

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ Куминская СОШ

*С.Н. Батури* С.Н. Батурин

Приказ № 54-од от 24.02.2022г.



## ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

(десятидневное)

Для учащихся МКОУ Куминская СОШ

Возраст: 7-11 лет

(льготная категория)

сезон: весна

**2 ВАРИАНТ**

Основное (организованное) меню для организации горячего питания обучающихся МКОУ Куминская СОШ  
 Возрастная категория обучающихся с 7 до 11 лет  
**2 ВАРИАНТ**

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенний  
 Завтрак -20-25%  
 Обед - 30-35 %

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 1</b>																				
266	ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	6,72	7,96	24,29	195,95	0,15	0,225	1,71	0,99	171,62	0	29,81	0	76,35	75,765	0	0	0,015
495	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,64	1,60	12,36	69,62	0,02	0,08	0,74	0,82	69,26	0	4,96	0	22,62	7,42	0	0	0,18
108/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,30	0,87	21,84	110,63	0,128	0,128	0,188	0,392	0,82	0	0,352	0	2,22	1,504	0	0	0,016
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,01
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>490</b>	<b>12,06</b>	<b>10,83</b>	<b>68,29</b>	<b>423,2</b>	<b>0,328</b>	<b>0,453</b>	<b>12,638</b>	<b>4,402</b>	<b>257,695</b>	<b>0</b>	<b>44,117</b>	<b>0</b>	<b>379,19</b>	<b>95,689</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,221</b>
65	ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	80	5,56	9,28	15,62	166,18	0,184	0,096	8,64	2,096	27,12	0,02	10,9	0,18	256,6	40,416	0	0	0,016
140	ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	1,60	4,80	6,23	75,75	0,025	0	18,38	0,625	40,25	0	17,5	0	0	36,25	0	0	0
398	ОБЕД	Печень говяжья по-строгановски	80	10,92	7,75	4,50	132,24	0,184	1,312	19,93	4,128	9,888	4,96	11,1	0,71	169,8	188,936	0	0,02	0,136
414	ОБЕД	Рис отварной	150	3,84	3,10	40,04	203,42	0,045	0,03	0	0,555	10,515	0	28,11	0	54	81	0	0,02	0,135
493	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	15,00	58,56	0	0	0,1	0,78	11,66	0	5,46	0	22,78	7,42	0	0	0,24
108/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,30	0,87	21,84	110,63	0,128	0,128	0,188	0,392	0,82	0	0,352	0	2,22	1,504	0	0	0,016
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>840</b>	<b>28,04</b>	<b>26,28</b>	<b>116,83</b>	<b>819,18</b>	<b>0,638</b>	<b>1,566</b>	<b>47,231</b>	<b>10,136</b>	<b>114,253</b>	<b>4,984</b>	<b>92,222</b>	<b>0,888</b>	<b>505,36</b>	<b>418,726</b>	<b>0,006</b>	<b>0,039</b>	<b>0,543</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1330</b>	<b>40,1</b>	<b>37,11</b>	<b>185,12</b>	<b>1242,38</b>	<b>0,966</b>	<b>2,019</b>	<b>59,869</b>	<b>14,538</b>	<b>371,948</b>	<b>4,984</b>	<b>136,339</b>	<b>0,888</b>	<b>884,55</b>	<b>514,415</b>	<b>0,006</b>	<b>0,039</b>	<b>0,764</b>

