

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 15

с. Преображенского

Р.В. Страшко

20__ г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТОУ

Роспотребнадзора по СК

в Буденновском районе

В.В. Пronymкин

20__ г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений

на 1 квартал 2023 г.

(бесплатное (льготное) и платное)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

№ Ре-цен-туры	Прием пищи, наименование , блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Мг	Р	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
210	Омлет натуральный	212/5	21,06	31,37	22,31	455,81	0,76	0,14	0,48	-	170,8	39,85	341,3	5,2				
50	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5				
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64				
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41				
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,06	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50				
	Итого:	557	27,58	44,53	76,79	818,25	0,76	0,276	1,19	4,092	214,38	84,35	440,03	10,25				
	Обед																	
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,03	0,042	6,25	47,5	17,5	48	2,25				
234/824	Котлета из минтая с соусом красным основным	100/50	15,28	12,3	15,6	234,22	0,06	0,15	5,75	2,1	16	39,39	203,52	0,8				
312	Каша вязкая рисовая	180	2,7	5,53	29,7	179,37	0,03	0,03	0,81	-	10,44	7,72	73,13	0,47				
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,8	-	0,02	0,14	6	30	12	24	1,44				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8				
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41				
	Итого:	890	27,42	23,75	117,74	794,51	0,09	0,31	7,492	14,4	119,42	96,31	394,28	6,17				
	Итого за день:	1447	55	68,28	194,53	1612,76	0,85	0,586	8,682	18,492	333,8	180,66	834,31	16,42				

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Мг	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
268/82 4	Шницель из говядины с соусом красным основным	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,74	3,09		
303	Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93		
52	Свегла отварная с маслом	60	0,96	3,6	6,6	62,4	-	0,01	0,023	5,7	21,09	12,54	24,58	0,8		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,038	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22		
	Итого:	630	28,53	25,79	110,65	788,58	0,03	0,434	2,541	9,22	207,42	101,01	408,14	7,68		
	Обед															
54	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,05	0,05	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3		
279/82 4	Птица отварная с соусом красным основным	100/50	21,12	18,67	4,36	269,95	0,05	0,06	0,07	3,5	20,04	24,24	83	2,85		
303	Гарнир каша вязкая перловая	180	5,496	6,552	29,7	199,752	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,3	131,04	2,93		
50	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	-	4	20,5	17,5	33,5	3,5		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8		
389	Сок фруктовый	200	1	-	18,2	76,8	-	0,04	0,2	4	40	18	24	0,8		
	Итого:	890	34,96	34,64	97,12	840,082	0,1	0,45	2,91	46,8	168,81	168,91	366,44	12,18		
	Итого за день:	1520	63,49	60,43	207,77	1628,66	0,13	0,884	5,451	56,02	376,23	269,92	774,58	19,86		

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		A	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe							
							8	9	10	11	12	13	14	15							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак																				
291	Плов из бройлер-цыпленка	100/180	29,81	54,27	50,22	808,55	0,06	0,18	0,08	3,92	44,7	41,73	311,7	3,11							
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,02	6,00	30,00	12,00	24,00	1,44							
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64							
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,02	0,034	0,28	1,0	122,12	17,6	85	0,63							
	Итого:	580	37,09	57,95	98,76	1065,07	0,08	0,294	0,98	10,92	207,22	85,33	453,9	5,82							
	Обед																				
101	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	0,025	0,06	1	8,25	25,9	26,5	115	1,01							
268/82 4	Биточек из говядины с соусом красным основным	100/50	15,46	12,6	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,5	15,31	23	173,74	3,09							
303	Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,3	131,04	2,93							
321	Капустга тушеная	60	1,25	1,61	8,04	51,62	-	0,012	0,018	10,26	34,8	12	31,38	0,48							
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	142,38	-	0,09	0,9	-	15,6	21	49,8	0,96							
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41							
338	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2							
	Итого:	1090	30,19	24,88	159,59	984,2	0,055	0,552	4,398	53,06	155,86	141	527,09	10,08							
	Итого за день:	1670	67,28	82,83	258,35	2049,27	0,135	0,846	5,378	63,98	363,08	226,33	980,99	15,9							

