

Утверждаю:
И. о. директора МКОУ "Кузнецовская СОШ"
Зобнина Т. В.
"01" марта 2024г.



МЕНЮ
ПО МУНИЦИПАЛЬНОМУ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ
УЧРЕЖДЕНИЮ "КУЗНЕЦОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества /г/			ЭЦ /ккал/	Витамины			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
208	Каша ячневая с маслом	200.00	6.15	6.34	40.00	241.70	0.12	0.00	0.00	53.00	1.15
464	Кофейный напиток с молоком	200.00	1.40	1.20	11.40	63.00	0.02	0.00	0.30	54.30	0.07
69	Хлеб с валеетком и маслом(10г.)	30.00 /10.00	1.82	12.50	11.40	166.80	0.02	0.00	0.00	8.00	0.28
	ВСЕГО:	440.00	9.37	20.04	62.80	471.50	0.16	0.00	0.30	115.30	1.50
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
501	Сок в 10 час.	200.00	1.00	0.20	20.20	86.00	0.02	0.00	4.00	14.00	2.80
	ВСЕГО:	200.00	1.00	0.20	20.20	86.00	0.02	0.00	4.00	14.00	2.80
ОБЕД											
127	Суп гороховый с гречками(20гр)	200.00 /20.00	8.07	2.82	21.48	150.40	0.45	0.06	0.40	34.20	2.09
303	Суфле рыбное	100.00	14.00	6.00	3.00	112.00	0.07	0.00	0.05	64.00	0.81
377	Картофельное пюре	150.00	4.05	6.00	8.70	105.00	0.12	0.00	3.60	37.50	0.82
494	Компот из яблок и чернослива	200.00	0.30	0.01	17.50	72.00	0.00	0.00	0.01	16.40	0.90
574	Хлеб ржаной	30.00	2.24	0.45	12.03	61.80	0.07	0.00	0.00	9.00	1.32
	ВСЕГО:	700.00	28.66	15.28	62.71	501.20	0.71	0.06	4.06	161.10	5.94
ПОЛДНИК											
282	Запеканка рисовая с творогом	150.00	10.10	4.60	39.40	239.00	0.07	0.00	0.10	64.30	0.58
460	Чай с молоком	200.00	1.60	1.30	1.15	64.00	0.02	0.00	0.30	59.10	0.87
573	Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.76	70.20	0.03	0.00	0.00	6.00	0.33
	ВСЕГО:	380.00	13.98	6.14	55.31	373.20	0.12	0.00	0.40	129.40	1.78
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:	1720.00	53.01	41.66	201.02	1431.90	1.01	0.06	8.76	419.80	12.02

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества /г/			Энерг. Цен-ность /ккал/	Витамины			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	<i>ЗАВТРАК</i>										
286	Сырники из творога	100.00	17.10	29.60	7.80	316.00	0.08	0.00	0.30	219.80	0.99
406	Молочный сладкий соус	50.00	1.20	2.35	2.41	3.95	42.30	0.01	0.01	37.30	0.06
462	Какао на молоке	200.00	3.30	2.90	13.80	94.00	0.03	0.00	0.70	111.30	0.65
573	Хлеб с валецеком	30.00	2.28	0.24	14.76	70.20	0.03	0.00	0.00	6.00	0.33
	ВСЕГО:	380.00	23.88	35.09	38.77	484.15	42.44	0.01	1.01	374.40	2.03
	<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>										
470	Кефир в 10 часов	200.00	5.80	5.00	8.00	101.00	0.08	0.00	1.40	240.80	0.20
	ВСЕГО:	200.00	5.80	5.00	8.00	101.00	0.08	0.00	1.40	240.80	0.20
	<i>ОБЕД</i>										
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	200.00	2.32	3.32	9.76	78.20	0.05	0.00	3.04	1.20	0.65
339	Биточки (котлеты) из мяса говядины с маслом	80.00	14.08	9.84	12.00	194.40	0.12	0.00	0.00	42.40	2.24
380	Капуста тушеная	150.00	3.00	5.10	11.40	103.50	0.05	0.00	17.55	82.50	1.19
507	Напиток с витамином "витошка"	200.00	0.00	0.00	19.00	80.00	0.30	0.00	20.00	0.00	0.00
574	Хлеб ржаной	30.00	2.40	0.45	12.03	61.80	0.07	0.00	0.00	9.90	13.20
573	Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.76	70.20	0.03	0.00	0.00	6.00	0.33
	ВСЕГО:	690.00	24.08	18.95	78.95	588.10	0.62	0.00	40.59	142.00	17.61
	<i>ПОЛДНИК</i>										
531	Ватрушка со сметаной	65.00	8.45	3.03	23.50	156.00	0.05	0.00	0.00	53.00	0.39
469	Молоко	200.00	5.80	5.30	9.10	107.00	0.07	0.00	1.40	227.90	0.19
	ВСЕГО:	265.00	14.25	8.33	32.60	263.00	0.12	0.00	1.40	280.90	0.58
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1535.00	68.01	67.37	158.32	1436.25	43.27	0.01	44.40	1038.10	20.42