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенний

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 2</b>																				
264	ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200	8,06	6,78	35,84	229,56	0,12	0,36	1,32	0,92	229,14	0	21,18	0	118,9	99	0	0	0,14
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,88	14,62	80,44	0,02	0,08	0,64	0,08	68,02	0	1,7	0	0,36	0	0	0	0,18
108/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,30	0,87	21,84	110,63	0,128	0,128	0,188	0,392	0,82	0	0,352	0	2,22	1,504	0	0	0,016
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0	12	0	155	16	0	0	0,01
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>540</b>	<b>13,48</b>	<b>9,83</b>	<b>82,6</b>	<b>467,63</b>	<b>0,288</b>	<b>0,598</b>	<b>7,148</b>	<b>3,692</b>	<b>316,98</b>	<b>0</b>	<b>35,232</b>	<b>0</b>	<b>276,46</b>	<b>116,504</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,346</b>
53	ОБЕД	Салат из свеклы с соевыми огурцами	100	1,20	10,40	6,50	124,00	0,01	0	5,5	1,1	32	0	19	0	0	36	0	0	0
134	ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	6,70	7,68	13,82	151,60	0,08	0,06	12,84	0,72	19,7	0,02	16,84	0	366,2	56,02	0	0	0,02
349	ОБЕД	Тефтели рыбные с соусом томатным	90	8,29	7,97	21,14	188,61	0,063	0,072	2,088	0,513	21,024	0,01	3,429	0,08	20,76	16,326	0	0	0,027
423	ОБЕД	Капуста тушеная	150	3,76	3,54	15,93	112,05	0,075	0,09	80,33	1,305	89,145	0	1,26	0	15,89	5,22	0	0	0
519	ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,54	0,20	13,68	67,10	0,02	0,04	150	0,46	19,5	0,12	4,84	0	7,66	2,56	0	0	0,24
108/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,30	0,87	21,84	110,63	0,128	0,128	0,188	0,392	0,82	0	0,352	0	2,22	1,504	0	0	0,016
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>820</b>	<b>26,43</b>	<b>31,14</b>	<b>106,51</b>	<b>826,39</b>	<b>0,448</b>	<b>0,39</b>	<b>250,941</b>	<b>6,05</b>	<b>196,189</b>	<b>0,149</b>	<b>64,521</b>	<b>0,081</b>	<b>412,746</b>	<b>180,83</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,303</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1360</b>	<b>39,91</b>	<b>40,97</b>	<b>189,11</b>	<b>1294,02</b>	<b>0,736</b>	<b>0,988</b>	<b>258,089</b>	<b>9,742</b>	<b>513,169</b>	<b>0,149</b>	<b>99,753</b>	<b>0,081</b>	<b>889,204</b>	<b>297,334</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,649</b>

День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: весенний

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 3																				
268	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	7,32	9,02	34,14	247,84	0,1	0,28	2,28	0,5	215,2	0	15,4	0	30,88	46,2	0	0	0,02
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	3,66	19,98	125,52	0,04	0,16	1,3	0,8	131,66	0	14,4	0	45,72	19,66	0	0	0,18
108/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,30	0,87	21,84	110,63	0,128	0,128	0,188	0,392	0,82	0	0,352	0	2,22	1,504	0	0	0,016
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,01
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>540</b>	<b>14,84</b>	<b>13,95</b>	<b>85,76</b>	<b>530,99</b>	<b>0,298</b>	<b>0,588</b>	<b>13,768</b>	<b>3,892</b>	<b>363,68</b>	<b>0</b>	<b>39,152</b>	<b>0</b>	<b>356,82</b>	<b>78,364</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,228</b>
17	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	80	0,81	8,10	3,14	88,67	0,032	0,032	8,88	0,568	21,704	0,01	12,43	0	130,6	39,856	0	0	0,016
150	ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	74,38	18,90	40,18	676,84	0,08	0,06	13,58	0,7	12,08	0	15,32	0	359,8	41,12	0	0	0,02
372	ОБЕД	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	4,00	125,00	0,04	0	12,4	1,5	34	0,02	21	0	0	103	0	0	0
505	ОБЕД	Кисель из свежих ягод	200	0,20	0,00	17,52	69,32	0	0	3,6	0,16	17,44	0	8,04	0	61,88	7,2	0	0	0,18
108/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,30	0,87	21,84	110,63	0,128	0,128	0,188	0,392	0,82	0	0,352	0	2,22	1,504	0	0	0,016
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>660</b>	<b>89,83</b>	<b>36,69</b>	<b>100,28</b>	<b>1142,86</b>	<b>0,352</b>	<b>0,22</b>	<b>38,648</b>	<b>4,88</b>	<b>100,044</b>	<b>0,028</b>	<b>75,944</b>	<b>0</b>	<b>554,588</b>	<b>255,88</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,232</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1200</b>	<b>104,47</b>	<b>50,64</b>	<b>186,04</b>	<b>1673,85</b>	<b>0,65</b>	<b>0,808</b>	<b>52,416</b>	<b>8,772</b>	<b>463,724</b>	<b>0,028</b>	<b>115,096</b>	<b>0</b>	<b>911,408</b>	<b>334,244</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,458</b>

