Управление Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
И благополучия человека по Орловской области

«24» 01 2022 года

УТВЕРЖДАЮ:
Начальник отдела образования
Администрации Урицкого района
Орловской области
_____ Н.В.Гнеушева

Перспективное десятидневное меню

для питания обучающихся образовательных организаций Урицкого района Орловской области

(осенне-зимний сезон)

(7-11 лет)

Составлено на основе:

1.Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной.-М.:Хлебпродинформ, 2004.

2. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник /Под ред. МАИ, И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна –М.: ДеЛи принт, 2002

3. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательныйх организаций: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека -18.05.2020

4. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, -К.:А.С.К., 2005

Завтраки

Неделя первая

День первый

Для приготовления блюд сипользуется йодированная соль(содержание йода 40+/-15 мкг/г) и хлебобулочные изделия с содержанием йода.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
Макароны запеченные с сыром	200,00	9,6	22,2	38,6	400	0.06	0,21	0,2	0,043		166	126	18	1,2	1
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,4	4,8	10,8	98,3	0,04	0,01		0	0,78		0,38	4,7	0,47	0,3
Чай с сахаром	200	0,6	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	0	0	12	0	0	0,5	
Фрукт	100	0,28	0,28	17,15	102,24	0,03		4,6	0	0,24	14,84	11,09	16,8	1,86	15
итого		**12,88**	**30,38**	**80,55**	**653,6**	**0,0704**	**0,226**	**10,8**	**0,043**	**1,02**	**192,84**	**137,47**	**39,5**	**4,03**	16,3

День второй

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
Суп молочный с крупой(пшеном)	200	5,8	5,48	18,57	146,8	0,1	0,2	0,91	30,6	0,65	161,92	155,78	29,62	0,54	0,4
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,4	4,8	10,8	98,3	0,04	0,01			0.78		0,38	4,7	0,47	0,3
Яйцо куриное отварное	40	3,08	2,6	0,28	52,8	0,02	0,15	0,06	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1	0,5
Чай с сахаром	200	0,6	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	0	0	12	0	0	0,5	
итого		**11,88**	**15,98**	**43,65**	**350,96**	**0,1604**	**0,366**	**6,97**	**33,8**	**1,63**	**176,37**	**168,06**	**35,72**	**2,61**	**1,2**

День третий

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
Запеканка из творога	150/30	26,56	18,8	28,37	390,3	0,1	0,4	0,7	0,33	1,35	270	335	38	1	0,4
соус сладкий															
Чай с сахаром	200	0,6	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	0	0	12	0	0	0,5	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	0,02			0,036	6	19,2	4,2	0,36	0,3
итого		29,44	22,14	57,13	514,16	0,1404	0,426	6,7	0,33	1,386	288	354,2	42,2	1,86	0,7

День четвертый

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
Каша манная молочная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	0,2	1,09	36,72	0,65	192,17	156,05	23,52	0,3	0,4
Масло сливочное	10	0,1	7,6	0,1	72	0	0,001	0,012	44	0,001	2	2	0	0	
Сыр	10	2,32	5,32	0	33,1	0,02	0,004	0,03	0	0,12	3,9	127,8	4,45	0,55	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	0,02			0,036	6	19,2	4,2	0,36	0,04
Чай с сахаром	200	0,6	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	0	0	12	0	0	0,5	
Кондитерские изделия	60	4,37	7,07	36,8	178,2	0,08	0,05	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61	0,3
итого		15,91	29,43	85,36	565,8	0,2204	0,281	7,132	80,76	1,527	228,28	349,61	39,52	2,32	0,74

День пятый

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
сырники из творога	150	27,9	5,4	27,3	274,5	0,12	0,27	0,45	0,09	1,5	330	420	45	0,9	0,4
Хлеб пшеничный	30	12	3,1	14	53,06	0,04	0,006	6	0	0	12	0	4,2	0,5	0,04
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,14	0	0,08	0,07	33	67,5	10,5	0,4	0,1
Фрукт	100	0,28	0,28	17,15	102,24	0,03		4,6	0	0,24	14,84	11,09	16,8	1,86	15
итого		41,58	10,38	74,85	515,8	0,21	0,416	11,05	0,17	1,81	389,84	498,59	76,5	3,66	15,54
Итого завтрак средняя 1 неделя		14,02	19,59	53,338	416,904	0,11832	0,2598	6,3204	23	1,1126	177,1	201,868	31,388	2,16	3,788

