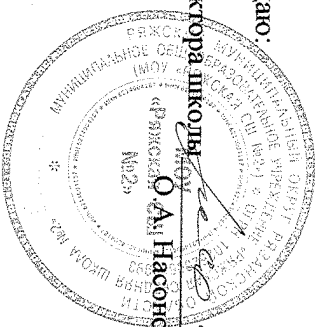


Утверждаю:

И. о. директора школы

«Рязская школа №2»
О. А. Насонова



Примерное десятидневное циклическое меню

Для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов

Муниципального общеобразовательного учреждения «Рязская средняя школа №2»

№ рел. по сборник у 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины							Минеральные вещества				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Понедельник (первая неделя)																		
завтрак																		
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	-	14,6	210,0	140,0	5,01			
256	Мясо тушеное (свинина)	80	10,58	28,17	2,56	305	0,28	0,18	-	-	-	19,08	126,76	22,60	1,49			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10	1,24				
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13				
ПР	Фрукт свежий	100	0,30	0,30	7,35	68	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65				
	Итого	535	22,55	33,1	72,03	738,42	0,54	9,81	-	0,51	70,21	410,61	191,62	11,52				

№ рел. по сборник у 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины							Минеральные вещества				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Понедельник (первая неделя)																		
обед																		

83	Борщ с картофелем (свекольный)	200	1,6	4,14	11,86	90,66	0,04	5,56	-	-	25,04	-	-	1,06
291	Плов из курицы	150	12,71	7,85	1,8	229	1,41	0,12	3,8	1171,0	213,56	34,76	40,53	131,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Фрукт свежий	100	1,13	0,38	15,75	96	0,03	7,50	-	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
	ИТОГО	745	21,42	13,21	78,36	642,74	1,56	15,31	-	1172,2	278,3	156,16	106,5	135,8
	Всего за день	1350	43,92	46,22	150,4	1381,16	2,1	25,12	-	1172,69	348,5	566,8	299,1	147,28

№ рец. По сборни ку 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины						Минеральные вещества				
			белки	жиры	углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Вторник (первая неделя)																	
завтрак																	
174	Каша молочная рисовая	150	6,00	20,85	6,82	294	1,31	0,10	1,82	363,45	191,35	130,67	36,46	157,44			
3	Бутерброд с сыром	60	6,12	8,7	14,83	182	0,04	0,23	20,0	0,05	164,7	108,0	4,2	0,34			
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13			
ПР	Фрукт свежий	100	0,96	0,21	8,68	68	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32			
	ИТОГО	510	13,61	19,76	40,2	585,6	1,39	66,75	21,82	363,71	407,81	286,51	66,86	160,23			

№ рец. По сборни ку 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины						Минеральные вещества				
			белки	жиры	углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Вторник (первая неделя)																	
Обед																	
102	Суп картофельный с бобовыми на кв6	250	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83			
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,33	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86			
230	Рыба жареная	90	7,64	7,40	3,1	207	0,11	0	1,77	502,92	147,44	21,46	21,3	94,55			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
388	Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	-	-	7,73	2,13	2,67	0,53			
	ИТОГО	770	21,43	16,17	97,74	719,44	1,51	109,58	34,92	506,4	253,3	315,52	112,12	99,45			
	Всего за день	1340	35,03	36,93	137,94	1305,04	2,5	176,33	56,74	870,11	661,11	602,03	178,98	259,68			

№ рец. по сборни ку 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества (г.)			энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Среда (первая неделя)																		

Завтрак														
309	Макаронны отварные	100	5,10	7,50	28,50	201,9	0,06	12,00	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
293	Голень куриная (жареная)	100	11,08	12,89	0,04	198	0,03	0,64	45,9	-	21,83	109,7	11,71	0,9
388	Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	-	-	7,73	2,13	2,67	0,53
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
71	Свежие фрукты	60	0,24	0,03	0,75	20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
	ИТОГО	500	19,98	21,09	65,81	586,22	0,15	115,64	45,9	2,5	57,66	193,73	39,28	2,8

№ рец. по сборни ку 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины							Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Среда (первая неделя)																		
Обед																		
99	Суп овощной	300	2,73	2,79	13,5	90,03	0,09	12,75	-	2,91	51,90	225,90	33,00	0,99				
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53				
256	Мясо тушеное (свинина)	100	10,58	28,17	2,56	305	0,28	0,18	-	-	19,08	126,76	22,60	1,49				
71	Овощи свежие	60	0,24	0,03	0,75	20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18				
ТК	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,02	8,20	9,00	4,40	0,14				
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	ИТОГО	890	22,78	37,33	120,06	921,98	0,5	39,93	27,00	4,62	107,09	512,96	106,41	5,01				
	Всего за день	1440	42,76	58,42	185,87	1508,2	0,65	155,57	72,9	7,12	164,75	706,69	145,69	7,81				