День: четверг  
Неделя: первая  
Сезон: весенний

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 4																				
267	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	9,54	9,78	37,58	277,28	0,24	0,28	2,18	1,28	213,94	0	0	0	0,1	0	0	0	0
515	ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0	2,6	0,2	240	0,04	28	0	0	180	0	0	0
108/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,30	0,87	21,84	110,63	0,128	0,128	0,188	0,392	0,82	0	0,352	0	2,22	1,504	0	0	0,016
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	36	0,1	35	0,01	11	0	155	17	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>540</b>	<b>19,44</b>	<b>15,85</b>	<b>76,52</b>	<b>531,91</b>	<b>0,508</b>	<b>0,438</b>	<b>42,968</b>	<b>1,972</b>	<b>489,76</b>	<b>0,05</b>	<b>39,352</b>	<b>0</b>	<b>157,32</b>	<b>198,504</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,016</b>
56	ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком,	90	3,06	10,75	8,49	142,86	0,018	0,054	9,297	1,332	98,721	0,03	22,95	0	265,5	72,72	0	0	0,018
154	ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (пшено и хлопьями овсяными "Геркулес")	250	2,13	5,10	14,55	112,50	0,05	0	9,95	0,725	26,25	0	19,5	0	0	67	0	0	0
392	ОБЕД	Фрикадельки из говядины тушеные	90	10,53	9,05	6,52	146,77	0,027	0	0	0,261	4,158	0	0,234	0	0	0	0	0	0,027
242	ОБЕД	Каша перловая рассыпчатая	200	6,12	8,98	41,96	279,00	0,06	0	1,2	26	0,06	26	0	0	212,6	0	0	0	0
520	ОБЕД	Напиток из свежих ягод	200	0,36	0,12	18,56	76,04	0,02	0,02	43	0,4	24,12	0	13,42	0	121,7	12,6	0	0	0,2
108/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,30	0,87	21,84	110,63	0,128	0,128	0,188	0,392	0,82	0	0,352	0	2,22	1,504	0	0	0,016
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>910</b>	<b>28,14</b>	<b>35,35</b>	<b>125,52</b>	<b>940,2</b>	<b>0,375</b>	<b>0,202</b>	<b>62,435</b>	<b>5,87</b>	<b>194,069</b>	<b>0,087</b>	<b>101,256</b>	<b>0</b>	<b>389,38</b>	<b>429,624</b>	<b>0,009</b>	<b>0</b>	<b>0,261</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1450</b>	<b>47,58</b>	<b>51,2</b>	<b>202,04</b>	<b>1472,11</b>	<b>0,883</b>	<b>0,64</b>	<b>105,403</b>	<b>7,842</b>	<b>683,829</b>	<b>0,137</b>	<b>140,606</b>	<b>0</b>	<b>546,7</b>	<b>628,128</b>	<b>0,009</b>	<b>0</b>	<b>0,277</b>

День: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: весенний

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 5																				
255	ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	6,40	11,40	35,76	271,20	0,12	0	1,42	9,2	167	0,08	37,2	0	0	250,6	0	0	0
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	15,00	58,56	0	0	0,1	0,78	11,66	0	5,46	0	22,78	7,42	0	0	0,24
108/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,30	0,87	21,84	110,63	0,128	0,128	0,188	0,392	0,82	0	0,352	0	2,22	1,504	0	0	0,016
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,01
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>540</b>	<b>10,28</b>	<b>12,67</b>	<b>82,4</b>	<b>487,39</b>	<b>0,278</b>	<b>0,148</b>	<b>11,708</b>	<b>12,572</b>	<b>195,48</b>	<b>0,08</b>	<b>62,012</b>	<b>0</b>	<b>303</b>	<b>270,524</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,266</b>
22	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	0,71	10,17	4,62	112,23	0,12	0,12	33,95	1,79	20,4	0,14	17	0	240,9	30,06	0	0	0,02
145	ОБЕД	Суп из овощей с фасолью с говядиной со сметаной	250	9,42	9,85	19,67	207,25	0,175	0,1	11,68	1,825	52,475	0,03	14,03	0	316	42,425	0	0	0,025
369	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200	14,10	25,84	22,14	378,16	0,16	0,1	27,3	1,36	20,38	0	29,28	0	702,6	76,56	0	0	0,04
512	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,12	0,06	16,70	65,34	0	0	4,8	0,28	14,64	0	4,02	0	43,76	2,8	0	0	0,2
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
108/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,30	0,87	21,84	110,63	0,128	0,128	0,188	0,392	0,82	0	0,352	0	2,22	1,504	0	0	0,016
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>830</b>	<b>30,29</b>	<b>47,27</b>	<b>98,57</b>	<b>946,01</b>	<b>0,655</b>	<b>0,448</b>	<b>77,913</b>	<b>7,207</b>	<b>122,715</b>	<b>0,165</b>	<b>83,477</b>	<b>0</b>	<b>1305,4</b>	<b>216,549</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,301</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1370</b>	<b>40,57</b>	<b>59,94</b>	<b>180,97</b>	<b>1433,4</b>	<b>0,933</b>	<b>0,596</b>	<b>89,621</b>	<b>19,779</b>	<b>318,195</b>	<b>0,245</b>	<b>135,489</b>	<b>0</b>	<b>1608,4</b>	<b>487,073</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,567</b>

