

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ БСОШ № 2

 Зими́на Н.А.

 « 15 » мая 2024 г.

***Десятидневное основное цикличное меню для учащихся
МОУ Борисоглебской средней общеобразовательной школы № 2
Возрастная категория 12 лет и старше***

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины					минеральные вещества						сборник номер рецептур
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг	
завтрак																	
сыр порционный	25	5,85	7,5	0	93	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	1997-№23
каша рисовая молочная вязкая	200\5	5,92	7,04	43,97	252	0,04	0,8	39,5	0,1	0,1	88,9	20,5	94,2	0,3	0,7	36,8	1994-таб 4 стр 149
пирог печеный с капустой и яйцом	75	4,26	2,45	27,46	142	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4	1994-№685, №724
кофейный напиток	200	2,51	2,75	22,53	122	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	1997-№762
фрукт	100	0,6	0,6	12,7	61	0	13	0	0,8	0	20,8	104	14,3	2,9	0,2	2,6	
итого за прием пищи	605	19,14	20,34	106,66	670	0,2	15,8	98,56	1,3	0,46	642,1	174,1	507	4,9	2,8	50,8	
обед																	
суп картофельный с рыбой свежей	250	7,35	2,46	19,02	123	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	1994-№131, №300
шницель по деревенски	100\5	13,7	20,6	13,8	300	0,03	4,5	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	ТТК
макаронные изделия отварные	180	6,48	5,04	35,46	221	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	1994-№273, 469
чай с сахаром	200\15	0,2	0	15,04	57	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	1994-№627,628
хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ГОСТ2077-84
итого за прием пищи	810	30,55	28,52	113,2	829	1,24	16,5	0	7,1	0,22	57,6	92,7	258,1	5,9	1,8	163,4	
Всего за день	1415	49,69	48,86	219,86	1499	1,44	32,3	98,56	8,4	0,68	699,7	266,8	765,1	10,8	4,6	214,2	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ДЕНЬ ВТОРОЙ

Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины					минеральные вещества						сборник номер рецептур	
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг		
завтрак																		
масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,09	75	0	0	0,04	0,05	0	0,5	0	1	0	0	0	0	1997-№22
жаркое по-домашнему	250	16,26	16,66	35,21	348	0,21	8,97	24	0	0	33,1	65,7	337	4,03	0,1	0	0	1994-№394
огурец соленый порционный	30	0,24	0,03	0,51	4	0	2,16	0	0	0	2,07	1,05	1,8	0,06	0	0	0	
чай с сахаром	200\15	0,2	0	15,04	57	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	0	№1994-№627,628
батон пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	70	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	0	ТУ 10.71.11-
хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	00248363077-2016	
итого за прием пищи	565	20,45	25,33	81,48	618	0,73	11,13	24,04	0,65	0	52,17	84,85	397	5,99	0,5	1,7	1,7	ГОСТ 2077-84
обед																		
овощи по сезону	35	0,4	0,1	1,3	8	0,03	8,8	0	0,3	0	4,9	7	9,1	0,4	0,1	1,1		
борщ из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	250\20/10	8,42	6,38	9,58	141	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	0,4	1994-№110,№357
котлета из говядины	100/5	13,2	13,1	16,6	244	0,09	1	0	2,9	0,1	22	19,2	60	2,3	0,5	24,2	1994-№416, ТТК	
рис отварной рассыпчатый	180	4,32	5,22	34,92	234	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	1994-№463	
компот из свежих фруктов	200	0,16	0	28,47	108	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	1994-№585	
хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ГОСТ2077-84	
итого за прием пищи	860	29,32	25,22	120,75	863	0,7	36,5	10	6,3	0,17	111,4	93,3	245,4	5,2	2,1	88,4		
Всего за день	1425	49,77	50,55	202,23	1481	1,43	47,63	34,04	6,95	0,17	163,57	178,15	642,4	11,19	2,6	90,1		

