

Согласовано  
Руководитель ОУ  
Роспотребнадзора  
Ю



« 11 » Для  
Документов  
2019 г.

Утверждено  
Директор МОУ Першинской ОШ  
Филипенкова Н. А.



« 11 » 2019 г.

**Примерное десятидневное меню  
горячих завтраков, обедов для учащихся МОУ Першинской ОШ  
для детей от 11 лет и старше**

День: понедельник Неделя: первая Возрастная категория: 11-16 лет

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				

завтрак

№ 22-1994	Масло сливочное порционное	10	0,01	8,3	0,06	77	0,02	-	0,1	0,4	5	15	2	0,1
№ 262-1994	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	205	9,7	9,2	35,08	164,6	0,09	0,6	0,1	0,7	288,7	155,5	3,95	0,7
№ 762-1997	Кофейный напиток с молоком	200	0,1	0	29,7	112,5	0,01	3,6	0,0	0,0	9,6	10,05	1,2	0,9
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94	0,04	0	0	0,3	8	26	1,6	0,4
	Фрукты	100	0,4	0,2	5,2	28	0,04	8	0	0,2	6,4	22,4	13,6	0,5
	Итого	555	13,25	18,00	89,74	476	0,2	12,2	0,2	1,6	317,7	228,95	22,35	2,7

обед

Сб.рест.	Огурцы свежие порционные	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0	0	0,0	23	42	14	0,6
№ 129-1994	Рассольник ленинградский	250	2,4	3,8	16,2	130	0,08	6,0	-	1,3	28	100	14	0,6
№ 300-1994	Рыба (филе) припущенная/филе рыбы в яйце	100	4,6	12,1	6,6	134	0,07	0,3	0,0	0,3	28	216,65	27	0,6
№ 470-1994	Картофельное пюре	180	3,6	5,6	15,3	174	0,15	13,23	0,1	0,3	22	83	15	1,3
№ 702-1997	Компот из кураги и изюма с витамином «С»	200	1,2	-	31,6	126	0,02	5,8	-	0,11	52,93	6,16	5,04	1,2
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	Итого	880	15,9	22,2	88,9	665	0,44	15,33	0,1	2,8	171,9	526,81	99,04	6,3



1.10.19

Ден: вторник Недела: первая Возрастная категория: 11-16 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				

завтрак														
№2-1997	Бутерброд с повидлом	20/30	2.4	0.9	28.4	129	0.1	0.2	0	0.5	10.2	16	10	0.1
№ 262-1994	Каша пшеничная молочная жидкая со сливочным маслом	205	8.8	8.2	33.98	210.9	0.3	0	0	0.9	262.2	182	27.45	0.85
		200	0.2	0	15.04	118	0	0.1	0	0	5.4	8.3	1.4	0.9
№591-1994	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.04	0.3	19.7	94	0.04	0	0	0.4	8	26	2.6	0.4
		100	0.36	0	9.63	28.	0.02	2	0	0.3	15.2	13	5.6	0.8
	Итого	595	14.8	9.4	106.7 <sup>5</sup>	580	0.46	2.3	0	2.1	301	245.3 <sup>5</sup>	47.05	3.05

обед

Сб.рел.	Помидоры свежие порционные	100	1.1	0.2	3.8	24	0.06	15	0	0.7	14	26	8	0.9
№ 109-1994	Борщ с мясом со сметаной	250/20	10.24	9.56	20.01	93.48	0.03	3.0	-	0.5	69.37	148	15.04	0.46
		100	10.1	15.6	43.5	204	0.08	1	0	2.4 <sup>4</sup>	19	191.6 <sup>5</sup>	18	1.5
№ 419-1994	Котлета мясная	100	10.1	15.6	43.5	204	0.08	1	0	2.4 <sup>4</sup>	19	191.6 <sup>5</sup>	18	1.5
№ 479-1994	Макаронны отварные	180	6.5	5.0	35.5	89	0.07	0	0.4 <sup>5</sup>	0.9	28	60	9	0.9
№ 585-1994	Компот из свежих плодов с витамином «С»	200	1.0	0.2	20.2	92	0.02	2.0	0	0.2	50	24	8	0.19
		50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0	0	0.7	18	79	24	1.0
	Итого:	900	32.24	31.16	109.71	590	0.35	21	0.4 <sup>5</sup>	5.4	198.37	528.6 <sup>5</sup>	82.04	5.95