День: понедельник  
Неделя: вторая  
Сезон: весенний

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У															
<b>День 6</b>																					
262	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,54	7,04	32,18	218,22	0,08	0,18	1,48	0,46	147,72	0	6,24	0	40,18	26,18	0	0	0,08	
93	ЗАВТРАК	Масло сливочное (1-й вариант)	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,001	0,013	0	0,03	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0	
108/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,30	0,87	21,84	110,63	0,128	0,128	0,188	0,392	0,82	0	0,352	0	2,22	1,504	0	0	0,016	
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0	12	0	155	16	0	0	0,01	
515	ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0	2,6	0,2	240	0,04	28	0	0	180	0	0	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>550</b>	<b>16,17</b>	<b>19,36</b>	<b>74,09</b>	<b>538,45</b>	<b>0,309</b>	<b>0,351</b>	<b>9,268</b>	<b>3,382</b>	<b>410,44</b>	<b>0,04</b>	<b>46,592</b>	<b>0</b>	<b>197,4</b>	<b>223,684</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,106</b>
73	ОБЕД	Салат с кукурузой и морковью	80	1,57	4,98	7,22	80,36	0,04	0,04	6,048	0,336	16,288	0	7,2	0	113,6	19,8	0	0	0,008	
144	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)/12,5	200	8,92	6,44	17,64	164,34	0,06	0,04	11,2	0,56	9,64	0	12,62	0	298	33,64	0	0	0,02	
391	ОБЕД	Котлеты из говядины паровые	90	11,52	9,80	8,85	166,46	0,045	0,036	0,621	0,423	22,806	0,01	0,954	0,06	11,66	7,794	0	0	0	
195	ОБЕД	Рагу из овощей	150	2,40	5,29	13,97	114,31	0,105	0,075	30,87	1,065	37,65	0	19,97	0	435,1	49,59	0	0	0,03	
512	ОБЕД	Компот из фруктов или ягод сушеных	200	0,12	0,06	16,70	65,34	0	0	4,8	0,28	14,64	0	4,02	0	43,76	2,8	0	0	0,2	
108/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,30	0,87	21,84	110,63	0,128	0,128	0,188	0,392	0,82	0	0,352	0	2,22	1,504	0	0	0,016	
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	63,2	0	0	0	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>800</b>	<b>30,47</b>	<b>27,92</b>	<b>99,82</b>	<b>773,84</b>	<b>0,45</b>	<b>0,319</b>	<b>53,727</b>	<b>4,616</b>	<b>115,844</b>	<b>0,009</b>	<b>63,911</b>	<b>0,063</b>	<b>304,32</b>	<b>178,328</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,274</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>1350</b>	<b>46,84</b>	<b>47,28</b>	<b>173,91</b>	<b>1312,29</b>	<b>0,769</b>	<b>0,67</b>	<b>62,995</b>	<b>7,998</b>	<b>526,284</b>	<b>0,049</b>	<b>110,503</b>	<b>0,083</b>	<b>101,72</b>	<b>402,012</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,38</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>1390</b>	<b>46,42</b>	<b>39,37</b>	<b>197,67</b>	<b>1341,31</b>	<b>0,794</b>	<b>0,804</b>	<b>268,636</b>	<b>10,192</b>	<b>487,188</b>	<b>0,276</b>	<b>94,387</b>	<b>0,162</b>	<b>751,541</b>	<b>305,162</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,596</b>