Неделя вторая

День первый

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
Макароны запеченные с сыром	200,00	9,6	22,2	38,6	400	0.06	0,21	0,2	0,043		166	126	18	1,2	1
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,4	4,8	10,8	98,3	0,04	0,01		0	0,78		0,38	4,7	0,47	0,3
Чай с сахаром	200	0,6	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	0	0	12	0	0	0,5	
Фрукт	100	0,28	0,28	17,15	102,24	0,03		4,6	0	0,24	14,84	11,09	16,8	1,86	15
итого		12,88	30,38	80,55	653,6	0,0704	0,226	10,8	0,043	1,02	192,84	137,47	39,5	4,03	16,3

День второй

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
Каша молочная «Дружба»	200	4,7	7,2	52,9	295,7	0,1	0,2	1,2	0,03	0,56	53,9	92,94	14,72	2,1	0,4
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,4	4,8	10,8	98,3	0,04	0,01			0,78		0,38	4,7	0,47	0,3
Яйцо куриное отварное	40	3,08	2,6	0,28	52,8	0,02	0,15	0,06	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1	0,5
Чай с сахаром	200	0,6	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	0	0	12	0	0	0,5	
итого		**10,78**	**17,7**	**77,98**	**499,86**	**0,1604**	**0,366**	**7,26**	**3,23**	**1,54**	**68,35**	**105,22**	**20,82**	**4,17**	**1,2**

День третий

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
Запеканка из творога	150/30	26,56	18,8	28,37	390,3	0,1	0,4	0,7	0,33	1,35	270	335	45	1	0,4
Чай с сахаром	200	0,6	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	0	0	12	0	0	0,5	
Хлеб пшеничный	30	12	3,1	14	53,06	0,04	0,006	6	0	0	12	0	4,2	0,5	0,04
итого		**39,16**	**25**	**56,37**	**496,42**	**0,1404**	**0,412**	**12,7**	**0,33**	**1,35**	**294**	**335**	**49,2**	**2**	**0,44**

День четвертый

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	Углеводы		B		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	16
Завтрак															
Каша молочная с крупой (рисовая)	200	5,8	5,48	18,57	146,8	0,1	0,2	0,91	30,6	0,65	161,92	155,78	29,62	0,54	0,4
Сыр	10	2,32	5,32	0	33,1	0,02	0,004	0,03	0	0,12	3,9	127,8	4,45	0,55	
Бутерброд с маслом сливочными	30/5	2,4	4,8	10,8	98,3	0,04	0,01			0,78		0,38	4,7	0,47	0,3
Чай с сахаром	200	0,6	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	0	0	12	0	0	0,5	
Кондитерские изделия	60	4,37	7,07	36,8	178,2	0,08	0,05	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61	0,04
итого		**15,49**	**25,77**	**80,17**	**509,46**	**0,2404**	**0,27**	**6,94**	**30,64**	**2,27**	**190,03**	**328,52**	**46,12**	**2,67**	**0,74**

День пятый

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
сырники из творога	150	27,9	5,4	27,3	274,5	0,12	0,27	0,45	0,09	1,5	330	420	45	0,9	0,4
Хлеб пшеничный	30	12	3,1	14	53,06	0,04	0,006	6	0	0	12	0	4,2	0,5	0,04
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,14	0	0,08	0,07	33	67,5	10,5	0,4	0,1
Фрукт	100	0,28	0,28	17,15	102,24	0,03		4,6	0	0,24	14,84	11,09	16,8	1,86	15
итого		41,58	10,38	74,85	515,8	0,21	0,416	11,05	0,17	1,81	389,84	498,59	76,5	3,66	15,54
Итого завтраксредняя 2 неделя		23,98	21,85	73,984	535,028	0,16432	0,338	9,75	6,88	1,598	227	280,96	46,428	3,31	6,844
Всего завтрак средняя за 2 недели		19	20,72	63,661	475,966	0,14132	0,2989	8,0352	14,9	1,3553	202,1	241,414	38,908	2,74	5,316