1.10.19

Неделя: первая Возрастная категория: 11-16 лет День: Среда

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		

завтрак														
№ 23-1994	Сыр порционный	20	5.4	4.5	10.3	104	0.02	0.1	0.1	0.4	154	109	5	0.4
№ 296-1994	Запеканка из творога со ступенным молоком	150/50	19.5	19.46	35.78	369.8	0.09	0.6	0.09	0.6	275.7	147.1	8.35	0.5
№ 627-1994	Какао с молоком	200	0.1	0	29.7	112.5	0.01	2.0	0.07	0.07	9.6	10.05	1.2	0.9
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.04	0.3	19.7	94	0.04	0	0	0.4	8	26	2.6	0.4
	Фрукты	100	0.4	0.2	5.2	28	0.01	2	0	0.3	6.4	22.4	13.6	0.5
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>28.44</b>	<b>24.46</b>	<b>100.68</b>	<b>708</b>	<b>0.2</b>	<b>4.7</b>	<b>0.26</b>	<b>1.77</b>	<b>453.7</b>	<b>314.5</b>	<b>30.75</b>	<b>2.7</b>

обед

№62-1994	Салат из белокачанной капусты	100	1.5	5.1	9.4	91	0.03	13.16	0	2.23	48	32	8	0.7
№ 132-1994	Суп из овсяной	250	3.2	4.2	11.4	96	0.06	3.0	0	-	101.4	148	15	0.3
№ 445-1994	Бефстроганов из птицы	100	15.25	11.22	7.34	293.58	0.05	1.4	0.1	0.9	82	258.6	10	1.8
№ 463-1994	Рис отварной рассыпчатый	180	4.5	5.2	44.8	206	0.04	0	0.0	0.2	24	97	24	0.7
№ 585-1994	Компот из свежих плодов с витамином «С»	200	1.0	0.2	20.2	92	0.02	2.0	0	0.2	34	14	8	0.8
	Хлеб ржаной йодированный	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0	0	0.7	18	79	24	2.0
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>28.75</b>	<b>26.52</b>	<b>109.84</b>	<b>865</b>	<b>0.29</b>	<b>19.56</b>	<b>0.1</b>	<b>4.23</b>	<b>307.4</b>	<b>628.6</b>	<b>89</b>	<b>6.3</b>



1.10.19

Возрастная категория: 11-16 лет День: четверг Неделя: первая

№ рецен-туры	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				

завтрак														
№687-1994	Пирожок печёный с повидлом	100	3,72	3,38	29,61	194,71	0,18	0,1	0,1	1	34	78	5	0,1
№284-1994	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	14,8	18,8	3,9	255	0,04	0,4	0,1	1,3	301	366	12	0,8
№627-1994	Горошек зелёный консервированный	20	0,6	0,04	1,3	12	0,02	1,0	0	0,04	4	12,4	1,2	0,04
		200/15/7	0,2	0	15,04	63	0	0,1	0	0	5,4	8,3	1,4	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94	0,04	0	0	0,4	8	26	2,6	0,2
		100	0,35	-	9,94	40,48	0,02	2	0	0,2	12,8	8,8	2,2	1,0
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>21,7</b>	<b>22,52</b>	<b>79,49</b>	<b>658</b>	<b>0,3</b>	<b>3,6</b>	<b>0,2</b>	<b>2,94</b>	<b>365,2</b>	<b>499,5</b>	<b>24,4</b>	<b>2,34</b>

обед

№71-1997	Салат из моркови	100	1,9	10,2	6,3	124	0,07	2,5	0	0,3	23	54	18	0,5
№131-1994	Суп картофельный с рыбой	250	3,8	3,4	12,8	110	0,06	3,6	0,09	0,7	47,49	134	14	1,0
№417-1996	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски	100	9,5	15,8	9,6	203	0,8	27	0,1	1,5	42	28,55	0,08	2
№482-1994	Капуста тушёная/поре картофельное	180	4,72	5,81	24,21	133	0,04	38,8	0	0,06	47,78	197,7	53,83	0,96
№585-1994	Компот из свежих плодов с витамином «С» /сок фруктовый	200	0,1	-	24,3	99	-	4,0	0	-	45	2	1	0,2
		50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,5	18	79	24	2,0
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>23,3</b>	<b>35,81</b>	<b>93,91</b>	<b>756</b>	<b>1,06</b>	<b>75,9</b>	<b>0,19</b>	<b>3,06</b>	<b>223,2</b>	<b>495,2</b>	<b>100,9</b>	<b>6,66</b>



