

Согласовано:
 Бригадиром
 ТООУ «МБОУ «НОШ №2 с. Техи»
 в Ачхой-Мартановском районе
 Республики Ингушетия
 в Аухов-Мартановском
 районе
 «~~09~~» ~~августа~~ 20__20__ г.

Утверждено:
 Директор МБОУ НОШ №2
 с. Техи
 Я.И. Бисултанова
 «~~09~~» ~~августа~~ 20__20__ г.

**Диетическое меню
 МБОУ «НОШ №2 с. Техи» для учащихся от 7 до 11 лет
 на 2020 – 2021 учебный год.**

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	1 день																	
	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,23	9,66	42,75	283,69	0,084	1,3	0	0	0	132,945	0	0	0	0,489		
	Салат из свеклы отварной	100	1,7	3	15,2	186	002	7,5	0	0	0	37	43,2	22	0,14			
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44				
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	8	0	0	0				
	Итого за обед:	460	12,5	13,48	79,03	659,69	0,184	9,8	0,	0,04	185,945	69,2	27,	1,069				
	2 день																	
	Щи из свежей капусты	250	1,7	5,1	10,3	93	0,03	38	0,01	0,45	93	82	25	1,8				
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	0,02	20	0	0,01	19	124	11	21				
	Морковь отварная с растительным маслом	50	0,35	2,52	1,87	31,38	0,11	1,7	0,04	1,84	16,4	15,5	10,53	0,34				
	Хлеб 1 сорта йодирован.	50	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6				
	Итого за обед	550	6,65	10,38	54,77	320,38	0,27	61,4	0,005	3,82	142,9	321	740,3	24,74				

3 день	Макаронны запеченные с сыром	150	8,7	12,9	35	197	0	22,1	0	0	72	201	80	5,8
	Хлеб из муки 1 сорта йодир.	50	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	16	0,02	0,02	56	26	18	0,2
	Итого за обед	200	13,7	15,66	94,0	459	0,15	25,4	0,02	1,54	142,5	326,5	125,5	7,6
4 день	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	8,36	11,32	37,98	287,84	0,242	1,182	0	0	137,976	0	0	1,772
	Хлеб пшеничный	50	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	Салат из свежей капусты с яблоками	80	0,7	2,5	4,5	53	01	120	0	030	34	78	40	04
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	002	20	0	001	19	124	11	21
	Итого за обед	530	12,33	14,14	57,56	492,84	0,402	141,182	0	0,35	198,976	228	56,6	23,612
5 день	Гуляш из птицы (курицы)	200	24,5	41,6	54,4	254,61	0,37	28,67	0,024	4,17	32,67	148,32	43,55	2,07
	Винегрет овощной	70	1,2	3,8	6,5	66	0,05	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	16	0	0,02	56	26	18	0,2
	Хлеб из муки 1 сорта йодир.	70	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6
	Итого за обед	540	30,7	48,16	119,9	582,61	0,57	54,67	0,024	5,71	123,88	289,32	97,05	4,82
6 день	Суп-пюре из крупы перловой или рисовой	250	7,6	5,7	20	163	0	0	0	0	60	121	42	5
	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,8	152	0,06	18	0	0	112	0	0	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	002	20	0	001	19	124	11	21

Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
Итого за обед	560	14,02	14,27	56,88	467	0,12	0	0	0,05	199	271	58	26,44
7 день													
Суп куриный	250	5,6	11,7	20	163	0	0	0,44	0	60	121	42	5
Икра кабачковая	100	1,2	4,8	16,5	66	0,05	0	0,07	0	15	15,5	8	0,75
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	16	0	0,02	56	26	18	0,2
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0,04	0	8	26	5,6	0,44
Итого за обед	590	10,47	16,82	67,98	447	0,13	16	0,51	0,24	139	188,5	73,6	6,39
8 день													
Жаркое по – домашнему с мясом	200	8,24	18,61	22,14	335,06	0,37	28,67	0,024	4,17	32,67	148,32	43,55	2,07
Винегрет овощной	70	1,2	3,8	6,5	66	0,05	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95
Хлеб из муки 1 сорта йодир.	55	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	002	20	0	001	19	124	11	21
Итого за обед	525	14,04	25,17	76,64	597,06	0,55	58,67	0,024	5,7	81,17	391,82	94,55	25,62
9 день													
Рагу из мяса птицы(курица)	250	3,15	8,25	21,8	252	0,06	1,8	0	0	242	0	0	0
Горошек зеленый консервированный	60	1,2	3,8	6,5	66	0,05	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95
Хлеб из муки 1 сорта йодир.	55	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6
Напиток яблочный	200	0,12	0,011	11,4	124	0,04	16	0	0,02	36	16	18	0,2
Итого за обед	565	8,87	14,821	67,3	580	0,26	27,8	0	1,54	307,5	135,5	53,5	2,75
10 день													
Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	25,52	17,78	27,64	383,5	0,1	0,78	0	0	289	0	0	1,28
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
Чай сладкий с	200	0,08	0	10,32	43,22	0,004	3,601	0	0	11,848	0	0	0,091