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины								минеральные вещества				сборник номер рецептур
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг		
завтрак																		
сыр порционный	25	5,85	7,5	0	93	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	1997-№23	
каша молочная вязкая "дружба"	200\5	7,62	7,72	44,44	267	0,09	0,6	37,4	0,1	0,4	91,1	25,4	106,9	0,6	0,7	37,9	1994-таб 4 стр 149	
ватрушка с творогом или повидлом	75	9,41	4,98	33,75	210	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4	1994-№695	
чай с сахаром	200\15	0,2	0	15,04	57	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	№1994-№627,628	
батон пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	70	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
фрукт	100	0,6	0,6	12,7	61	0	13	0	0,8	0	20,8	104	14,3	2,9	0,2	2,6	ГОСТ 2077-84	
итого за прием пищи	650	25,96	20,98	121,62	758	0,21	14	72,06	1,6	0,56	501,7	168,3	420,5	6	2,3	48,9		
обед																		
огурец соленый порционный	30	0,24	0,03	0,51	4	0	2,16	0	0	0	2,07	1,05	1,8	0,06	0	0		
суп картофельный с макаронными изделиями с мясом кури	250\25	9,3	6,9	24,05	187	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	1994-№139*3, №439	
котлеты рыбные любительские	100\5	12,5	3,6	6,3	100	0,05	1,6	0,05	2,2	0	24,8	9,4	92,8	0,6	0,4	80,5	1994 №325	
картофельное пюре	180	3,96	5,58	14,04	153	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	1994-№472	
напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	31,96	125	0	120	0,4	0	0	14,4	3,7	2,3	0,5	0	0	1997- №773	
хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ГОСТ2077-84	
итого за прием пищи	850	29,62	16,53	106,74	697	0,69	142,76	0,65	4	0,1	111,57	61,15	253,8	3,56	1,8	196,4		
Всего за день	1500	55,58	37,51	228,36	1455	0,9	156,76	72,71	5,6	0,66	613,27	229,45	674,3	9,56	4,1	245,3		

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины					минеральные вещества						сборник номер рецептур
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг	
завтрак																	
масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,09	75	0	0	0,04	0,05	0	0,5	0	1	0	0	0	1997-№22
Птица (мякоть без кожи) припущенная	100	22,2	16,6	0,2	258	0,06	3,3	0,09	3,6	0	13,5	18	103,7	1,4	0,2	24,1	1994-№439
рис отварной рассыпчатый	180	4,32	5,22	34,92	234	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	1994-№463
чай с сахаром	200\15	0,2	0	15,04	57	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	№1994-№627,628
батон пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	70	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ 10.71.11-00248363077-2016
хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ГОСТ 2077-84
итого за прием пищи	565	30,47	30,46	80,88	758	0,61	3,3	0,13	4,55	0,02	35,8	61,6	239,8	3,8	1,4	86,6	
обед																	
овощи по сезону	35	0,4	0,1	1,3	8	0,03	8,8	0	0,3	0	4,9	7	9,1	0,4	0,1	1,1	
рассольник ленинградский с мясом говядины	250/20	8,42	6,63	20,33	164	0,2	5	0,2	1	0	23,6	18,9	58,4	0,7	0,2	43,3	1994-№129, 357
котлета рубленая из птицы	100/5	15,8	12,6	17,8	260	0,1	0,8	0,2	5	0,16	44	18,5	148,6	1,6	1,8	72,6	1994-№455, ТТК
макаронные изделия отварные	180	6,48	5,04	35,46	221	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	1994-№273, 469
комлот из свежих фруктов	200	0,16	0	28,47	108	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	1994-№585
хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ГОСТ2077-84
итого за прием пищи	850	34,08	24,79	133,24	889	1,43	30,6	0,4	7,9	0,2	99,1	84,3	298,4	5	2,9	187,2	
Всего за день	1415	64,55	55,25	214,12	1647	2,04	33,9	0,53	12,45	0,22	134,9	145,9	538,2	8,8	4,3	273,8	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины						минеральные вещества						сборник номер рецептур
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг		
завтрак																		
сыр порционный	25	5,85	7,5	0	93	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	1997-№23	
запеканка из творога с молоком сгущенным	150\50	26,1	16,2	23,7	360	1	0,5	21	0,9	0,6	383,6	53	429,9	1,3	102	9,7	1994-№297	
какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	1994- №642	
батон пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	70	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
фрукт	100	0,6	0,6	12,7	61	0	13	0	0,8	0	20,8	104	14,3	2,9	0,2	2,6	ГОСТ 2077-84	
итого за прием пищи	555	39,73	29,48	84,59	774	1,1	15,2	79,9	2,4	0,84	715	194,3	695,2	5,2	103,4	15,3		
обед																		
овощи по сезону	35	0,4	0,1	1,3	8	0,03	8,8	0	0,3	0	4,9	7	9,1	0,4	0,1	1,1		
щи из свежей капусты с мясом куриным	250\25	8,55	6,65	9,3	137	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51	1997-№120,439	
плов с птицей	250	56,5	46	29,38	806	0,08	1,7	0	3,7	0,13	18,9	52,4	266,8	3,6	1,2	82	1994-№449	
компот из сухофруктов	200	0,36	0	34,14	130	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	1997-№585	
хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ГОСТ2077-84	
итого за прием пищи	820	68,63	53,17	104	1209	0,67	27	10	7,2	0,2	121,3	107,4	386,2	6,2	2	136		
Всего за день	1375	108,36	82,65	188,59	1983	1,77	42,2	89,9	9,6	1,04	836,3	301,7	1081,4	11,4	105,4	151,3		

