

"Согласовано"  
 Директор МОБУ Анзибашевская СОШ  
 Васильев С.Г.



Утверждаю  
 Директор ООО ПТО "Меркурий"  
 Давыдова О.П.



ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
 И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
 КАЛТАСИНСКОГО РАЙОНА НА 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	День 1																
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.э)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																	
0000022	Тефтели "Детские"	50	9,4	12,7	25,6	254		0,05	2,08									
0000020	Соус томатный	30	1,45	2,78	1,55	44		0,01	0,54									
0000074	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,2	6	43,2	254	24	0,07			27 726	0,726	1,47	2,67			1,17	
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			51 432	8 724	6 552	36,9			0,648	
0000001	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35					72,9	43 125	61 875	163 125				0,375
0000079	Булочка "Домашняя"	60	5	10	38	256					0,48	0,26						0,03
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24,65</b>	<b>31,48</b>	<b>127,9 5</b>	<b>897</b>	<b>24</b>	<b>0,17</b>	<b>2,62</b>		<b>152,5 4</b>	<b>44,31</b>	<b>41,48</b>	<b>55,88</b>	<b>2,3</b>			
	Обед																	
0000053	Салат из моркови с сахаром	60	0,71	0,05	11,95	51		0,02	1,15		115,47	26,01	19 044	27 564				0,378
1000065	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	6,7	10,1	110	9 150	0,06	14,4		340,56	38,18	22,91	50 878				0,84
1000029	Гуляш из филе птицы	90	5,6	5,01	2,39	156		0,03	3,3		72,5	9	7,2	14,02				0,25
1000075	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,26	35,64	220	10	0,19			240,55	11,88	109,637 4	164,464				36 801
1000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125				0,375
1000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39				1,08
1000004	Какао с молоком	200	4,53	3,73	25,8	151	20	0,04	1,3		197,27	122,05	19,73	109,65				0,56
	<b>Всего в Обед</b>	<b>790</b>	<b>24,34</b>	<b>20,75</b>	<b>108,3 8</b>	<b>801</b>	<b>9 180</b>	<b>0,43</b>	<b>20,15</b>		<b>1 213, 49</b>	<b>220,1 3</b>	<b>197,3 1</b>	<b>421,8 9</b>	<b>7,16</b>			
	<b>Всего в день</b>			<b>52,23</b>	<b>236,32</b>	<b>1 698</b>	<b>9 204</b>	<b>0,6</b>	<b>22,77</b>		<b>1 366, 49</b>	<b>264,45</b>	<b>238,79</b>	<b>477,77</b>	<b>9,46</b>			
	День 2																	
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								

1	2	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А		В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
							(рет.э)												
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20				
<b>Завтрак</b>																			
1000042	Рагу овощное с мясом птицы	220	20,88	22,04	20,36	363		0,15	19,51		###	63 624	57 904	245 399	3 674				
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08				
0000027	Бутерброд с маслом	40	2,59	4,38	11,15	94	20	0,08			74,05	13,8	23,12	80,5	1,51				
0000039	Чай с молоком	150/50	0,08	0,01	16,07	65			1,17		11,74	2,6	1,5	2,71	0,26				
0000071	Яблоко	100			10	47		0,03	10		278	16	9	11	2,2				
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>25,95</b>	<b>26,43</b>	<b>69,58</b>	<b>629</b>	<b>20</b>	<b>0,31</b>	<b>30,68</b>		<b>1 515,88</b>	<b>104,7 2</b>	<b>104,1 2</b>	<b>378,6 1</b>	<b>8,72</b>				
<b>Обед</b>																			
ДУ0171	Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,5	56		0,02	3,8		181,62	20,84	11	17,46	0,54				
ДУ0138	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,3	4,4	30,8	204		0,2	4,66			38,3	42,23		2,23				
ДУ-0161	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	8,9	4,4	4,7	94		0,01	1,3			8,09	9,68		0,29				
0000005	Картофельное пюре	200	0,45	3,99	5,02	134	20	0,11	17		500,06	27,21	21,44	63,39	0,77				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375				
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08				
0000039	Чай с молоком	150/50	0,08	0,01	16,07	65			1,17		11,74	2,6	1,5	2,71	0,26				
<b>Всего в Обед</b>		<b>890</b>	<b>21,53</b>	<b>15,5</b>	<b>85,59</b>	<b>666</b>	<b>20</b>	<b>0,43</b>	<b>27,93</b>		<b>940,5 6</b>	<b>110,0 5</b>	<b>104,6 4</b>	<b>138,8 7</b>	<b>5,55</b>				
<b>Всего в день</b>			<b>41,93</b>	<b>155,17</b>	<b>1 295</b>	<b>40</b>	<b>0,74</b>	<b>58,61</b>		<b>2 456,44</b>	<b>214,78</b>	<b>208,76</b>	<b>517,48</b>	<b>14,27</b>					