ДЕНЬ:СРЕДА
НЕДЕЛЯ:первая

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества /г/			Энерг. Цен-ность /ккал/	Витамины			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
206	Молочная пшениная каша	200.00	8.70	8.11	49.10	304.80	0.22	0.00	0.00	23.80	2.06
465	Кофейный напиток с молоком	200.00	2.80	2.50	13.60	88.00	0.03	0.00	0.70	108.30	0.12
69	Хлеб с валеком и маслом	30.00 / 10.00	1.82	12.50	11.40	166.80	0.02	0.00	0.00	8.00	0.28
	ВСЕГО:	440.00	13.32	23.11	74.10	559.60	0.27	0.00	0.70	140.10	2.46
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
501	Сок в 10 час.	200.00	1.00	0.20	20.20	86.00	0.02	0.00	4.00	14.00	2.80
	ВСЕГО:	200.00	1.00	0.20	20.20	86.00	0.02	0.00	4.00	14.00	2.80
	ОБЕД										
98	Свекольник со сметаной	200.00	1.86	3.78	8.26	74.60	0.05	0.00	6.32	29.40	1.15
327	Гуляш из мяса (говядина)	100.00	20.00	19.50	3.30	258.00	0.03	0.00	0.00	15.00	2.76
202	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	150.00	8.50	6.36	37.70	242.10	0.20	0.00	0.00	16.00	4.52
494	Компот из яблок и кураги	200.00	0.30	0.01	17.50	72.00	0.00	0.00	0.10	16.40	0.90
574	Хлеб ржаной	30.00	24.00	0.45	12.03	61.80	0.07	0.00	0.00	9.90	1.32
573	Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.76	70.20	0.03	0.00	0.00	6.00	0.33
	ВСЕГО:	710.00	56.94	30.34	93.55	778.70	0.38	0.00	6.42	92.70	10.98
	ПОЛДНИК										
30/1	Салат из овощей	60.00	0.90	6.00	5.20	79.00	0.00	0.02	0.00	14.18	0.51
460	Чай с молоком	200.00	1.60	1.30	1.15	64.00	0.02	0.00	0.30	59.10	0.87
573	Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.76	70.20	0.03	0.00	0.00	6.00	0.33
267	Яйцо вареное	40.00	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	0.00	22.00	1.01
	ВСЕГО:	330.00	9.88	12.14	21.41	276.20	0.08	0.02	0.30	101.28	2.72
	ИТОГО за 3 ДЕНЬ	1680.00	81.14	65.79	209.26	1700.50	0.75	0.02	11.42	348.08	18.96