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины					минеральные вещества						сборник номер рецептур
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг	
завтрак																	
сыр порционный	25	5,85	7,5	0	93	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	1997-№23
каша манная молочная вязкая	200\5	7,83	7,08	42,2	253	0,09	0,6	37,4	0,1	0,4	91,1	25,4	106,9	0,6	0,7	37,9	1994-таб 4 стр 149
булочка домашняя	50	3,73	6,68	32,3	392	0,6	0	7	1,6	0,04	11,2	14,2	38,3	0,7	0,3	24	1986-№109
какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	1994- №642
фрукт	100	0,6	0,6	12,7	61	0	13	0	0,8	0	20,8	104	14,3	2,9	0,2	2,6	ГОСТ 2077-84
итого за прием пищи	580	22,91	26,86	119,7	989	0,77	15,3	103,3	2,9	0,68	429,1	174,3	393,1	5	2,3	67,5	
обед																	
суп картофельный с яйцом	250	4,5	4	16,25	135	0,2	6,9	0,3	1,5	0,2	33,7	24	86,2	1,4	0,8	57,3	ТТК
гуляш говяжий	50/75	15,84	14,84	5,35	217	0,2	0,7	0	2,1	0,07	16	17,9	102,9	1,8	2,3	5,6	1994-№401
каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	7,2	45,36	292	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	1994-№463
чай с сахаром	200\15	0,2	0	15,04	57	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	№1994-№627,628
хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ГОСТ2077-84
итого за прием пищи	830	33,62	26,46	111,88	829	1,1	7,6	0,3	4,5	0,37	76,4	189,2	432,8	9,5	4,9	120,8	
Всего за день	1410	56,53	53,32	231,58	1818	1,87	22,9	103,6	7,4	1,05	505,5	363,5	825,9	14,5	7,2	188,3	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины					минеральные вещества						сборник номер рецептур
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг	
завтрак																	
масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,09	75	0	0	0,04	0,05	0	0,5	0	1	0	0	0	1997-№22
котлета мясо-картофельная по-хлыновски	100/5	15,8	18,6	6,6	259	0,03	4,8	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	1996-№417
макаронные изделия отварные	180	6,48	5,04	35,46	221	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	1994-№273, 469
чай с сахаром	200\15	0,2	0	15,04	57	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	№1994-№627,628
батон пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	70	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ 10.71.11-00248363077-2016
хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ГОСТ 2077-84
итого за прием пищи	570	26,23	32,28	87,82	746	1,15	4,8	0,04	4,75	0,14	27,7	62,6	162,8	4,8	1,4	94,2	
обед																	
овощи по сезону	35	0,4	0,1	1,3	8	0,03	8,8	0	0,3	0	4,9	7	9,1	0,4	0,1	1,1	
свекольник по домашнему с мясом говядины и сметаной	250\20/10	8,42	6,63	10,33	149	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	1994-№357 ТТК
котлета из говядины	100/5	13,2	13,1	16,6	244	0,09	1	0	2,9	0,1	22	19,2	60	2,3	0,5	24,2	ТТК
сложный гарнир: картофель отварной и капуста тушеная	130\50	3,47	4,99	16,79	157	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	1994-№470,482
компот из свежих фруктов	200	0,16	0	28,47	108	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	1994-№585
хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ГОСТ 2077-84
итого за прием пищи	860	28,47	25,24	103,37	794	0,81	54,7	10	6,2	0,25	143,1	95,6	254,1	5,7	2	84,1	
Всего за день	1430	54,7	57,52	191,19	1540	1,96	59,5	10,04	10,95	0,39	170,8	158,2	416,9	10,5	3,4	178,3	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