Неделя первая обед
День первый

Для приготовления блюд сипользуется йодированная соль(содержание йода 40+/-15 мкг/г) и хлебобулочные изделия с содержанием йода.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,9	3,5	9,2	74	0.02	0,01	9,34	0.00	2,41	50,94	28,86	15,25	0.61	0,3
Суп картофельный с бобовыми	250	2,21	2,44	16,1	185,8	0,32	0,12	4,3	0	0	47	87,18	35,3	2,01	0,2
Каша рассыпчатая гречневая	150	3,15	4,7	25,42	184	0,14	0,2	0,84	29,49	0,65	55,72	146,05	69,24	1,86	2,1
Котлета мясная	80	15,25	15	8,8	327	0,24	0,48	0,75	64,92	1,1	26,56	187,43	28,34	2,38	
Компот из сухофруктов вит»С»	200	0,7	0,3	20	122,9	0,01	0,02	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1	
Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	0,07	0,02	0	0	0,6	9	35	14	0,8	
Итого		26,21	27,14	99,52	997,7	0,78	0,85	15,49	103,4	4,81	242,55	523,67	168,22	7,15	2,6

День второй

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
Салат из моркови маслом растит.	**60**	1,6	0,64	2,68	33,6	0,02	0,03	8	0	1,39	18,4	29,8	11,2	0,48	

Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,04	0,05	10,29	0	2,42	44,38	53,23	26,25	1,19	0,3
Рис отварной	150	3,23	4,23	31,47	187,65	0,01		0	0,01	0,15	3,05	41,62	13,51	0,27	1,42
Птица отварная	80	16,88	10,88	0	165	0,03	0,07	0	16	0,73	31,2	114,4	16	1,44	
Кисель из повидла, джема с вит «С»	200	0,2	0,2	47,4	194	0,002	0,004	3	0	0	12	6	4	0,6	
Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	0,07	0,02	0	0	0,6	9	35	14	0,8	
Итого		26,72	22,06	226,8	786,75	0,172	0,174	21,29	16,01	5,29	118,03	280,05	84,96	4,78	1,72

День третий

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	3	8,4	4,2	106,8	28,8	30	0,9	0,015	0,045	3,9	0	0	0	0,33
Рассольник петербургский	250	2	5,11	16,93	121,75	0,1	0,02	7,54	0	0	24,95	63,3	16	0,94	
Рыба тушенная в томате с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,15	3,35	0,01	0,72	52,11	238,46	59,77	0,96	
Картофельное пюре	150	2,92	5,12	18,8	125,87	0,09	0,08	1,27	19,23	0,19	13,3	75,72	29,81	1,17	0,36
Компот из свежих плодов с вит «С»	200	0,4	0,1	31,4	141	0,04	0,004	0,8	0	2,75	70,93	63,51	25	1,44	
Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	0,07	0,02	0	0	0,6	9	35	14	0,8	
Итого		25,19	27,78	97,86	749,42	29,2	30,274	13,86	19,26	4,305	174,19	475,99	144,58	5,31	0,69

День четвертый

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
Икра кабачковая или салат из св. овощей по сезону	60	0,12	8	3,2	88,8	0,018	0,03	7	9,2	3	25,8	18,6	9	0,42	0,3
Щи из свежей капусты с картофелем с вит «С»	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,03	0,04	18,46	0	0,64	43,33	47,63	22,25	0,8	0,5
Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	0,06	0,08	1,01	48	1,32	45,1	199,3	25	2,19	
Сок	200	1	0,2	21,8	36	0,02	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	0,07	0,02	0	0	0,6	9	35	14	0,8	
Итого		26,17	31,29	89,18	690,55	0,198	0,19	30,47	57,2	5,76	137,23	314,53	78,25	7,01	0,8

День пятый

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
Овощи натуральные соленые	60	1	5	4,2	65	0,04	0,01	5,34	0,2	4,5	21,4	39,9	9	0,75	0,22
Суп картофельный с крупой(пшено)	250	2,68	2,8	17,14	104,5	0,11	0,08	8,25	0	0,8	26,1	82,65	15	1,3	2,36
Мясо отварное	80	22,77	3,06	0,45	120	0,07	0,13	0,45	0	0	10,5	186,4	18	1,89	

Капуста тушенная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	0,2	31,5	31,5		21,96	119,59	25	1,73	0,4
Компот из сухофруктов с вит»С»	200	0,7	0,3	20	122,9	0,01	0,02	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1	
Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	0,07	0,02	0	0	0,6	9	35	14	0,8	
Итого		32,93	18,84	96,31	729,93	0,53	0,46	45,8	40,7	5,95	142,29	502,69	87,09	6,57	2,98
Итого обед		27,44	25,42	121,934	790,87	6,176	6,3896	25,382	47,3	5,223	162,9	419,386	112,62	6,164	1,758