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Мг	Р	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
234/824	Котлета из минтая с соусом красным основным	100/50	15,28	12,30	15,60	234,22	0,05	0,14	5,18	2,40	19,54	48,90	183,1	1,02		
303	Гарнир каша вязкая пшенная	180	5,02	6,01	28,73	189,10	0,025	0,14	0,02	-	13,16	35,87	102,6	1,18		
50	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5		
376	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64		
	Чай с сахаром	200/15	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41		
	Итого:	630	24,74	27,62	76,2	652,35	0,065	0,47	4,35	4,05	106,0	188,7	300,6	7,83		
	Обед															
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,2	77,38	-	0,03	0,04	17,6	40	17,4	38,1	0,6		
279/824	Тефтели из говядины с соусом красным основным	100/50	15,28	22,14	17,93	332,04	0,01	0,06	0,08	4,44	29,94	30,3	84,8	1,36		
312	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,04	0,23	2,04	-	14,4	21,6	104,4	1,88		
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	-	0,05	0,03	3,36	18,1	24	31	0,74		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8		
948	Кисель из концентрата	200	0,3	-	24,25	98,2	-	-	-	-	2,4	сл	19	0,06		
	Итого:	890	28,47	36,42	119,77	920,68	0,05	0,45	2,94	25,4	117,8	110,8	318,8	5,44		
	Итого за день:	1520	53,21	64,04	195,97	1573,03	0,115	0,92	7,29	29,4	223,8	299,5	619,4	13,27		

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Мг	Р	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак																				
222	Пудинг из творога со сметаной	200/50	33,0	20,0	75,17	612,68	0,11	0,12	0,78	2,0	360,95	76,0	416,54	2,2							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,06	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50							
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,02	0,034	0,28	1,0	122,12	17,6	85	0,63							
338	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2							
	Итого:	690	39,92	31,52	136,49	990,52	0,134	0,26	1,72	35,042	525,27	122,4	551,44	4,53							
	Обед																				
101	Суп картофельный с пшенной крупой	250	2,2	2,83	20,58	116,6	0,025	0,06	1	7,75	32,5	34,28	115	1,25							
274	Зразя, рубленая из говядины с соусом красным основным	100/50	13,36	17,74	18,33	286,42	0,03	0,13	0,08	5,1	30,5	32,4	126,4	1,6							
312	Каша вязкая пшеничная	180	5,02	6,65	31,41	199,6	0,038	0,29	0,16	-	20,9	24,69	51,37	2,6							
70	Отуры консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,02	6,00	30,00	12,00	24,00	1,44							
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8							
389	Сок фруктовый	200	1	-	18,2	76,8	-	0,04	0,2	4	40	18	24	0,8							
	Итого:	890	25,86	27,79	115,29	808,87	0,093	0,62	2,21	22,85	166,9	138,87	382,27	8,49							
	Итого за день:	1580	65,78	59,31	251,78	1799,39	0,227	0,88	3,93	57,892	692,17	261,27	933,71	13,02							

6 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Мg	Р	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
210	Омлет натуральный	212	21,06	31,37	22,31	455,81	0,76	0,14	0,48	-	170,8	39,85	341,3	5,2				
50	Икра кабачковая	65	1,11	5,72	5,01	75,92	0,03	0,03	0,06	3,61	18,50	15,80	30,25	3,16				
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,06	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50				
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41				
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,01	-	10,4	14,0	33,2	0,64				
	Итого:	557	30,99	45,34	76,76	839,06	0,82	0,3	0,53	3,49	341,76	86,53	489,95	9,81				
	Обед																	
54	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,12	0,91	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3				
234/824	Биточек из минтая с соусом красным основ	100/50	15,28	12,3	15,6	234,22	0,06	0,15	0,05	2,1	16	39,39	203,52	0,8				
312	Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,19	0,04	0,17	0,13	21,36	44,58	28,19	99	0,98				
306	Горошек зеленый консервированный	60	1,92	0,12	3,9	24,36	-	0,05	0,035	5	10	10	31	0,35				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,01	-	13	17,5	41,5	0,8				
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17	9	12	2,2				
	Итого:	890	27,34	22,68	103,84	728,87	0,13	0,66	1,135	66,01	146,08	157,45	440,42	6,43				
	Итого за день:	1447	58,33	68,02	180,6	1567,93	0,95	0,96	1,665	69,5	487,84	243,98	930,37	16,2				