Наименование блюда	масса порци	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины						минеральные вещества					сборник номер рецептур
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг	
завтрак																	
сыр порционный	25	5,85	7,5	0	93	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	1997-№23
каша пшеничная молочная вязкая	200\5	8,76	8,15	44,2	274	0,09	0,6	37,4	0,1	0,4	91,1	25,4	106,9	0,6	0,7	37,9	1994-таб 4 стр 149
пирог печеный с картофелем	75	3,94	1,82	30,73	147	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4	1994-№685, №723
чай с сахаром	200\15	0,2	0	15,04	57	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	№1994-№627,628
батон пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	70	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ 10.71.11-00248363077-2016
фрукт	100	0,6	0,6	12,7	61	0	13	0	0,8	0	20,8	104	14,3	2,9	0,2	2,6	ГОСТ 2077-84
итого за прием пищи	650	21,63	18,25	118,36	702	0,21	14	72,06	1,6	0,56	501,7	168,3	420,5	6	2,3	48,9	
обед																	
огурец соленый порционный	30	0,24	0,03	0,51	4	0	2,16	0	0	0	2,07	1,05	1,8	0,06	0	0	
суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8,19	7,3	21,84	183	0,07	8,8	6,2	0,6	0,1	31,5	18,3	47,3	0,6	0,4	51,9	1994-№114, №135
биточки рыбные по домашнему	100/5	14,1	8,6	12,1	189	0,06	1	0,06	0,6	0	36,8	9,6	148,8	0,6	0,4	80,5	ТТК
картофельное пюре	180	3,96	5,58	14,04	153	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	1994-№472
напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	31,96	125	0	120	0,4	0	0	14,4	3,7	2,3	0,5	0	0	1997- №773
хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ГОСТ2077-84
итого за прием пищи	850	30,11	21,93	110,33	782	0,77	150,16	6,66	1,7	0,2	128,67	67,95	318,6	3,46	1,8	190,6	
Всего за день	1500	51,74	40,18	228,69	1484	0,98	164,16	78,72	3,3	0,76	630,37	236,25	739,1	9,46	4,1	239,5	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины						минеральные вещества						сборник номер рецептур
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг		
завтрак																		
масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,09	75	0	0	0,04	0,05	0	0,5	0	1	0	0	0	1997-№22	
Птица (мякоть без кожи) припущенная	100	22,2	16,6	0,2	258	0,06	3,3	0,09	3,6	0	13,5	18	103,7	1,4	0,2	24,1	1994-№439	
сложный гарнир: рис отварной и калуста тушеная	130\50	4,12	5,12	27,97	204	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	1994-№465 1997-№482	
чай с сахаром	200\15	0,2	0	15,04	57	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	№1994-№627,628	
батон пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	70	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ГОСТ 2077-84	
итого за прием пищи	565	30,27	30,36	73,93	728	0,72	21,5	0,13	4,45	0,1	67,5	63,9	248,5	4,3	1,3	82,3		
обед																		
овощи по сезону	35	0,4	0,1	1,3	8	0,03	8,8	0	0,3	0	4,9	7	9,1	0,4	0,1	1,1		
рассольник ленинградский с мясом говядины	250/20	8,42	6,63	20,33	164	0,2	5	0,2	1	0	23,6	18,9	58,4	0,7	0,2	43,3	1994-№129, 357	
котлета рубленая из птицы	100/5	15,8	12,6	17,8	260	0,1	0,8	0,2	5	0,16	44	18,5	148,6	1,6	1,8	72,6	1994-№455, ТТК	
макаронные изделия отварные	180	6,48	5,04	35,46	221	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	1994-№273, 469	
компот из свежих фруктов	200	0,16	0	28,47	108	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	1994-№585	
хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ГОСТ 2077-84	
итого за прием пищи	850	34,08	24,79	133,24	889	1,43	30,6	0,4	7,9	0,2	99,1	84,3	298,4	5	2,9	187,2		
Всего за день	1415	64,35	55,15	207,17	1617	2,15	52,1	0,53	12,35	0,3	166,6	148,2	546,9	9,3	4,2	269,5		

