

Утверждаю:

И.о. директора школы О.А. Насонова



Примерное десятидневное цикличное меню
для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов
Муниципального общеобразовательного учреждения «Ряжская средняя школа №2»

№ рец. по сборник у 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины			Минеральные вещества					
			белки		жир		углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			жир	углевод											
Понедельник (первая неделя)															
завтрак															
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,6	210,0	140,0	5,01	
256	Мясо тушеное (свинина)	100	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	605	22,55	33,1	72,03	738,42	0,54	9,81	-	0,51	70,21	410,61	191,62	11,52	

№ рец. по сборник у 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины			Минеральные вещества					
			белки		жир		углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			жир	углевод											
Понедельник (первая неделя)															
обед															
83	Борщ с картофелем (свекольник)	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 сборник у 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины			Минеральные вещества					
			белки		жир		углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			жир	углевод											
Понедельник (первая неделя)															
ужин															
83	Борщ с картофелем (свекольник)	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 сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Вторник (первая неделя)														
завтрак														
174	Каша молочная рисовая	210	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	200/157	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ГР	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	570	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 сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Вторник (первая неделя)														
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми на кв/б	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
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ГР	Хлеб ржанно-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 сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества (г.)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Среда (первая неделя)																
Завтрак																
309	Макаронные отварные	150	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 шпината	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	-	-	7,73	2,13	2,67	0,53		
ПР	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	550	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 сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															2,73	2,79
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		
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		
	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		
Обед																
Среда (первая неделя)																

№ реп. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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
ГР	Печенье	60	1,70	2,26	13,94	105	0,02	-	13,0	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ГР	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

№ реп. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Четверг (первая неделя)														
Обед														
96	Рассольник 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	Макароны 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
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ГР	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	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

№ реп. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															белки	жиры
Пятница (первая неделя)																
завтрак																
244	Плов из отварной говядины	200	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
ГР	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	500	18,31	14,8	54,76	450,56	0,09	5,39	-	0,39	-	-	53,12	233,88	58,47	5,7

№ реп. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															белки	жиры
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
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	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	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			белки	жиры												
Понедельник (вторая неделя)																
завтрак																
204	Макароны 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		
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	200/157	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13		
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		
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	525	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	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			белки	жиры												
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	200/157	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	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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Вторник (вторая неделя)														
завтрак														
263	Овощное рагу (свинина)	210	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	525	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	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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	Макаронные 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

№ рец. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Среды (вторая неделя)														
завтрак														
128	Пюре картофельное	160	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	100	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	500	17,04	8,75	59,45	440,76	1,31	110,2	38,89	0,67	92,13	154,35	76,65	3,4

№ рец. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Среды (вторая неделя)														
обед														
103	Суп с макаронными изделиями картофелем 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	200/157	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 сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества					
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															Четверг (вторая неделя)	
завтрак																
210	Омлет яично-ветчинный	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	100	1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51	-	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69		
ГР	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		
ГР	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	500	10,77	14,93	42,35	484,38	0,14	16,24	125,5	3,74	183,81	220,47	54,98	4,81		

№ рец. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества					
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															Четверг (вторая неделя)	
обед																
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		
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
ГР	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	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		

№ рец. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Пятница (вторая неделя)														
завтрак														
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
255	Печень по строгановски	100	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	60	0,4	0,05	0,85	22	0,01	1,75	-	-	11,5	12	7	0,3
ПР	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
ПР	Фрукт свежий	100	0,30	0,23	7,73	68	0,02	3,75	-	0,30	14,25	12,00	9,00	1,73
	ИТОГО	700	32,71	18,48	133,07	879,45	0,44	24,05	131	3,17	60,02	607,05	107,29	13,25

№ рец. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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
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
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	297,5	22,63