1.10.19

День: пятница Неделя: первая Возрастная категория: 11-16 лет

№ рецеп-туры	Присципи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				

**завтрак**

№22-1994	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	77	0,02	-	0,1	0,4	5	15	1	0,2
	Йогурт вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,2	0,04	0,0	0,9	24	64	0,6	0,08
№297-1994	Суп молочный с макаронными изделиями со сливочным маслом	200/5	19,5	9,4	21,8	258,2	0,08	0,8	0,0	0,6	319	362	17,25	1,04
№627-1994	Кофейный напиток с молоком	200	0,1	0	19,48	112,5	0,01	2,6	0,0	0,07	19,6	40,0	1,2	0,9
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94	0,04	0	0	0,4	8	26	2,6	0,4
	Банан	100	0,36	-	9,63	37,8	0,05	15,4	0	0,2	28	13,6	3,8	0,08
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>28,2</b>	<b>22,6</b>	<b>71,01</b>	<b>642</b>	<b>0,4</b>	<b>18,84</b>	<b>0,2</b>	<b>2,57</b>	<b>433,6</b>	<b>520,65</b>	<b>26,45</b>	<b>2,7</b>

обед

№75-1994	Икра свекольная	100	1,4	5,68	5,6	98	0,05	3,6	0	0	35	0	0	1,2
№150-703-1994	Суп картофельный	250	2,8	2,4	11,8	78	0,04	0,8	0,0	1,0	26	216	8	0,2
№424-1994	Тфтели с рисом	80/50	12,2	13,7	10,1	212	0,06	0,1	0,0	0,6	26	165,65	4	0,9
№470-1994	Картофельное пюре	180	2,9	7,8	16,3	174	0,05	3,23	0,1	0,3	58,49	83	18	1,2
№588-1994	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0,1	31,8	132	0,01	1,0	-	0,4	80	21	7	0,8
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>23,2</b>	<b>30,2</b>	<b>92,3</b>	<b>781</b>	<b>0,3</b>	<b>8,73</b>	<b>0,1</b>	<b>3,0</b>	<b>243,49</b>	<b>564,65</b>	<b>61</b>	<b>6,3</b>



1.10.19

День: понедельник Неделя: вторая Возрастная категория: 11-16 лет

№ рецептур	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				

завтрак

№ 22-1994	Масло сливочное топленое	10	0,1	8,3	0,1	77	0,02	-	0,1	0,4	10	15	3	0,2
№ 276-1994	Макаронь, запечённые с сыром	200/5	9,24	7,8	28,25	260,7	0,23	0,6	0,1	0,45	236,4	240,5	54	1,1
№ 627-1994	Какао с молоком	200	0,1	0	29,7	112,5	0,01	2,6	0,07	0,07	39,6	40,15	3,2	0,9
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94	0,04	0	0	0,4	8	26	5,6	0,4
	Груша	100	1,05	-	15,68	63,7	0,03	2	0	0,3	6,4	22,4	33,6	0,5
	Итого	555	13,44	16,4	93,39	608	0,33	5,2	0,2	1,62	300,4	344,0	95,4	3,1

обед

№ 75-1994	Икра морковная	100	1,6	6,3	5,3	99	0,05	2,2	0	0	29	0	0	0,8
ТТК	Суп картофельный с яйцом	250	2,8	3,4	9,0	90	0,06	3,8	0,1	-	44	106	28	1,2
№ 394,430-1994 г	Жаркое по-домашнему/запеканка картофельная с мясом	280	16,6	19,0	17,4	186	0,03	2,33	-	3,5	36,49	270,5	25,55	1,2
№ 702 — 1997 г	Компот из кураги и чернослива с витамином «С»	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	2,0	0	0,61	16	14	8	0,7
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	Итого:	800	25,3	29,5	69,6	554	0,25	10,3	0,1	4,81	191,4	607,5	85,55	5,9

