

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Раздольненская
школа-лицей №1»



И.А. Остриянская

«09» января 2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

**Для общеобразовательных учреждений Раздольненского района
Республики Крым работающих на новом технологическом оборудовании,
установленном на пищеблоках.
(для обучающихся с 11 лет и старше)**

ЗАВТРАК 1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная с крупой	200	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
338	Фрукты свежие	160	0,064	0,064	15,68	70,40	0,005	16,0	0	0,032	25,6	17,6	14,4	3,52
416	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0	152,22	124,56	21,34	0,48
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,80	8,30	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0	5,75	26,5	6,25	0,78
	Итого		20,83	24,15	109,57	746,93	0,36	18,87	141,40	0,71	466,62	470,78	107,29	6,78

ОБЕДІ день

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
102	Суп картофельный с бобовыми (горох или фасоль)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,31	0	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05		
171	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	3,78	7,78	39,29	242,00	0,03	0	40,00	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59		
229	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	13,65	6,93	5,32	147,00	0,07	5,22	8,15	3,53	54,70	227,07	67,94	1,19		
377	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62,00	0,	2,83	0	0,01	14,20	4,4	2,4	0,36		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55		
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87		
	Итого		28,57	20,81	114,33	780,52	0,42	13,36	48,15	6,22	146,56	475,13	157,31	5,61		

ЗАВТРАК 2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
171	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	40,00	0,50	26,39	210,35	140,52	4,73
278	Птица тушеная с овощами	100	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленые)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
338	Плоды или ягоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0	5,75	26,5	6,25	0,78
	Итого		22,71	19,82	124,75	772,71	0,42	16,45	75,75	1,86	142,31	419,74	214,78	10,42

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной -15%	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	0,05	10,7	5	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24				
203	Макаронны отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,29	31,98	189,30	0,06	0	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86				
278	Гуфтели (говядина)	110	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55				
	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87				
	Итого		21,64	19,61	123,33	766,22	0,27	12,15	58,92	4,3	144,89	281,31	94,49	5,09				

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	165/10	15,51	27,52	3,12	321,45	0,1	0,31	392,6	0,93	129,45	285,77	21,45	3,18
57	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47,00	0,02	4,50	0	1,86	24,00	23,00	9,00	0,42
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Фрукты или ягоды свежие	160	0,064	0,064	15,68	70,40	0,005	16,0	0	0,032	25,6	17,6	14,4	3,52
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,000	72,80	0,01	0,14	52,00	0	176,0	100,00	7,0	0,20
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	670	25,824	36,874	70,41	724,26	0,225	24,95	444,6	3,022	381,7	492,02	76,4	11,13

ОБЕД

3 день

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной) -15%	250/5	2,23	5,87	16,77	128,85	0,10	7,56	5,00	2,41	30,85	75,00	26,35	0,98				
321	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	0,04	25,74	0	2,60	83,18	60,21	30,98	1,21				
317	Птица отварная	50	10,55	6,80	0	103,33	0,06	0,	0	0,23	10,58	97,65	19,24	1,00				
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55				
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87				
	Итого		21,56	18,5	96,77	640,7	0,3	34,2	5	5,32	156,73	310,44	105,21	5,56				

ЗАВТРАК 4 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов	150	15,55	5,45	25,09	211,88	0,06	0,38	22,50	0,25	14,53	154,69	35,91	1,25
52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
338	Фрукты свежие	160	0,064	0,064	15,68	70,40	0,005	16,0	0	0,032	25,6	17,6	14,4	3,52
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		21,00	9,78	104,53	598,57	0,17	21,10	22,50	2,41	106,54	271,76	96,74	7,27

ОБЕД

4 день

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,10	8,25	0	1,26	23,05	62,55	25,0	1,26		
171	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,81	50,92	39,79	247,00	0,21	0	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72		
290	Птица тушеная в соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1	0,5	30,32	79,0	16,19	0,7		
389	Сок фруктовый осветлённый	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55		
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87		
	Итого		28,95	66,12	116,06	769,82	0,46	12,93	50,1	2,41	110,5	437,58	213,21	10,9		

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,00	0,52	133,77	118,19	20,30	0,47
414	Кисломолочный продукт	200	3,17	2,68	15,96	101,11	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,40	3,87	27,83	156,0	0,04	0,10	20,0	0,39	10	22,80	5,6	0,6
338	Фрукты свежие	160	0,064	0,064	15,68	70,40	0,00	16,0	0	0,032	25,6	17,6	14,4	3,52
	Хлеб ржаной - пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		12,86	17,55	101,73	624,49	0,20	18,57	98,00	0,94	299,75	269,79	59,30	5,34

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13		
469	Запеканка из творога	150	17,76	12,09	18,38	253,00	0,11	0,46	140,6	0,91	281,2	406,98	46,36	1,52		
	Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,1	65,60	0,02	0,4	16,80	0,08	122,8	87,60	13,60	0,08		
377	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62,00	0,	2,83	0	0,01	14,20	4,4	2,4	0,36		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55		
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87		
	Итого		27,54	17,46	100,12	680,12	0,33	11,94	157,4	2,43	465,34	639,74	113,14	4,51		

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
223	Запеканка из творога	150	26,64	18,15	27,56	379,50	0,09	0,36	111,0	0,72	222,00	321,30	36,60	1,20
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,60	0,01	0,2	8,40	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04
386	=Кофейный напиток	200	5,8	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0	240,00	180,00	28,00	0,20
338	Фрукты свежие	160	0,064	0,064	15,68	70,40	0,005	16,0	0	0,032	25,6	17,6	14,4	3,52
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,28
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0	5,75	26,5	6,25	0,78
	Итого		37,324	25,444	86,77	731,43	0,245	17,96	159,4	0,792	560,5	610,95	100,3	6,02