№ Рецен-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		A	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
268/82 4	Котлета из говядины с соусом красным основным	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,74	3,09		
303	Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93		
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,04	5,00	25,0	10,0	20,0	1,2		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,01	-	10,4	14,0	33,2	0,64		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,03	0,38	1,02	130,8	13,17	45,58	0,22		
	Итого:	630	28,05	22,31	105,97	736,98	0,03	0,45	2,31	8,52	211,2	98,47	403,56	8,08		
	Обед															
101	Суп картофельный с пшенной крупой	250	2,2	2,83	20,58	116,60	0,025	0,06	1,0	7,75	32,5	34,28	115,0	1,25		
288/82 4	Птица отварная с соусом красным основным	100/50	21,12	18,67	4,36	269,95	0,05	0,06	0,07	3,5	20,04	24,24	83,0	2,85		
303	Гарнир каша вязкая перловая	180	5,496	6,552	29,7	199,752	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93		
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	-	0,05	0,03	3,36	18,1	24,0	31,0	0,74		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8		
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,8	-	0,4	0,2	4,0	40,0	18,0	24,0	0,8		
	Итого:	890	35,80	33,38	126,53	950,95	0,10	0,90	4,49	50,61	185,4	174,3	447,54	10,57		
	Итого за день:	1520	63,85	55,69	232,5	1687,93	0,13	1,35	6,8	59,13	396,6	272,7	851,1	18,65		

№ Ре- цеп- туры	Присм пицци, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)															Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Мг	Р	Fe												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15												
	Завтрак																									
290/ 824	Цыпленок-бройлер, тушеный в соусе красном	100/50	21,81	24,59	5,30	329,75	0,05	0,06	0,09	1,80	47,80	23,85	207,4	1,70												
309	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,012	0,04	0,03	-	14,4	21,6	65,0	1,90												
50	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5												
376	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	90,8	0,01	0,015	0,09	0,55	63,27	9,2	49,62	0,51												
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,06	-	10,4	14,0	33,2	0,64												
	Итого:	630	33,7	37,64	81,8	800,76	0,072	0,205	0,32	6,35	156,37	86,15	388,72	8,25												
	Обед																									
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,31	0,25	6,25	47,5	37,5	48	2,25												
279/ 824	Тефтели из говядины с соусом красным основным	100/50	15,28	22,14	17,93	332,04	0,01	0,06	0,08	4,44	29,94	30,3	84,8	1,36												
303	Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,58	-	20,9	24,68	106,8	2,63												
321	Капустя тушеная	60	1,25	1,61	8,04	51,62	-	0,01	0,12	10,26	34,8	12	32,48	0,48												
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8												
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,8	-	0,4	0,2	4,0	40,0	18,0	24,0	0,8												
338	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2												
	Итого:	1090	32,23	36	143,87	1029,51	0,03	1,04	2,58	56,95	218,14	157,98	359,58	9,52												
	Итого за день:	1720	65,93	73,64	225,67	1830,27	0,102	1,245	2,9	63,3	374,51	244,13	748,3	17,77												