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины					минеральные вещества						сборник номер рецептур
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг	
завтрак																	
сыр порционный	25	5,85	7,5	0	93	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	1997-№23
сырники из творога с молоком сгущенным	150/50	30,2	17,9	51,9	496	1	0,5	21	0,9	0,6	383,6	53	429,9	1,3	1,2	9,7	1994-№294
кофейный напиток	200	2,51	2,75	22,53	122	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	1997-№762
батон пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	70	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ 10.71.11-00248363077-2016
фрукт	100	0,6	0,6	12,7	61	0	13	0	0,8	0	20,8	104	14,3	2,9	0,2	2,6	ГОСТ 2077-84
итого за прием пищи	555	41,44	28,93	102,82	842	1,1	15,2	79,9	2,4	0,84	715	194,3	695,2	5,2	2,6	15,3	
обед																	
овощи по сезону	35	0,4	0,1	1,3	8	0,03	8,8	0	0,3	0	4,9	7	9,1	0,4	0,1	1,1	
суп картофельный с бобовыми с мясом говядины	250/20	9,21	4,44	22,29	158	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	1994-№138,357
рагу с птицей	200/50	26,7	43,4	10,7	489	0,09	11,7	21	2	0,14	28,6	36	138,1	1,8	1,1	52,9	2003-№210, ТТК
компот из сухофруктов	200	0,36	0	34,14	130	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	1997-№585
хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ГОСТ2077-84
итого за прием пищи	815	39,49	48,36	98,31	913	0,85	27	21	5,5	0,23	115,6	103,6	290,5	5,7	2,3	107,3	
Всего за день	1370	80,93	77,29	201,13	1755	1,95	42,2	100,9	7,9	1,07	830,6	297,9	985,7	10,9	4,9	122,6	

итог

итого по примерному меню

итого	пищевые вещества			энергитическая ценность	витамины					минеральные вещества					
	белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг
итого за весь период	636,2	558,28	2112,92	16279	16,49	653,65	589,53	84,9	6,34	4751,61	2326,05	7215,9	106,41	144,8	1972,9
среднее значение за период	62,55	54,82	210,06	1602	1,64	65,71	58,95	8,49	0,63	473,44	232,61	721,59	10,57	14,48	197,29

итого по примерному меню за завтрак

итого	пищевые вещества			энергитическая ценность	витамины					минеральные вещества					
	белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг
итого за весь период	278,23	263,27	977,86	7585	6,8	130,23	530,12	26,6	4,2	3687,77	1346,55	4179,6	51,19	120,3	511,5
среднее значение за период	27,59	26,12	96,88	754,1	0,68	13,02	53,01	2,66	0,42	368,78	134,65	417,96	5,12	12,03	51,15

итого по примерному меню за обед

итого	пищевые вещества			энергитическая ценность	витамины					минеральные вещества					
	белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг
итого за весь период	357,97	295,01	1135,06	8694	9,69	523,42	59,41	58,3	2,14	1063,84	979,5	3036,3	55,22	24,5	1461,4
среднее значение за период	35,79	29,5	113,51	869,4	0,96	52,34	5,94	5,83	0,21	106,38	97,95	303,63	5,52	2,45	146,14