**День 3**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.э)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20		
<b>Завтрак</b>																			
0000173	Котлеты из мяса птицы	60	10	11	8	170	30 400	0,05			158,08	38	22,8	121,66	1,06				
ДУ0170	Каша молочная "Дружба"	200	6,16	8,43	32,54	234		0,12	0,52			124	360 865		0,7784				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	60	3		21	106		0,08			145,8	8 625	12 375	32 625	0,75				
0000009	Кофейный напиток	200	4,2	2,8	18,5	109	20	0,03	0,98		109,8	90,2	10,5	67,5	0,08				
0000057	Пирожок печеный с яблоками	85	5,6	4,67	53,6	285													
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>28,96</b>	<b>26,9</b>	<b>133,6 4</b>	<b>904</b>	<b>30 420</b>	<b>0,28</b>	<b>1,5</b>		<b>413,6 8</b>	<b>260,8 3</b>	<b>81,76</b>	<b>221,7 9</b>	<b>2,67</b>				
<b>Обед</b>																			
ДУ0157	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	60	1,5	3,5	3	51		0,02	20,22			24,9	9,89		0,5				
0000011	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	4,01	8,52	24,5	151	10	0,09	13,42		430,54	23,76	23,92	84,15	1,08				
0000076	Плов из птицы	200	15,56	20	43,33	412	24 000	0,12	4,73		283,87	223 667	49,6	197,711	16 333				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375				
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08				
ДУ,153	Компот из рябины черноплодной и свежих яблок	200	0,08	0,08	12,95	53		0,01	15,18	0,05	64,3	34 496	18 009	22 011	0,4715	0,000 5	0,0 5	0,05	
<b>Всего в Обед</b>		<b>770</b>	<b>25,05</b>	<b>32,1</b>	<b>106,2 8</b>	<b>780</b>	<b>24 010</b>	<b>0,33</b>	<b>53,55</b>	<b>0,05</b>	<b>1 025,86</b>	<b>87,49</b>	<b>104</b>	<b>339,3 7</b>	<b>5,14</b>				

<b>Всего в день</b>		59	239,92	1 684	54 430	0,61	55,05	0,05	1 439,	348,31	185,76	561,16	7,81	0,0	0,05
---------------------	--	----	--------	-------	--------	------	-------	------	--------	--------	--------	--------	------	-----	------