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества /г/			Энерг. Цен-ности /ккал/	Витамины			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
229	Молочная каша ассорти с маслом	200.00	5.07	6.43	26.92	185.90	0.08	0.00	1.28	126.80	0.42
462	Какао на молоке	200.00	3.30	2.90	13.80	94.00	0.03	0.00	0.70	111.30	0.65
63	Хлеб с валецеком и сыром(10 г.)	30.00 /10.00	6.10	8.00	8.88	132.40	0.02	0.00	0.08	183.10	0.32
	ВСЕГО:	440.00	14.47	17.33	49.60	412.30	0.13	0.00	2.06	421.20	1.39
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
82	Фрукт по сезону	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	0.00	7.00	16.10	2.21
	ВСЕГО:	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	0.00	7.00	16.10	2.21
	ОБЕД										
100	Рассольник ленинградский	200.00	2.10	4.08	10.60	87.60	0.07	0.04	5.68	13.40	0.68
345	Рулет из мяса с яйцом и маслом сл. (5 г)	85.00	13.60	9.77	5.10	163.20	0.04	0.00	0.00	21.25	2.00
256	Макароны отварные с маслом	150.00	5.55	4.95	29.50	184.50	0.06	0.00	0.00	12.00	1.05
495	Компот из сухофруктов	200.00	0.60	0.10	20.10	84.00	0.01	0.00	0.02	20.10	0.69
574	Хлеб ржаной	30.00	24.00	0.45	12.03	61.80	0.07	0.00	0.00	9.90	1.32
573	Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.76	70.20	0.03	0.00	0.00	6.00	0.33
	ВСЕГО:	695.00	48.13	19.59	92.09	651.30	0.28	0.04	5.70	82.65	6.07
	ПОЛДНИК										
29/1	Салат из овощей	60.00	0.90	6.00	5.20	79.00	0.00	0.02	0.00	14.18	0.51
460	чай с молоком	200.00	1.60	1.30	1.15	64.00	0.02	0.00	0.30	59.10	0.87
573	Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.76	70.20	0.03	0.00	0.00	6.00	0.33
582	кондитерское изделие	40.00	3.00	3.92	29.76	166.00	0.03	0.00	0.00	11.60	0.84
	ВСЕГО:	330.00	7.78	11.46	50.87	379.20	0.08	0.02	0.30	90.88	2.55
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1565.00	70.78	48.78	202.36	1486.80	0.52	0.06	15.06	610.83	12.22

ДЕНЬ;ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества /г/			Энерг. Цен-ность /ккал/	Витамины			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<i>ЗАВТРАК</i>										
268	Омлет натур. С маслом	80.00	6.89	10.40	1.72	128.00	0.03	0.00	0.24	61.50	1.29
465	Кофейный напиток с молоком	200.00	1.40	1.20	11.40	63.00	0.02	0.00	0.30	54.30	0.07
69	Хлеб с валегеком и маслом(10 г.)	30.00 /10.00	1.82	12.50	11.40	166.80	0.02	0.00	0.00	8.00	0.28
	ВСЕГО:	320.00	10.11	24.10	24.52	357.80	0.07	0.00	0.54	123.80	1.64
	<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>										
470	Кефир	200.00	5.80	5.00	8.00	101.00	0.08	0.00	1.40	240.80	0.20
	ВСЕГО:	200.00	5.80	5.00	8.00	101.00	0.08	0.00	1.40	240.00	0.20
	<i>ОБЕД</i>										
95	Борщ со сметаной	200.00	1.48	3.54	5.56	60.00	0.03	0.00	6.40	29.40	0.80
375	Плов из мяса куры	200.00	12.30	8.20	24.80	223.00	0.04	2.30	0.00	20.00	0.71
504	Кисель Витошка	200.00	0.00	0.00	24.00	95.00	0.30	0.00	20.10	0.00	0.00
574	Хлеб ржаной	30.00	24.00	0.45	12.03	61.80	0.07	0.00	0.00	9.90	1.32
573	Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.76	70.20	0.00	0.00	0.00	6.00	0.33
	ВСЕГО:	660.00	40.06	12.43	81.15	510.00	0.44	2.30	26.50	65.30	3.16
	<i>ПОЛДНИК</i>										
545	Сдоба обыкновенная	60.00	4.80	1.68	28.68	148.80	0.06	0.00	0.00	10.08	0.50
469	Молоко	200.00	5.80	5.30	9.10	107.00	0.07	0.00	1.40	227.90	0.19
	ВСЕГО:	260.00	10.60	6.98	37.78	255.80	0.13	0.00	1.40	237.98	0.69
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1440.00	66.57	48.51	151.45	1224.60	0.72	2.30	29.84	667.08	5.69

