160.1	1 140.0	206.24	1.30	0.44	0.52	0.13	210.07	563.01	197.83	16.15	1 890.89	13.52	0.00	0.08		

Вторая неделя: вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БЛИНЫ	160	8.3	13.9	53.9	373.0	0.00	0.11	0.05	0.04	0.15	23.70	71.47	13.54	0.81	111.28	1.25	0.02	0.01	396	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	13.5	55.7	1.04	0.00	0.00	0.00	0.00	11.95	4.24	3.97	0.36	21.33	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	360	8.4	13.9	67.4	428.7	1.04	0.11	0.05	0.04	0.15	35.65	75.71	17.51	1.17	132.61	1.25	0.02	0.01		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.08	0.06	0.20	0.00	51.64	69.98	26.54	1.19	485.78	4.40	0.00	0.03	96	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	180	3.0	7.6	17.9	161.4	13.90	0.09	0.08	0.68	0.11	52.73	73.98	35.06	1.55	562.70	6.79	0.00	0.04	344	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.8	2.6	30.6	138.0	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	10.80	52.20	11.40	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	13.5	55.7	1.04	0.00	0.00	0.00	0.00	11.95	4.24	3.97	0.36	21.33	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	690	10.1	15.4	78.4	477.3	21.64	0.32	0.14	0.88	0.11	127.12	200.40	76.97	5.50	1 069.81	11.19	0.00	0.07		
Всего за день:	10.1	15.4	78.4	477.3	21.64	0.32	0.14	0.88	0.11	127.12	200.40	76.97	5.50	1 069.81	11.19	0.00	0.07			

Вторая неделя: среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5.3	6.3	26.0	187.8	0.38	0.11	0.09	0.03	0.07	86.51	114.87	30.45	0.87	169.51	7.92	0.00	0.01	189	2008
БАТОН	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	11.40	39.00	7.80	0.60	55.20	0.00	0.00	0.00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
Итого за прием пищи:	410	13.1	11.1	83.3	493.0	0.90	0.22	0.22	0.05	0.07	209.32	241.76	57.28	1.87	394.32	16.92	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0.7	3.0	5.3	51.2	5.79	0.01	0.02	0.19	0.00	20.80	16.19	8.35	0.42	83.59	1.53	0.00	0.01	41	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.5	0.3	14.9	72.8	0.74	0.05	0.02	0.20	0.00	21.74	31.54	15.30	0.56	80.82	0.87	0.00	0.01	105	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	5.8	25.7	177.2	12.46	0.15	0.13	0.04	0.09	53.79	102.96	36.36	1.46	917.05	10.25	0.00	0.04	312	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100	7.8	11.0	1.0	133.9	0.71	0.03	0.06	0.20	0.00	11.72	71.00	10.61	0.75	110.40	3.18	0.01	0.06	308	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.8	2.6	30.6	138.0	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	10.80	52.20	11.40	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	850	19.8	22.8	92.5	633.1	19.70	0.39	0.23	0.63	0.09	123.85	281.89	86.02	6.59	1 191.8 6	15.83	0.01	0.12		

Вторая неделя: четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	25.9	16.6	20.6	341.1	0.28	0.05	0.28	0.07	0.09	203.76	261.98	28.09	0.66	175.83	0.80	0.03	0.04	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
Итого за прием пищи:	350	29.7	20.3	44.9	487.9	0.80	0.08	0.39	0.09	0.09	315.18	357.56	55.58	1.53	383.12	9.80	0.03	0.04		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.7	0.2	8.5	43.4	12.00	0.05	0.04	0.20	0.00	39.78	39.78	19.89	0.90	301.00	3.80	0.00	0.02	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	21.4	16.4	33.1	366.0	13.16	0.10	0.00	0.26	0.00	44.26	224.87	44.26	14.35	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.8	2.6	30.6	138.0	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	10.80	52.20	11.40	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.94	0.00	1.89	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	690	27.9	19.2	95.4	640.3	25.16	0.30	0.04	0.46	0.00	103.78	316.85	77.44	17.65	302.35	3.80	0.00	0.02		

Вторая неделя: пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.92	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	209	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.00	0.03	0.02	0.07	0.15	6.90	21.40	3.90	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	280	7.5	13.7	30.8	274.7	0.00	0.05	0.17	0.17	1.04	31.82	98.95	12.25	2.23	85.45	8.05	0.01	0.02		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ	250	1.9	5.0	10.3	95.1	8.75	0.05	0.05	0.22	0.00	47.21	47.70	25.19	1.25	369.71	5.88	0.00	0.02	82	2011
ГОЛУБЦЫ СО СМЕТАНОЙ	180	0.2	1.4	0.2	14.8	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	5.41	3.55	0.47	0.01	8.07	0.67	0.00	0.00	270	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.8	2.6	30.6	138.0	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	10.80	52.20	11.40	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	13.5	55.7	1.04	0.00	0.00	0.00	0.00	11.96	4.24	3.97	0.36	21.33	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	690	7.0	9.0	54.6	303.6	9.80	0.20	0.06	0.23	0.00	75.38	107.69	41.03	4.02	399.11	6.55	0.00	0.02		
Всего за день:	7.0	9.0	54.6	303.6	9.80	0.20	0.06	0.23	0.00	75.38	107.69	41.03	4.02	399.11	6.55	0.00	0.02			