<b>День 4</b>																		
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.э)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
<b>Завтрак</b>																		
0000037	Суп-лапша домашняя	250	5,49	5,09	3,68	63		0,02	4,12		122,95	69 125	7 975	160 125	0,2375			
ДУ0162	Запеканка рисовая с творогом	150/5	9,08	10,63	48,79	327	60	0,04	0,01	11,73	51 522	10 833	191 422	72 091	0,5939	0,002	11,	11,73
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375			
0000004	Какао с молоком	200	4,53	3,73	25,8	151	20	0,04	1,3		197,27	122,05	19,73	109,65	0,56			
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>665</b>	<b>23</b>	<b>19,45</b>	<b>100,77</b>	<b>654</b>	<b>80</b>	<b>0,2</b>	<b>5,43</b>	<b>11,73</b>	<b>618,88</b>	<b>152,81</b>	<b>65,63</b>	<b>253,07</b>	<b>2,85</b>		<b>11,</b>	<b>11,73</b>
<b>Обед</b>																		
ДУ0172	Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	35		0,01	2,3			12,29	7,02		0,32			
0000063	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,19	5,53	13,56	113	10	0,04	9,7		408,60	424 332	251 451	544 704	11 777			
0000061	Жаркое по домашнему с мясом говядины	180	13,2	16,8	20,4	283		0,18	25,44		9 8	20,76	42	182 448	2 724			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			1 019,6	0 4	43 125	61 875	163 125	0,375		
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375			
0000001	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35					174,24	8,7	12,6	39	1,08			
<b>Всего в Обед</b>		<b>750</b>	<b>19,89</b>	<b>25,03</b>	<b>67,36</b>	<b>579</b>	<b>10</b>	<b>0,32</b>	<b>37,44</b>		<b>1 675,83</b>	<b>88,76</b>	<b>92,95</b>	<b>292,23</b>	<b>5,71</b>		<b>11,</b>	<b>11,73</b>
<b>Всего в день</b>			<b>44,48</b>	<b>168,13</b>	<b>1 233</b>	<b>90</b>	<b>0,52</b>	<b>42,88</b>	<b>11,73</b>	<b>2 294,3</b>	<b>241,56</b>	<b>158,59</b>	<b>545,3</b>	<b>8,55</b>		<b>11,</b>	<b>11,73</b>	

<b>День 5</b>																		
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.э)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
<b>Завтрак</b>																		
0000054	Огурцы порционно (овощи натуральные)	50	0,4	0,05	1,65	7		0,03	10		141	23	14	42	0,6			
0000093	Гуляш из отварного мяса	90	11,35	21,31	7,77	268		0,07	4,89		294,28	23,04	25,32	131,46	1,94			
0000005	Картофельное пюре	200	0,45	3,99	5,02	134	20	0,11	17		500,06	27,21	21,44	63,39	0,77			
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08			
0000077	Кисель витаминизированный Плодово-ягодный	200			94,5	378												
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>14,6</b>	<b>25,35</b>	<b>120,94</b>	<b>847</b>	<b>20</b>	<b>0,26</b>	<b>31,89</b>		<b>1 109,58</b>	<b>81,95</b>	<b>73,36</b>	<b>275,85</b>	<b>4,39</b>			
<b>Обед</b>																		
0000078	Винегрет	60	1	6	4	76		0,03	5,64		154,03	13,2	11,08	24,49	0,47			
0000087	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	5,65	9,06	17,61	203	25	0,09	25,04		##	46 875	256 875	91,75	0,95			
0000040	Каша пшеничная молочная с маслом	200	8,26	8,49	45,53	249	60	0,2	1,29		227,65	130	461 854	180,956	11 317			
0000069	Биточки (котлеты) мясные	50	9,17	6,67	8,33	133	12 670	0,04	0,12		139,33	278 667	183 667	95,05				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375			
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08			

0000038	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	16,07	65			1,17	11,74	2,6	1,5	2,71	0,26					
<b>Всего в Обед</b>		<b>820</b>	<b>28,06</b>	<b>30,23</b>	<b>114,04</b>	<b>839</b>	<b>12 755</b>	<b>0,45</b>	<b>33,26</b>	<b>1 108,78</b>	<b>233,55</b>	<b>121,61</b>	<b>450,27</b>	<b>4,27</b>					
<b>Всего в день</b>				<b>55,58</b>	<b>234,98</b>	<b>1 686</b>	<b>12 775</b>	<b>0,71</b>	<b>65,15</b>	<b>2 218,78</b>	<b>315,5</b>	<b>194,97</b>	<b>726,12</b>	<b>8,66</b>					