День: вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: весенний

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У															
<b>День 7</b>																					
260	ЗАВТРАК	Каша "Дружба" с маслом	200	5,34	6,86	26,28	188,44	0,1	0,18	1,32	0,58	131,26	0	8,2	0	15,1	22,5	0	0	0,08	
105	ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,003	0,009	0,033	0,023	5,694	0	0,53	0	2,974	2,475	0	0	0,004	
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	3,66	19,98	125,52	0,04	0,16	1,3	0,8	131,66	0	14,4	0	45,72	19,66	0	0	0,18	
108/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,30	0,87	21,84	110,63	0,128	0,128	0,188	0,392	0,82	0	0,352	0	2,22	1,504	0	0	0,016	
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,01	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>545</b>	<b>12,72</b>	<b>14,87</b>	<b>77,99</b>	<b>499,89</b>	<b>0,301</b>	<b>0,497</b>	<b>12,841</b>	<b>3,995</b>	<b>285,434</b>	<b>0</b>	<b>32,482</b>	<b>0</b>	<b>344,014</b>	<b>67,139</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,29</b>
76	ОБЕД	Винегрет овощной	80	1,58	4,13	6,54	69,83	0,04	0,032	7,2	0,544	13,424	0	9,456	0	178,3	24,872	0	0	0,016	
153	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	2,40	4,30	19,36	126,10	0,12	0,08	19,64	1,02	23,48	0	25,7	0	532,7	64	0	0	0,2	
381	ОБЕД	Биточки из говядины с соусом томатным	90/50	11,81	11,16	11,83	191,79	0,054	0,045	1,512	0,441	32,076	0	0,225	0	0,018	0	0	0	0,018	
423	ОБЕД	Капуста тушенная	150	3,76	3,54	15,93	112,05	0,075	0,09	80,33	1,305	89,145	0	1,26	0	15,89	5,22	0	0	0	
623	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	0	0	0	0,06	9,6	0	2	0	0,6	0	0	0	0,2	
108/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,30	0,87	21,84	110,63	0,128	0,128	0,188	0,392	0,82	0	0,352	0	2,22	1,504	0	0	0,016	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>760</b>	<b>22,91</b>	<b>24</b>	<b>98,36</b>	<b>697,32</b>	<b>0,417</b>	<b>0,375</b>	<b>108,866</b>	<b>3,762</b>	<b>168,545</b>	<b>0</b>	<b>38,993</b>	<b>0</b>	<b>729,734</b>	<b>95,596</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,45</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>1305</b>	<b>35,63</b>	<b>38,87</b>	<b>176,35</b>	<b>1197,21</b>	<b>0,718</b>	<b>0,872</b>	<b>121,706</b>	<b>7,757</b>	<b>453,979</b>	<b>0</b>	<b>71,475</b>	<b>0</b>	<b>073,74</b>	<b>152,735</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,74</b>

День: среда  
Неделя: вторая  
Сезон: весенний

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У															
<b>День 8</b>																					
265	ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	200	8,26	8,94	37,38	264,08	0,12	0,28	2,18	1,26	211,08	0,02	12	0	58,84	43,6	0	0	0	
519	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,54	0,20	13,68	67,10	0,02	0,04	150	0,46	19,5	0,12	4,84	0	7,66	2,56	0	0	0,24	
108/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,30	0,87	21,84	110,63	0,128	0,128	0,188	0,392	0,82	0	0,352	0	2,22	1,504	0	0	0,016	
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	155	17	0	0	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>540</b>	<b>12,9</b>	<b>10,21</b>	<b>80,4</b>	<b>479,81</b>	<b>0,328</b>	<b>0,478</b>	<b>190,366</b>	<b>2,212</b>	<b>266,4</b>	<b>0,15</b>	<b>28,192</b>	<b>0</b>	<b>223,72</b>	<b>64,664</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,256</b>
50	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89,00	0,02	0	5,7	1,3	33	0	19	0	0	38	0	0	0	
145	ОБЕД	Суп из овощей с фасолью с говядиной со сметаной	250	9,42	9,85	19,67	207,25	0,175	0,1	11,68	1,825	52,475	0,03	14,03	0	316	42,425	0	0	0,025	
370	ОБЕД	Плов из отварной говядины	200	14,74	14,62	55,38	412,74	0,1	0,06	6,5	1,22	28,46	0	37,84	0	96	111,28	0	0,02	0,2	
513	ОБЕД	Напиток из свежих фруктов	200	0,18	0,12	18,54	74,00	0,02	0	6,3	0,76	15,78	0	5,62	0	88,62	5,2	0	0	0,18	
108/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,30	0,87	21,84	110,63	0,128	0,128	0,188	0,392	0,82	0	0,352	0	2,22	1,504	0	0	0,016	
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	63,2	0	0	0	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>830</b>	<b>31,78</b>	<b>31,44</b>	<b>137,43</b>	<b>966,02</b>	<b>0,515</b>	<b>0,288</b>	<b>30,363</b>	<b>7,057</b>	<b>144,535</b>	<b>0,025</b>	<b>95,637</b>	<b>0</b>	<b>502,84</b>	<b>261,809</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,421</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>1370</b>	<b>44,68</b>	<b>41,65</b>	<b>217,83</b>	<b>1445,83</b>	<b>0,843</b>	<b>0,766</b>	<b>220,731</b>	<b>9,269</b>	<b>410,935</b>	<b>0,175</b>	<b>123,825</b>	<b>0</b>	<b>726,56</b>	<b>328,273</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,677</b>