№ Ре-цеп-туры	Присм пищи, наименования блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Мg	Р	Fe				
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
268/824	Шницель из говядины с соусом красным основн	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,74	3,09				
303	Гарнир каша вязкая пшениная	180	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,08	-	20,90	24,68	106,8	2,63				
316	Морковь, припущенная с маслом	60	0,90	4,02	6,24	64,80	-	0,01	0,023	1,4	14,28	19,2	24,58	0,37				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	-	0,04	0,01	-	5,20	7,00	16,60	0,32				
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,06	-	10,4	14,0	33,2	0,64				
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41				
	Итого:	650	26,04	22,81	108,59	743,86	0,03	0,37	0,293	3,95	68,57	90,08	359,05	7,46				
	Обед																	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,20	77,38	-	0,06	0,05	17,6	40,0	27,40	38,1	0,6				
229	Минтай, тушеный в томате с овощами	100/100	18,20	9,6	9,6	197,60	0,02	0,35	0,09	9,04	51,44	81,50	216,00	1,54				
312	Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,19	0,04	0,17	0,13	21,36	44,58	28,19	99,00	0,98				
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,02	6,00	30,00	12,00	24,00	1,44				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,05	-	13	17,5	41,5	0,8				
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17,0	9,0	12,0	2,20				
	Итого:	940	27,58	20,23	89,67	651,22	0,06	0,77	0,34	56,25	196,02	175,59	430,6	7,56				
	Итого за день:	1590	53,62	43,04	198,26	1395,08	0,09	1,14	0,633	60,2	264,59	265,67	789,65	15,02				

10 дней

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Мg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
222	Пудинг из творога со сметаной	200/50	33,0	20,0	75,17	612,68	0,11	0,12	0,78	2,0	360,95	76,0	416,54	2,2		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,03	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22		
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,46	-	10,2	10,8	27,9	0,50		
338	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2		
	Итого:	690	39,74	31	138,09	991,52	0,114	0,26	1,87	35,02	534	117,97	512,02	4,12		
	Обед															
101	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	0,025	0,06	1,0	8,25	25,9	26,50	115,0	1,01		
274/824	Зразя, рубленая из говядины с соусом красным основным	100/50	13,36	17,74	18,33	286,42	0,03	0,1	2,18	1,6	23,82	24,7	126,4	1,6		
312	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,04	0,23	2,04	-	14,40	21,60	104,40	1,88		
52	Свекла отварная с маслом	60	0,96	3,6	6,6	62,4	0,01	0,12	5,70	21,10	12,54	24,58	0,80	0,01		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,05	-	13	17,5	41,5	0,8		
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,8	-	0,4	0,2	4,0	40,0	18,0	24,0	0,8		
	Итого:	890	28,1	30,38	126,76	892,62	0,105	0,99	11,17	34,95	129,66	132,88	412,1	6,1		
	Итого за день:	1580	67,84	61,38	264,85	1884,14	0,219	1,25	13,04	69,97	663,66	250,85	924,12	10,22		

№ Рецен-туры	Прем лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)															Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Мg	Р	Fe	8	9	10	11	12	13	14	15				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15												
Завтрак																										
Итого: за 10 дней			6244	316,38	346,51	1010,1	8426,9	2,139	3,319	16,104	120,654	2572,31	1061,06	4307,4												
Среднедневное значение			624,4	31,64	34,65	101,01	842,70	0,21	0,33	1,61	12,07	257,23	106,11	430,74												
Соотношение Б: Ж: У			1	1	4																					
Обед																										
Итого: за 10 дней			9350	297,95	290,15	1200,18	8601,5	0,813	6,742	39,665	427,28	1604,13	1454,09	4079,1												
Среднедневное значение			935	29,80	29,02	120,02	860,15	0,08	0,67	3,97	42,73	160,41	145,41	407,91												
Соотношение Б: Ж: У			1	1	4																					
Всего: за 10 дней (завтрак и обед)																										
Среднедневное значение			1559,4	614,33	636,66	2210,28	17028,5	2,952	10,061	55,769	547,934	4176,44	2515,15	8386,56												
Соотношение Б: Ж: У			1	1	4																					