День 6																			
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.э)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
0000173	Котлеты из мяса птицы	60	10	11	8	170	30 400	0,05				158,08	38	22,8	121,66	1,06			
0000020	Соус томатный	30	1,45	2,78	1,55	44		0,01		0,54		27 726	0,726	1,47	2,67	0,078			
0000075	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	6,31	42,77	264	12	0,23				288,66	14 256	131,564 9	197,357	44 161			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				72,9	43 125	61 875	163 125	0,375			
0000001	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35						0,48	0,26		0,03				
0000084	Шаньга наливная	75	4,7	4,3	28,2	175		0,06					9,94	6,53	0,54				
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>26,75</b>	<b>24,39</b>	<b>100,12</b>	<b>741</b>	<b>30 412</b>	<b>0,38</b>	<b>0,54</b>			<b>547,85</b>	<b>67,49</b>	<b>168,55</b>	<b>338</b>	<b>6,5</b>			
Обед																			
0000034	Салат из моркови и яблок	60	1,08	4,08	10,08	80		0,02	1,26				11 484	13,86		0,474			
ДУ0163	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	4,5	20,2	149		0,1	6,6	1,43	56,7	15,2	22,85	11,55	0,96	0,005	1,4	1,43	
0000029	Гуляш из филе птицы	90	7,2	6,44	3,07	201		0,04	4,24			###	115 714	92 571	180 257	0,3214			
0000074	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,2	6	43,2	254	24	0,07				51 432	8 724	6 552	36,9	0,648			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				72,9	43 125	61 875	163 125	0,375			
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05				174,24	8,7	12,6	39	1,08			
0000007	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71		0,01	26,4			111,65	5,9	3,13	3,83	0,81			
<b>Всего в Обед</b>		<b>840</b>	<b>25,03</b>	<b>21,16</b>	<b>116,24</b>	<b>868</b>	<b>24</b>	<b>0,33</b>	<b>38,5</b>	<b>1,43</b>	<b>560,14</b>	<b>65,89</b>	<b>74,44</b>	<b>125,62</b>	<b>4,67</b>	<b>0,01</b>	<b>1,4</b>	<b>1,43</b>	
<b>Всего в день</b>				<b>45,55</b>	<b>216,36</b>	<b>1 610</b>	<b>30 436</b>	<b>0,71</b>	<b>39,04</b>	<b>1,43</b>	<b>1 107,8</b>	<b>133,39</b>	<b>242,99</b>	<b>463,62</b>	<b>11,17</b>	<b>0,01</b>	<b>1,4</b>	<b>1,43</b>	

День 7																			
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.э)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
0000059	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	6	82		0,02	22,98			87,78	25,9	10,34	19,04	0,35			
0000058	Плов из отварной говядины	200	14,44	17,78	43,33	389		0,09	1,5			###	155 778	464 444	198,855	21 889			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				72,9	43 125	61 875	163 125	0,375			
0000003	Бутерброд с сыром	40	5,15	3,13	11,1	93	20	0,08	0,28			72,9	117,9	23,1	133,2	1,5			
0000039	Чай с молоком	150/50	0,08	0,01	16,07	65			1,17			11,74	2,6	1,5	2,71	0,26			
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>22,17</b>	<b>26,92</b>	<b>87</b>	<b>682</b>	<b>20</b>	<b>0,23</b>	<b>25,93</b>			<b>328,65</b>	<b>166,29</b>	<b>87,57</b>	<b>370,12</b>	<b>4,67</b>			
Обед																			

