

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУСОШ №2 р.п. Башмаково

Н.А. Ускова



**Циклическое сбалансированное десятидневное меню
на осенне-зимний период
для обеспечения горячим питанием детей 7-11 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 ЖИДКАЯ	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	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	450	11.0	9.4	76.1	437.0	0.50	0.13	0.14	0.04	0.10	126.15	143.51	28.86	2.00	242.12	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	150	8.5	5.6	38.3	242.4	0.00	0.22	0.12	0.02	0.08	22.56	186.83	125.53	4.39	263.43	2.28	0.00	0.01	323	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	14.4	25.0	12.6	332.7	0.00	0.21	0.12	0.00	0.00	23.15	138.90	29.58	1.29	258.65	0.00	0.00	0.00	270	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.8	2.6	30.6	0.0	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:	760	33.4	38.6	123.4	814.2	4.59	0.75	0.30	0.22	0.08	100.62	454.92	200.87	9.97	991.10	6.60	0.00	0.04		

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	Мg, 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	11.95	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	175.45	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	150	5.2	4.1	33.0	195.8	0.00	0.06	0.02	0.02	0.08	28.84	40.22	10.06	0.93	61.17	0.72	0.01	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	
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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.8	2.6	0.0	30.6	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	
ЯБЛОКО	180	0.7	0.7	17.6	84.6	18.00	0.05	0.04	0.01	0.00	28.80	19.80	14.40	3.96	500.40	3.60	0.00	0.02		2008	
Итого за прием пищи:	940	28.4	37.6	89.3	809.9	232.09	0.38	0.23	0.48	0.08	156.76	299.93	77.88	10.69	1 110.81	15.71	0.03	0.15			

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			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	
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																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.1	10.1	6.9	123.7	4.79	0.04	0.03	0.20	0.00	19.64	34.58	15.08	0.71	233.86	3.09	0.00	0.02	67	2011	
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	150	3.2	4.8	21.4	148.0	10.39	0.12	0.10	0.03	0.08	44.76	85.78	30.31	1.22	764.40	8.54	0.00	0.03	312	2011	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100	7.8	10.9	1.0	133.1	0.71	0.03	0.06	0.20	0.00	11.79	71.10	10.66	0.75	110.78	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 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:	860	19.2	33.6	89.8	720.7	23.63	0.42	0.25	0.63	0.08	150.58	317.88	97.96	6.63	1616.15	19.21	0.01	0.14			

Первая 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	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
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	12.8	16.4	13.0	251.2	6.54	0.10	0.13	0.22	0.00	22.44	138.69	28.85	1.71	538.46	7.91	0.01	0.10	309	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
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	20.00	0.08	0.10	0.05	0.00	16.00	56.00	84.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	860	22.4	25.1	119.0	769.0	34.54	0.38	0.26	0.47	0.00	96.71	290.41	146.25	6.17	¹ 482.1 4	11.09	0.01	0.12		

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	150	3.7	5.3	38.8	225.2	0.00	0.03	0.02	0.03	0.11	9.57	74.98	24.60	0.54	55.19	0.76	0.01	0.02	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
ЯБЛОКО	160	0.6	0.6	15.7	75.2	16.00	0.05	0.03	0.01	0.00	25.60	17.60	12.80	3.52	444.80	3.20	0.00	0.02		2008
Итого за прием пищи:	920	21.9	19.8	114.9	710.6	26.28	0.35	0.17	0.64	0.11	127.21	352.18	106.97	9.42	1 165.87	112.14	0.01	0.47		

Вторая неделя: понедельник

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																				
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	150	31.9	7.0	66.7	466.0	0.00	0.87	0.19	0.03	0.11	115.19	291.74	113.18	9.01	1 045.66	7.29	0.00	0.04	198	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	14.4	25.0	12.6	332.7	0.00	0.21	0.12	0.00	0.00	23.15	138.90	29.58	1.29	258.65	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 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:	760	61.1	35.3	150.5	1 146.1	206.24	1.34	0.44	0.51	0.11	193.96	546.31	184.06	14.73	1 759.24	12.06	0.00	0.07		

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 ИЗ ПТИЦЫ	180	15.4	19.8	15.6	302.2	7.85	0.12	0.15	0.27	0.00	26.94	166.45	34.62	2.05	646.00	9.49	0.02	0.12	309	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 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
АПЕЛЬСИН	200	1.8	0.4	16.2	86.0	120.00	0.08	0.06	0.02	0.00	68.00	46.00	26.00	0.60	394.00	4.00	0.00	0.04		2008
Итого за прием пищи:	890	24.3	28.0	92.3	704.1	135.59	0.43	0.27	0.49	0.00	169.32	338.87	102.53	6.60	¹ 547.1 1	17.89	0.02	0.19		

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																				
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	150	3.2	4.8	21.4	148.0	10.39	0.12	0.10	0.03	0.08	44.76	85.78	30.31	1.22	764.40	8.54	0.00	0.03	312	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	22.0	32.2	0.7	380.5	0.90	0.07	0.17	0.10	0.00	37.55	191.73	21.79	1.81	259.84	9.22	0.02	0.14	312	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
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	433	2008
Итого за прием пищи:	760	36.3	43.6	91.9	886.1	12.55	0.42	0.40	0.35	0.08	226.27	456.83	106.29	6.86	1312.35	27.63	0.02	0.18		

Вторая 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	Мg, 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	150	17.9	13.7	27.6	305.2	10.97	0.08	0.00	0.22	0.00	36.91	187.53	36.91	11.97	0.00	0.00	0.00	0.00	311	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
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
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	20.00	0.08	0.10	0.05	0.00	16.00	56.00	84.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	860	27.4	17.5	131.9	771.5	42.97	0.36	0.14	0.47	0.00	112.43	335.51	154.09	16.47	998.35	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 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																				
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																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.2	7.3	127.2	9.29	0.04	0.03	0.20	0.00	26.84	39.23	17.48	0.80	278.86	3.54	0.00	0.02	67	2011
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
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	0.0	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
ЯБЛОКО	170	0.7	0.7	16.7	79.9	17.00	0.05	0.03	0.01	0.00	27.20	18.70	13.60	3.74	472.60	3.40	0.00	0.02		2008
Итого за прием пищи:	960	9.1	20.1	80.0	376.8	34.30	0.29	0.10	0.42	0.00	113.78	165.20	67.06	8.81	1 005.86	10.79	0.00	0.06		