1.10.19



День: вторник Неделя: вторая Возрастная категория: 11-16 лет

№ рецептур	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				

завтрак														
№2-1997	Бутерброд с повидлом	20/30	2,4	0,9	28,4	129	0,1	0,2	0	0,5	10,2	16	19	1
№ 258-1994	Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом	205	6,44	6,6	36,65	173,2	0,06	0,6	0,25	0,25	231,4	186,5	20,55	0,2
№ 591-1994	Кисель	200	0,1	40	29,7	112,5	0,01	2,0	0,06	0,07	9,6	10,05	1,2	0,7
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94	0,04	0	0	0,4	8	26	2,6	0,4
	Груша	100	0,36	0,2	8,2	37,6	0,02	2	0	0,3	15,2	13	2,6	1,8
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>12,34</b>	<b>8</b>	<b>122,65</b>	<b>546</b>	<b>0,22</b>	<b>4,8</b>	<b>0,31</b>	<b>1,52</b>	<b>274,4</b>	<b>251,55</b>	<b>45,95</b>	<b>3,2</b>

обед

№39-1997	Салат из свежих помидоров	100	0,8	10,2	3	107	0,05	6	0	0,38	37	32	6	0,7
№ 136-1994	Суп картофельный с крупной и тушеным консервированным мясом	250/20	3,2	2,4	13,4	84	0,04	0,8	0	2,4	32	88	10	0,4
№ 325-1994	Котлета рыбная лобительская	100	10,0	2,6	5,0	155	0,08	0,7	0,05	0,4	49,49	224,65	16	0,8
№ 472-1994	Картофельное пюре	180	3,6	5,6	15,3	174	0,04	5,0	0,09	0,2	64	84	18	1,1
№ 588-1994 г	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0,14	31,8	132	0,01	1,0	0	0,4	73	21	14	0,8
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>21,5</b>	<b>21,5</b>	<b>85,2</b>	<b>739</b>	<b>0,31</b>	<b>13,5</b>	<b>0,14</b>	<b>4,48</b>	<b>273,49</b>	<b>528,65</b>	<b>88</b>	<b>5,8</b>



1.10.19



День: среда Неделя: вторник Возрастная категория: 11-16 лет

№ рецептур	Пример пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				

завтрак

№23-	Сыр порционный	20	5,4	4,5	10,3	104	0,02	0,1	0,1	0,4	154	109	10	0,1
№ 296-1994	Пудинг из творога со сгущённым молоком	150/50	17,5	9,46	35,78	342,8	0,09	0,6	0,0	0,6	329,19	147,1	17,35	0,6
№ 762-1994	Кофейный напиток с-молоком	200	0,1	0	29,7	112,5	0,01	2,6	0,0	0,0	9,6	10,05	3,2	0,05
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94	0,04	0	0	0,4	8	26	5,6	0,2
	яблоко	100	0,35	-	9,94	40,48	0,03	21	0	0,2	27,2	18,4	10,4	0,2
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>26,39</b>	<b>14,26</b>	<b>105,4</b>	<b>693</b>	<b>0,19</b>	<b>24,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>527,99</b>	<b>290,5</b>	<b>46,55</b>	<b>1,15</b>

обед

№38-1997	Салат из свежих огурцов	100	0,8	10,2	3	107	0,05	12	0	1,7	23	32	15	0,5
№ 120-1994	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2,6	3,8	7,8	76	0,06	14,6	0,1	0,8	48	96	20	0,4
№ 422-1994	Котлета куриная/ бризол	100	10,4	11,9	14,0	191	0,06	3,0	0	1,2	20	189,65	18	0,9
№ 463-1994	Рис отварной	180	4,5	5,2	44,8	206	0,08	0	0,1	0,5	20	179	39	2,5
№ 265-1994	Суп основный	20	0,11	0,73	1,05	11,23	0,02	4	0	0,2	14,0	14,0	8	1,35
№ 585-1994	Компот из свежемороженых ягод с витамином «С»	200	0,2	-	25,8	105	0,01	3,2	0	-	8	5	3	0,2
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>21,91</b>	<b>32,43</b>	<b>113,1</b>	<b>743</b>	<b>0,37</b>	<b>36,8</b>	<b>0,2</b>	<b>5,1</b>	<b>130,3</b>	<b>594,65</b>	<b>127</b>	<b>7,85</b>