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: вторая

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества /г/			Энерг. Ценность /ккал/	Витамины			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
139	Молочный суп с макар/изд.	200.00	0.57	6.48	16.44	130.00	0.06	0.00	0.92	160.00	0.18
462	Какао на молоке	200.00	3.30	2.90	13.80	94.00	0.03	0.00	0.70	111.30	0.65
63	Хлеб с валеетком и сыром(10 г.)	30.00 /10.00	6.10	8.00	8.88	132.40	0.02	0.00	0.08	183.10	0.32
	ВСЕГО:	440.00	9.97	17.38	39.12	356.40	0.11	0.00	1.70	454.40	1.15
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
501	Сок в 10 час.	200.00	1.00	0.02	20.20	86.00	0.02	0.00	4.00	14.00	2.80
	ВСЕГО:	200.00	1.00	0.02	20.20	86.00	0.02	0.00	4.00	14.00	2.80
	ОБЕД										
123	Суп овощной с мясными фрикадельками	200.00	7.16	7.66	6.00	121.60	0.06	0.00	4.46	17.20	1.40
339	Биточки (котлеты) из мяса говядины	80.00	14.08	9.84	12.00	194.40	0.12	0.00	0.00	42.40	2.24
176	Рагу из овощей	150.00	3.75	5.25	15.00	122.25	0.08	0.00	7.42	71.40	1.23
494	Компот из изюма и чернослив	200.00	0.30	0.01	17.50	72.00	0.00	0.00	0.10	16.40	0.90
574	Хлеб ржаной	30.00	24.00	0.45	12.03	61.80	0.07	0.00	0.00	9.90	1.32
573	Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.76	70.20	0.03	0.00	0.00	6.00	0.33
	ВСЕГО:	690.00	51.57	23.45	77.29	642.25	0.36	0.00	11.98	163.30	7.42
	ПОДНИК										
16,5	Запеканка из творога с яблоками	100.00	15.90	7.70	15.00	194.00	0.08	0.00	0.00	153.00	0.75
460	Чай с молоком	200.00	1.60	1.30	1.15	64.00	0.02	0.00	0.30	59.10	0.87
573	Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.76	70.20	0.03	0.00	0.00	6.00	0.33
	ВСЕГО:	330.00	19.78	9.24	30.91	328.20	0.13	0.00	0.30	218.10	1.95
	Итого за 6 день	1660.00	82.32	50.09	167.52	1412.85	0.62	0.00	17.98	849.80	13.32

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: вторая

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества /г/			Энерг.	Витамины			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У	Ценность	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
						/ккал/					
	ЗАВТРАК										
284	Суфле творожное	100.00	13.00	5.00	13.00	149.00	0.05	0.00	0.30	111.00	0.59
465	Кофейный напиток с молоком	200.00	1.40	1.20	11.40	63.00	0.02	0.00	0.30	54.30	0.07
573	Хлеб с валецеком	30.00	2.28	0.24	14.76	70.20	0.03	0.00	0.00	6.00	0.33
	ВСЕГО:	330.00	16.68	6.44	39.16	282.20	0.10	0.00	0.60	171.30	0.99
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
82	Фрукт по сезону	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	0.00	7.00	16.10	2.21
	ВСЕГО:	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	0.00	7.00	16.10	2.21
	ОБЕД										
114	Суп картофельный с крупой	200.00	2.22	2.82	7.84	65.60	0.07	0.00	4.40	15.00	0.71
369	Суфле из пиццы с рисом	80.00	8.70	6.50	6.10	118.00	0.00	0.00	0.00	17.00	0.69
170	Свекла тушеная в молочном соусе	150.00	2.62	7.27	15.60	138.00	0.03	0.00	1.05	61.50	1.83
495	Компот из кураги	200.00	0.60	0.10	20.10	84.00	0.01	0.00	0.20	20.10	0.69
574	Хлеб ржаной	30.00	24.00	0.45	12.03	61.80	0.07	0.00	0.00	9.90	1.32
573	Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.76	70.20	0.03	0.00	0.00	6.00	0.33
	ВСЕГО:	690.00	40.42	17.38	76.43	537.60	0.21	0.00	5.65	129.50	5.57
	ПОЛДНИК										
547	Коржик молочный	60.00	2.80	4.90	24.80	154.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00
469	Молоко	200.00	5.80	5.30	9.10	107.00	0.07	0.00	1.40	227.90	0.19
	ВСЕГО:	260.00	8.60	10.20	33.90	261.00	0.10	0.00	1.40	227.90	0.19
	ИТОГО за 7 ДЕНЬ	1380.00	66.10	34.42	159.29	1124.80	0.44	0.00	14.65	544.80	8.96