0000090	Салат из свежих помидор с луком с растительным маслом	60	0,6	3,36	31,2	43		0,04	12,12			10 224	10 644						0,492			
ДУ0135	Щи по-уральски (с крупой)	250	1,8	4,3	6,7	78		0,02	7,5			29,2	15,4						0,58			
0000088	Котлета рыбная	60	8,88	6,84	7,68	128	5 960	0,06	0,08			25,02	16,98	90 072	0,672						3	3
0000080	Соус томатно-овощной	30	1,86	1,81	2,78	50		0,01	1,5			32 412	3 036	2 526	4,41				0,114			
0000005	Картофельное пюре	200	0,45	3,99	5,02	134	20	0,11	17			500,06	27,21	21,44	63,39				0,77			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				72,9	43 125	61 875	163 125				0,375			
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05				174,24	8,7	12,6	39				1,08			
0000004	Какао с молоком	200	4,53	3,73	25,8	151	20	0,04	1,3			197,27	122,05	19,73	109,65				0,56			
<b>Всего в Обед</b>		<b>860</b>	<b>22,02</b>	<b>24,03</b>	<b>101,6 8</b>	<b>698</b>	<b>6 000</b>	<b>0,36</b>	<b>39,5</b>	<b>3</b>	<b>976,8</b>	<b>229,7 5</b>	<b>105,5 1</b>	<b>322,8 3</b>	<b>4,64</b>							
<b>Всего в день</b>			<b>50,95</b>	<b>188,69</b>	<b>1 379</b>	<b>6 020</b>	<b>0,59</b>	<b>65,43</b>	<b>3</b>	<b>1 305,8</b>	<b>396,04</b>	<b>193,08</b>	<b>692,95</b>	<b>9,32</b>								

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	A (рет.э)		B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
																			4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20					
Завтрак																						
ДУ0138	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,3	4,4	30,8	204		0,2	4,66			38,3	42,23						2,23			
0000046	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/20	21,7	4,19	35,74	290	70	0,07	0,52			139 152	24 588	199 068	0,804							
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05				174,24	8,7	12,6	39				1,08			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				72,9	43 125	61 875	163 125				0,375			
ДУ,153	Компот из рябины черноплодной и свежих яблок	200	0,08	0,08	12,95	53		0,01	15,18	0,05	64,3	34 496	18 009	22 011	0,4715	0,000 5	0,0 5					0,05
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>32,98</b>	<b>8,67</b>	<b>101,9 9</b>	<b>660</b>	<b>70</b>	<b>0,37</b>	<b>20,36</b>	<b>0,05</b>	<b>427,1 9</b>	<b>193,9 1</b>	<b>87,41</b>	<b>256,5 8</b>	<b>4,96</b>							
Обед																						
0000053	Салат из моркови с сахаром	60	0,71	0,05	11,95	51		0,02	1,15			115,47	26,01	19 044	27 564				0,378			
0000037	Суп-лапша домашняя	250	5,49	5,09	3,68	63		0,02	4,12			122,95	69 125	7 975	160 125	0,2375						
1000042	Рагу овощное с мясом птицы	200	18,98	20,04	18,51	330		0,14	17,74			888,95	57,84	52,64	223,09	3,34						
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04				72,9	43 125	61 875	163 125				0,375			
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05				174,24	8,7	12,6	39				1,08			
0000028	Кисель плодово-ягодный	200	0,2		3,9	16		0,01	1,36			8,48	2,66						0,7			
<b>Всего в Обед</b>		<b>770</b>	<b>29,28</b>	<b>25,18</b>	<b>60,53</b>	<b>573</b>		<b>0,29</b>	<b>24,38</b>		<b>1 374,51</b>	<b>112,2 6</b>	<b>101,1 1</b>	<b>321,9 8</b>	<b>6,11</b>							
<b>Всего в день</b>			<b>33,85</b>	<b>162,52</b>	<b>1 233</b>	<b>70</b>	<b>0,66</b>	<b>44,74</b>	<b>0,05</b>	<b>1 801,51</b>	<b>306,17</b>	<b>188,51</b>	<b>578,56</b>	<b>11,07</b>								

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	A (рет.э)		B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
																			4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20					
Завтрак																						
Ю000029	Гуляш из филе птицы	90	7,2	6,44	3,07	201																
Ю000074	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,2	6	43,2	254	24	0,04	4,24			115 714	92 571	180 257	0,3214							
Ю000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,07				51 432	8 724	6 552	36,9				0,648			
Ю000025	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113		0,04				72,9	43 125	61 875	163 125				0,375			
												0,45	0,26						0,04			