1.10.19

День: четверг Неделя: вторая Возрастная категория: 11-16 лет

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				

завтрак

№109-1986	Булочка домашняя	100	7,45	13,36	64,5	391,91	0,11	-	0,1	0,6	6	23	4	0,1
№149-1994	Каша «Дружба» молочная жидкая со сливочным маслом	205	7,84	7,3	34,4	275,9	0,02	0,6	0,0	0,2	231,4	211,4	48,9	0,03
№645-1994	Йогурт	200	5,8	6,4	8	118,0	0,06	1,4	0,0	0	280	200	28	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94	0,04	0	0	0,4	8	26	5,6	0,2
	Яблоко	100	0,35	-	9,94	40,48	0,02	8	0	0,2	12,8	8,8	7,2	0,8
	<b>Итого</b>	<b>645</b>	<b>24,48</b>	<b>27,36</b>	<b>136,68</b>	<b>920</b>	<b>0,25</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>538,2</b>	<b>469,2</b>	<b>93,7</b>	<b>1,33</b>

обед

№71-1997	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	5,2	6,3	124	0,12	4,5	0	0,96	26,9	63,5	35,6	0,49
№138-1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,2	2,4	17,8	106	0,18	4,0	-	0,8	38	118	32	1,6
№330/2-1994	Шницель рыбный натуральный	100	13,2	13,1	8,2	178	0,07	6,0	0	1,92	31	82,65	68,55	2,28
№472-1994	Картофельное пюре	180	3,0	4,7	12,8	174	0,04	5,3	0	0,2	87,1	84	29	1,1
№585-1994	Компот из свежих плодов с витамином «С»	200	0,1	-	24,3	99	-	4,0	0	-	15	2	1	0,2
	Хлеб ржаной йодированный	20	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>26,7</b>	<b>26</b>	<b>86,1</b>	<b>761</b>	<b>0,48</b>	<b>23,8</b>	<b>0</b>	<b>4,58</b>	<b>216,09</b>	<b>429,1</b>	<b>190,1</b>	<b>7,67</b>



1.10.19

День: пятница Неделя: втора Возрастная категория: 11-16 лет

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				

завтрак

№ 416-1994	Котлета мясная	100	10,5	14,6	10,0	204	0,06	4,2	0	1,0	44	201,65	7,6	1,0
№ 479-1994	Макаронны отварные	180	3,2	2,7	12,8	89	0,09	4,7	0,4	0,3	110	102	12	0,1
№ 627-1994	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	15,04	63	0	0,1	0	0	25,4	8,3	1,4	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94	0,04	0	0	0,4	8	26	2,6	0,2
	Болваны	100	0,35	-	9,94	40,48	0,05	16,32	0	0,2	28	13,66	1,8	0,08
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>12,73</b>	<b>9,5</b>	<b>67,48</b>	<b>490</b>	<b>0,24</b>	<b>25,32</b>	<b>0,4</b>	<b>1,9</b>	<b>215,44</b>	<b>351,66</b>	<b>25,4</b>	<b>1,58</b>

обед

Сб. рец. № 132-1994	Огурцы свежие порционные	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	2	0	0,1	23	42	14	0,2
№ 479-1994	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,4	2,4	9,8	64	0,06	2,6	-	0,8	54	92	22	0,4
№ 449-1994	Греча отварная	180	43,2	2,7	12,8	89	0,09	4,7	0,0	0,3	81	102	17	1,92
№ 647-1994	Гуляши из говядины/бефстроганов из отварного мяса	50/75	25,5	26,1	39,6	433	0,07	2,6	0	2,1	71,49	239	34,31	2,6
	Напиток клюквенный с витамином «С»	200	0,2	0,2	27,9	110	0,01	1,8	-	0,1	69	6	4	0,3
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>35,4</b>	<b>32,1</b>	<b>99,08</b>	<b>797</b>	<b>0,35</b>	<b>13,7</b>	<b>0,0</b>	<b>4,1</b>	<b>316,49</b>	<b>560</b>	<b>115,31</b>	<b>7,42</b>



1.10.19

Итого по примерному меню

с 11 лет и старше

	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У	1		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Итого за весь период (2 недели)	450	460	1921,08	13572	1357	0,7	35	0,45	6	600	900	1500	90				
Среднее значение за период	45	46	192,1	1357	0,7	35	0,45	6	600	900	150	9					



1.10.19