Неделя вторая

День первый

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,9	3,5	9,2	74	0.02	0,01	9,34	0.00	2.41	50,94	28,86	15,25	0.61	0,3
Суп картофельный с бобовыми	250	2,21	2,44	16,1	185,8	0,32	0,12	4,3	0	0	47	87,18	35,3	2,01	0,2
Сосиска отварная	80	10,64	11,8	8,56	312	0,04	0,15	0,5	6,28	0	32,66	127,96	26,03	1,12	
Рис отварной	150	3,23	4,23	31,47	187,65	0,01		0	0,01	0,15	3,05	41,62	13,51	0,27	1,42
Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	0,07		0	0	0,6	9	35	14	0,8	
Итого		21,18	23,37	132,73	1057,45	0,442	0,284	17,14	6,29	3,16	154,65	326,62	108,09	4,8	1,92

День второй

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	0,02	6,15	0,12		13,92	26,98	12,45	0,51	0,39
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	0,05	10,29	0	2,42	44,38	53,23	26,25	1,19	0,3
Котлета куриная	80	12,2	10,9	10,8	190	0,06	0,12	0,16	22	1,4	35	77	21	1,8	
Макароны отварные	150	2,2	2,42	18,92	117,25	0,052	0,04	0,84	29,49	1,02	58,26	165,99	45,94	1,31	0,71
Компот из свежих плодов с вит «С»	200	0,4	0,1	31,4	141	0,04	0,004	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44	
Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	0,07		0	0	0,6	9	35	14	0,8	
Итого		20,43	23,24	211,43	711,63	0,312	0,234	18,24	51,61	8,19	231,49	421,71	165,32	7,05	1,4

День третий

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
Икра кабачковая или салат из св. овщей по сезону	60	0,12	8	3,2	88,8	0,018	0,03	7	9,2	3	25,8	18,6	9	0,42	0,3
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,03	0,04	18,46	0	0,64	43,33	47,63	22,25	0,8	0,5
Рыба тушенная в томате с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,15	3,35	0,01	0,72	52,11	238,46	59,77	0,96	

Картофельное пюре	150	2,92	5,12	18,8	125,87	0.09	0,08	1,27	19,23	0,19	13,3	84	29,81	1,17	0,36
Сок	200	1	0,2	21,8	36	0,02	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	0,07		0	0	0,6	9	35	14	0,8	
Итого		22,66	27,26	78,82	589,42	0,328	0,32	34,08	28,44	5,35	157,54	437,69	142,83	6.95	1,16

День четвертый

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	Углеводы		B		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	16
Обед															
Овощи натуральные соленые	60	1	5	4,2	65	0,04	0,01	5,34	0,2	4,5	21,4	39,9	18	0,75	0,22
Рассольник петербургский	250	2	5,11	16.93	121,75	0,1	0,02	7,54	0	0	24,95	63,3	26,4	0,94	
Гуляш из мяса	80	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	0,15	1,28	0	0,78	24,36	194,69	26,01	2,32	
Каша рассыпчатая гречневая	150	3,15	4,7	25,42	184	0,14	0,2	0,84	29,49	0,65	55,72	146,05	69,24	1,86	2,1
Компот из сухофруктов с вит»С»	200	0,7	0,3	20	122,9	0,01	0,02	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1	
Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	0,07		0	0	0,6	9	35	14	0,8	
Итого		29,57	34,2	91,31	765,85	0,53	0,4	15,26	38,69	6,58	188,76	518,09	159,74	6,77	2,32

День пятый

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	3	8,4	4,2	106,8	28,8	30	0,9	0,015	0,045	3,9	0	0	0	0,33
Суп картофельный с макаронами	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,04	8,25	0	0	24,6	66,65	27	1,09	0,35
Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	0,06	0,04	1,01	48	1,32	45,1	199,3	47,5	2,19	
Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	0,07		0	0	0,6	9	35	14	0,8	
Кисель из повидла, джема с	200	0,2	0,2	47,4	194	0,002	0,004	3	0	0	12	6	4	0,6	
Итого		29,19	29,64	124,43	886,55	29,042	30,084	13,16	48,02	1,965	94,6	306,95	92,5	4,68	0,68
Итого обед средний за 2 неделю		24,61	27,54	127,744	802,18	6,1308	6,2644	19,576	34,6	5,049	165,4	402,212	133,696	6,05	0,6
Всего обед средний за 2 недели		26,03	26,48	124,839	796,525	6,1534	6,327	22,479	41	5,136	164,1	410,799	123,158	6,107	1,179