№ рел. По сборни ку 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины							Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Четверг (первая неделя)																		
завтрак																		
224	Запеканка творожная с молоком сгущенным	80/20	10,23	7,74	4,55	189	0,042	0,33	45,5	-	136,91	150,61	18,59	0,45				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40				
ПР	Печенье	60	1,70	2,26	13,94	105	0,02	-	13,0	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20				
		ПР	Фрукт свежий	160	0,30	0,23	7,73	123	0,02	3,75	-	0,30	14,25	12,00	9,00	1,73		
	Итого	520	15,83	12,9	55,42	572,33	0,112	5,55	58,5	0,56	318,03	312,01	59,92	20,78				

№ рел. По сборни ку 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины							Минеральные вещества				
			белки	жиры	углевод ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Четверг (первая неделя)																		
Обед																		
96	Рассолыник Ленинградский	250	2,60	2,50	16,98	100,80	0,10	7,50	-	2,40	38,50	208,75	31,75	1,00				
309	Макароньы отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	12,00	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75				
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	6,89	221	0,42	0,14	3,69	1117	311,5	21,81	22,03	154,15				
		ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
		377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	15,33	23,20	12,27	2,13			
71	Овощи свежие	60	0,24	0,03	0,75	20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18				
	Итого	855	28,41	27,66	102,07	680,78	0,26	24,77	3,69	1122,82	393,43	378,06	100,95	159,89				
	Всего за день	1375	44,25	40,56	157,49	1253,4	0,37	30,32	62,19	1123,38	711,46	690,07	160,87	180,67				

№ рец. По сборни ку 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины							Минеральные вещества					
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Пятница (первая неделя)																			
завтрак																			
244	Плов из отварной говядины	150	15,30	14,33	24,38	297	0,04	0,26	-	-	21,69	155,68	32,00	2,15					
71	Овощи свежие	60	0,24	0,03	0,75	20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18					
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13					
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
	ИТОГО	450	18,31	14,8	54,76	450,56	0,09	5,39	-	0,39	53,12	233,88	58,47	5,7					

№ рец. По сборни ку 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины							Минеральные вещества				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Пятница (первая неделя)																		
Обед																		
113	Суп - лапша с курицей	250	7,3	6,3	49,3	283,1	0,1	0,5	23,4	0,3	197,3	166,9	24,9	0,5				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,6	210,0	140,0	5,01				
260	Мясо тушеное (свинина)	100	10,58	28,17	2,56	305	0,28	0,18	-	-	19,08	126,76	22,60	1,49				
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13				
71	Овощи свежие	60	0,24	0,03	0,75	20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18				
	ИТОГО	855	32,95	39,44	141,4	1067,04	1,66	5,81	-	1,21	271,61	616,66	227,17	10,99				
	Всего за день	1355	51,26	54,24	196,16	1517,6	157	11,2	-	1,6	324,73	850,54	285,64	16,69				

№ рец. По сборни ку 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины							Минеральные вещества					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Понедельник (вторая неделя)																			
завтрак																			
204	Макароны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,14	72,0	-	184,5	126,3	12,7	0,77					
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44					
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13					
ПР	Фрукт свежий	80	0,30	0,23	7,73	96	0,02	3,75	-	0,30	14,25	12,00	9,00	1,73					
71	Овоши свежие	60	0,24	0,03	0,75	20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18					
	Итого	505	12,69	10,68	58,61	460,12	0,12	12,77	72,00	0,7	227,93	205,15	49,12	5,17					

№ рец. По сборни ку 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины							Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Понедельник (вторая неделя)																		
обед																		
113	Суп рыбный	250	7,2	4,1	13,0	119	0,10	6,95	-	-	27,39	-	-	1,01				
287	Голубцы с мясом и рисом	158	10,0	7,19	16,92	182	0,07	14,19	27,7	-	53,41	127,63	34,15	1,2				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13				
71	Овоши свежие	60	0,24	0,03	0,75	20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18				
	ИТОГО	763	23,37	12,16	79,62	548,08	0,26	26,27	27,7	0,91	121,43	240,63	73,82	6,2				
	Всего за день	1303	36,06	22,84	138,23	1008,2	0,38	39,04	99,7	1,61	349,36	445,78	122,94	11,41				

№ рец. по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины						Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Вторник (вторая неделя)																	
завтрак																	
263	Овощное рагу (свинина)	150	11,68	30,06	17,2	378	0,40	6,12	-	-	21,49	174,12	43,83	2,16			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13			
71	Овощи свежие	60	0,24	0,03	0,75	20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18			
	Итого	465	15,61	30,49	47,14	533,12	0,45	11,25	-	0,55	52,92	209,92	73,5	4,91			