ОБЕД 6 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
101	Суп картофельный с крутой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,10	8,25	0	1,26	23,05	62,55	25,0	1,26				
171	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,81	50,92	39,79	247,00	0,21	0	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72				
229	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	13,65	6,93	5,32	147,00	0,07	5,22	8,15	3,53	54,70	227,07	67,94	1,19				
859	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,72	0	0,08	14,48	4,4	3,6	0,94				
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50				
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87				
	Итого		29,72	61,5	119,14	751,93	0,48	15,19	28,15	5,32	134,21	571,7	258,91	9,48				

ЗАВТРАК

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
259	Жаркое по домашнему	175	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0	3,10	30,50	205,75	42,48	3,86	
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленные)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный или виноградный)	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
338	Плоды или ягоды свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	0	0,22	17,60	12,10	9,90	2,42	
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0	5,75	26,5	6,25	0,78	
	Итого		20,81	20,96	100,15	683,43	0,38	55,61	94,07	1,27	157,92	348,52	113,09	9,28	

ОБЕД 7 день

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78				
203	Макаронны отварные с маслом сливочным	180/5	5,70	4,29	31,98	189,30	0,06	0	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86				
260	Гуляш	120	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06				
377	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62,00	0,	2,83	0	0,01	14,20	4,4	2,4	0,36				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55				
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87				
	Итого		27,49	26,9	97,2	748,82	0,25	14,13	20	5,77	101,19	319,68	77,3	6,48				

ЗАВТРАК 8 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
182	Каша жидкая молочная с крупой	200	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23		
338	Фрукты свежие	160	0,064	0,064	15,68	70,40	0,005	16,0	0	0,032	25,6	17,6	14,4	3,52		
416	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0	152,22	124,56	21,34	0,48		
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	5,80	8,30	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49		
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	000	72,80	0,01	0,14	52,00	0	176,0	100,00	7,0	0,20		
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,28		
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0	5,75	26,5	6,25	0,78		
	Итого	670	25,474	30,054	109,57	819,73	0,365	19,01	193,4	0,712	642,62	570,78	114,29	6,98		

ОБЕД 8 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
102	Суп картофельный с бобовыми (горох или фасоль)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,31	0	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05				
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	100/50	7,81	1,90	13,74	103,33	0,09	6,12	8,33	0,27	28,00	101,92	32,25	1,17				
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
34	Салат из свежих овощей	60	0,85	3,65	5,09	55,68	0,01	5,7	0,0	1,64	21,09	24,58	12,54	0,8				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55				
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87				
	Итого		19,74	11,65	88,35	548,53	0,44	21,13	8,33	4,54	123,71	301,78	111,87	8,24				

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,74	7,92	32,05	222,30	0,06	0	40,00	0,87	13,59	40,17	8,62	0,87
260	Гуляш	120	17,46	20,15	3,47	265,20	0,04	1,10	0	3,13	26,17	184,98	26,44	3,67
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		28,09	28,64	82,51	700,11	0,19	5,1	40	4,2	66,41	290,8	59,61	8,35

ОБЕД

9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0	2,35	49,25	49,0	22,13	0,83		
291	Плов из птицы	150	15,55	5,45	25,09	211,88	0,06	0,38	22,50	0,25	14,53	154,69	35,91	1,25		
45	Овощи натуральные свежие или соленые	60	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55		
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87		
	Итого		24,81	14,55	109,45	676,1	0,25	33,99	22,5	11,5	139,17	328,62	114,09	4,67		

ЗАВТРАК

10 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	3,05	7,76	21,03	174,00	0,17	21,63	40,00	0,25	21,09	84,44	30,48	1,24
234	Рыба тушеная с овощами в томате	70/70	14,21	9,04	17,45	209,00	0,09	0,73	10,34	5,52	79,07	204,01	45,64	1,61
52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
376	Чай	200/15	0,07	0,02	15,00	60,0	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		22,06	21	85,23	626,49	0,38	27,65	70,34	7,39	259,87	454,48	119,09	4,78

ОБЕД 10 день

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной - 15%	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	0,05	10,7	5	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24		
321	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	0,04	25,74	0	2,60	83,18	60,21	30,98	1,21		
317	Плища отварная	50	10,55	6,80	0	103,33	0,06	0,	0	0,23	10,58	97,65	19,24	1,00		
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55		
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87		
	Итого		21,17	18,16	78,23	569,1	0,26	40,44	5	5,45	179,83	302,69	108,3	7,67		

17	Сметана	10	2,5	25	4							6	13			23
18	Масло сливочное	30	7,5	75	18	15		10	5				10	10	10	78
19	Масло растительное	15	3,75	37,5			11	6	6			6	6	6	10	62
20	Ййцо диетическое	40	10	100	4		113					6				123
21	Сахар	30	7,5	75		26	15	20	26			32	20	20	2	161
22	Кондитерские изделия	10	2,5	25		20			10							30
23	Чай	1	0,25	2,5			0,5									0,5
24	Какао	1	0,25	2,5					4				4			8
25	Соль поваренная пищевая йодированная	3	0,75	7,5		0,85	0,5	0,85	0,85	0,5	0,85	0,5	0,85	0,85	0,95	7,5
26	Кофейный напиток	2	0,5	5		5		5				5				15
27	Сыр	10	2,5	25		10			15							25