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: вторая

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества /г/			Энерг. Ценность /ккал/	Витамины			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
212	Молочная геркулесовая каша	200.00	8.25	8.83	30.90	236.20	0.17	0.00	0.70	140.20	1.65
462	Какао на молоке	200.00	3.30	2.90	13.80	94.00	0.03	0.00	0.70	111.30	0.65
69	Хлеб с вальетком и маслом(10 г.)	30.00 /10.00	1.82	12.50	11.40	166.80	0.02	0.00	0.00	8.00	0.03
	ВСЕГО:	440.00	13.37	24.23	56.10	497.00	0.22	0.00	1.40	259.50	2.33
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
501	Сок в 10 час.	200.00	1.00	0.20	20.20	86.00	0.02	0.00	4.00	14.00	2.80
	ВСЕГО:	200.00	1.00	0.20	20.20	86.00	0.02	0.00	4.00	14.00	2.80
	ОБЕД										
122	Суп рыбный /лосось/	200.00	7.44	9.12	8.04	144.00	0.06	0.00	4.60	24.40	0.81
357	Оладьи из печени	100.00	17.00	5.30	14.00	173.00	0.12	0.00	6.70	20.00	5.02
377	Картофельное пюре	150.00	4.05	6.00	8.70	105.00	0.12	0.00	3.60	37.50	0.82
495	Компот из яблок	200.00	0.60	0.10	20.10	84.00	0.01	0.00	0.20	20.10	0.69
574	Хлеб ржаной	30.00	24.00	0.45	12.03	61.80	0.07	0.00	0.00	9.90	1.32
573	Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.76	70.20	0.03	0.00	0.00	6.00	0.33
	ВСЕГО:	710.00	55.37	21.21	77.63	638.00	0.41	0.00	15.10	117.90	8.99
	ПОЛДНИК										
265	Запеканка из макарон с творогом	200.00	13.70	4.90	40.80	262.00	0.12	0.00	0.04	160.00	1.60
460	Чай с молоком	200.00	1.60	1.30	1.15	64.00	0.02	0.00	0.30	59.10	0.87
	ВСЕГО:	400.00	15.30	6.20	41.95	326.00	0.14	0.00	0.34	219.10	2.47
	ИТОГО за 8 ДЕНЬ	1750.00	85.04	51.84	195.88	1547.00	0.79	0.00	20.84	610.50	16.59