№ рец. по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины						Минеральные вещества				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Вторник (вторая неделя)																	
обед																	
104	Суп сырный	200	4,8	4,2	7,3	73,9	4,8	4,3	16	-	1,6	4,6	2,7	2,5			
204	Макаронны отварные с сыром (сливочное масло)	125	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,14	72,0	-	184,5	126,3	12,7	0,77			
293	Голень куриная (жареная)	100	11,08	12,89	0,04	198	0,03	0,64	45,9	-	21,83	109,7	11,71	0,9			
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
71	Овощи свежие	60	0,24	0,03	0,75	20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18			
	Итого	780	30,51	27,94	78,36	727,98	4,97	10,21	133,9	0,91	248,56	353,6	66,78	8,16			
	Всего за день	1305	46,12	58,4	125,5	1261,1	5,42	21,46	133,9	1,46	301,48	563,52	140,28	13,07			

№ рел. По сборни ку 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины							Минеральные вещества		
			белки	жиры	углевод.ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Среда (вторая неделя)																
завтрак																
128	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	134	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86		
229	Рыба тушеная с овощами	80	10,76	5,75	3,80	142	0,10	6,45	5,74	-	36,95	32,87	37,28	0,77		
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
388	Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	-	-	7,73	2,13	2,67	0,53		
	Итого	470	17,04	8,75	59,45	440,76	1,31	110,2	38,89	0,67	92,13	154,35	76,65	3,4		

№ рел. По сборни ку 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины							Минеральные вещества		
			белки	жиры	углевод.ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Среда (вторая неделя)																
обед																
103	Суп с макаронными изделиями картофельем с мясом курицы	250	2,73	2,80	20,45	117,90	0,15	8,25	-	1,23	15,2	63,55	34,05	0,98		
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,4	1,02		
271	Котлета домашняя	90	5,59	10,68	4,21	223	0,07	0,1	21,4	-	8,09	54,96	8,22	0,88		
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13		
	ИТОГО	720	15,87	20,52	82,51	665,86	0,4	23,48	21,4	5,06	97,42	267,71	91,14	6,69		
	Всего за день	1220	33,27	29,27	141,96	1106,62	1,71	133,68	60,29	5,73	189,55	422,06	167,79	10,09		

№ рец. По сборни ку 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины							Минеральные вещества				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
210	Омлет натуральный	60	5,39	9,6	1,02	184	0,04	0,1	125,5	-	39,86	87,3	6,24	1,02				
73	Икра кабачковая	70	1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51	-	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44					
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40				
ПР	Фрукт свежий	100	0,30	0,23	7,73	96	0,02	3,75	-	0,30	14,25	12,00	9,00	1,73				
	Итого	470	10,77	14,93	42,35	484,38	0,14	16,24	125,5	3,74	183,81	220,47	54,98	4,81				

Четверг (вторая неделя)
завтрак

№ рец. По сборни ку 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины							Минеральные вещества				
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
88	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83				
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	-	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70				
290	Курица тушеная в соусе	100	13,28	10,84	2,90	162	0,04	0,35	30,1	-	29,52	76,93	14,06	0,61				
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
71	Овоши свежие	60	0,24	0,03	0,75	20	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18				
	ИТОГО	900	26,14	23,92	109,62	773,71	0,24	23,96	66,1	4,09	107,61	319,36	101,27	6,13				
	Всего за день	1400	36,91	38,85	151,97	158,09	0,38	40,2	191,6	7,83	291,42	539,83	156,25	10,94				

Четверг (вторая неделя)
обед

№ рет. По сборни ку 2015 г.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины							Минеральные вещества				
			белки	жиры	углевод.ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Пятница (вторая неделя)																		
завтрак																		
304	Рис отварной	150	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	-	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70				
255	Печень по строгановски	80	22,80	10,20	9,40	219,40	0,32	14,00	95	1,50	18,00	424,00	22,00	9,20				
70	Огурец соленый	30	0,4	0,05	0,85	22	0,01	1,75	-	-	11,5	12	7	0,3				
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96				
ПП	Фрукт свежий	80	0,30	0,23	7,73	68	0,02	3,75	-	0,30	14,25	12,00	9,00	1,73				
	ИТОГО	580	32,71	18,48	133,07	879,45	0,44	24,05	131	3,17	60,02	607,05	107,29	13,25				

№ рет. По сборни ку 2015 г.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины							Минеральные вещества				
			белки	жиры	углевод.ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Пятница (вторая неделя)																		
Обед																		
83	Борщ	200	1,6	4,14	11,86	90,66	0,04	5,56	-	-	25,04	-	-	1,06				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,6	210,0	140,0	5,01				
256	Гуляш (свинина)	100	10,58	28,17	2,56	305	0,28	0,18	-	-	19,08	126,76	22,60	1,49				
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
ТК	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,02	8,20	9,00	4,40	0,14				
	ИТОГО	730	26,7	37,33	120,8	924,36	0,61	29,74	-	0,9	85,32	423	190,2	9,38				
	Всего за день	1430	59,41	55,81	253,9	1803,81	1,05	53,79	131	4,07	145,34	1030,0 ⁵	297,5	22,63				