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
			вещества /г/				Ценность				в-ва, мг
			Б	Ж	У	/ккал/	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
214	Каша манная с маслом	200.00	7.20	6.36	34.53	224	0.08	0.00	1.24	124.29	0.54
465	Кофейный напиток с молоком	200.00	1.40	1.20	11.40	63.00	0.02	0.00	0.30	54.30	0.07
63	Хлеб с валежкой и сыром	10.00	6.10	8.00	8.80	132.40	0.02	0.00	0.08	183.10	0.32
	ВСЕГО:	440.00	14.70	15.56	54.73	419.40	0.12	0.00	1.62	361.69	0.93
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
82	Фрукт	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	0.00	7.00	16.10	2.21
	ВСЕГО:	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	0.00	7.00	16.10	2.21
	ОБЕД										
103	Щи из свежей капусты со сметаной (5гр)	200.00 /5.00	1.15	4.29	2.92	55.07	0.02	0	7.99	31.56	0.47
307	Тефтели рыбные в соусе (50гр)	80.00 /50.00	10.70	3.11	8.80	106.50	0.05	0.00	0.00	47.60	0.52
256	Вермишель отварная с маслом	150.00	5.55	4.95	29.55	184.50	0.06	0.00	0.00	12.00	1.05
507	Напиток с витаминами "Витгошка"	200.00	0.00	0.00	19.00	80.00	0.03	0.00	20.00	0.00	0.00
574	Хлеб ржаной	30.00	2.40	0.45	12.03	61.80	0.07	0.00	0.00	9.90	1.32
573	Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.76	70.20	0.03	0.00	0.00	6.00	0.33
	ВСЕГО:	410.00	22.08	13.04	87.06	558.07	0.26	0.00	27.99	107.06	3.43
	ПОЛДНИК										
161	Салат овощной с яблоками, яйцом и растительным маслом	60.00	2.00	5.00	5.60	76.00	0.05	0.06	4.21	14.15	0.83
573	Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.76	70.20	0.03	0.00	0.00	6.00	0.33
459	чай с лимоном	200.00	0.03	0.10	9.50	40.00	0.00	0.00	1.00	7.90	0.87
582	Кондитерское изделие	40.00	3.00	3.92	29.76	166.00	0.03	0.00	0.00	11.60	0.84
	ВСЕГО:	330.00	7.31	9.26	59.62	352.20	0.11	0.66	5.21	39.65	2.87
	Итого за 9 день:	1280.00	44.49	38.26	211.21	1373.67	0.52	0.66	41.82	524.50	9.44

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ: вторая

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества /г/			Энерг.	Витамины			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У	Цен-ности	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
						/ккал/					
	ЗАВТРАК										
217	Молочная рисовая каша	200.00	5.77	6.36	35.90	224.10	0.05	0.00	1.22	118.80	0.11
462	Какао на молоке	200.00	3.30	2.90	13.80	94.00	0.03	0.00	0.70	111.30	0.65
573	Хлеб с валецеком	30.00	2.28	0.24	14.76	70.20	0.03	0.00	0.00	6.00	0.33
	ВСЕГО:	430.00	11.35	9.50	64.46	388.30	0.11	0.00	1.92	236.10	1.09
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
501	Сок в 10 час.	200.00	1.00	0.20	20.20	86.00	0.02	0.00	4.00	14.00	2.80
	ВСЕГО:	200.00	1.00	0.20	20.20	86.00	0.02	0.00	4.00	14.00	2.80
	ОБЕД										
111	Салат из зеленого горошка	30.00	0.93	1.11	1.92	21.60	0.33	0.15	0.26	6.23	0.21
128	Суп-лапша на курином бульоне	200.00	2.00	3.08	8.90	71.40	0.02	0.00	0.40	16.00	0.14
372	Биточки из мяса кур	80.00	16.00	13.70	8.50	227.40	0.08	0.00	0.68	38.80	1.45
377	Картофельное пюре	150.00	5.05	6.00	8.70	105.00	0.12	0.00	3.60	37.50	0.82
486	Компот из свежей кураги и изюма	200.00	0.10	0.10	11.10	46.00	0.01	0.00	0.60	3.40	0.46
574	Хлеб ржаной	30.00	2.40	0.45	12.03	61.80	0.07	0.00	0.00	9.90	1.32
573	Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.76	70.20	0.03	0.00	0.00	6.00	0.33
	ВСЕГО:	720.00	28.76	24.68	65.91	603.40	0.66	0.15	5.54	117.83	4.73
	ПОЛДНИК										
531	Ватрушка с творогом	65.00	8.45	3.03	23.50	156.00	0.05	0.00	0.00	53.00	0.39
460	Чай с молоком	200.00	1.60	1.30	1.15	64.00	0.02	0.00	0.30	59.10	0.060.87
	ВСЕГО:	265.00	10.05	4.33	24.65	220.00	0.07	0.00	0.30	112.10	0.39
	ИТОГО за 10 ДЕНЬ	1615.00	51.16	38.71	175.22	1297.70	0.86	0.15	11.76	480.03	9.01