ЛИМОНОМ																				
Итого за обед	450	28,72	26.27	58,56	595,52	0,164	4.381	0	0	310,048	0	0	1,731							

Химический состав за плановый период	Жиры,	Белки, г	Углеводы,	Калорийность,	В ₁ , мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	г	г	г	ккал								
	137,96	199,601	732,62	5201,1	2,8	399.303	0,583	18.99	1830,919	2220,84	1326,1	124.772

Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
Итого за обед	560	14,02	14,27	56,88	467	0,12	0	0	0,05	199	271	58	26,44
7 день													
Суп куриный	250	5,6	11,7	20	163	0	0	0,44	0	60	121	42	5
Икра кабачковая	100	1,2	4,8	16,5	66	0,05	0	0,07	0	15	15,5	8	0,75
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	16	0	0,02	56	26	18	0,2
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0,04	0	8	26	5,6	0,44
Итого за обед	590	10,47	16,82	67,98	447	0,13	16	0,51	0,24	139	188,5	73,6	6,39
8 день													
Жаркое по – домашнему с мясом	200	8,24	18,61	22,14	335,06	0,37	28,67	0,024	4,17	32,67	148,32	43,55	2,07
Винегрет овощной	70	1,2	3,8	6,5	66	0,05	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95
Хлеб из муки 1 сорта йодир.	55	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	002	20	0	001	19	124	11	21
Итого за обед	525	14,04	25,17	76,64	597,06	0,55	58,67	0,024	5,7	81,17	391,82	94,55	25,62
9 день													
Рагу из мяса птицы(курица)	250	3,15	8,25	21,8	252	0,06	1,8	0	0	242	0	0	0
Горошек зеленый консервированный	60	1,2	3,8	6,5	66	0,05	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95
Хлеб из муки 1 сорта йодир.	55	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6
Напиток яблочный	200	0,12	0,011	11,4	124	0,04	16	0	0,02	36	16	18	0,2
Итого за обед	565	8,87	14,821	67,3	580	0,26	27,8	0	1,54	307,5	135,5	53,5	2,75
10 день													
Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	25,52	17,78	27,64	383,5	0,1	0,78	0	0	289	0	0	1,28
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
Чай сладкий с	200	0,08	0	10,32	43,22	0,004	3,601	0	0	11,848	0	0	0,091

ЛИМОНОМ																				
Итого за обед	450	28,72	26,27	58,56	595,52	0,164	4.381	0	0	310,048	0	0	1,731							

Химический состав за плановый период	Жиры,	Белки, г	Углеводы,	Калорийность,	V ₁ , мг	C ₂ , мг	A ₁ , мг	E ₁ , мг	Ca ₂ , мг	P ₁ , мг	Mg ₂ , мг	Fe ₂ , мг
	г	г	г	ккал								
	137,96	199,601	732,62	5201,1	2,8	399.303	0,583	18.99	1830,919	2220,84	1326,1	124.772

Согласовано:
 Врио начальника
 Территориального
 управления Роспотребнадзора по ЧР
 в Ачхой-Мардановском районе
 В. Ачхой-Маданов
 К.Л. Абгаева

Утверждаю:
 Директор МБОУ НОШ №2
 с. Гехи, Карачаевская Республика Чеченская
 В.Д. Бируттанова

«14» августа 20 20 г.

«14» августа 20 20 г.

Циклическое меню

МБОУ «НОШ №2 с. Гехи» для учащихся от 7 до 11 лет
 на 2020 – 2021 учебный год.

День 1 учащиеся 7-10лет

№ рецеп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	ОБЕД																		
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	1,77	13,78	88,02	0,1	15,5	0,	0,	0,	0,	13,45	0,	0,	0,	0,825		
241	Мясо отварное	80	12,96	15,12	0,3	178,1	0,051	0,1	0,	0,	0,	0,	8,45	0,	0,	0,	2,217		
304	Рис отварной	150	5,57	4,14	33,77	201,83	0,18	0,	0,	0,	0,	0,	23,55	0,	0,	0,	1,155		
11	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	60	4,24	0,8	2,42	51,33	0,03	41,862	0,	0,	0,	0,	19,812	0,	0,	0,	0,36		
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	0,	0,	11,848	0,	0,	0,	0,091		
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,	0,42		
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,	0,54		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,25	28,27	105,27	760,2	0,485	61,063	0,	0,	0,	0,	91,	0,	0,	0,	5,608		

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	ОБЕД																		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,07	13,37	108,98	0,05	24,625	0,	0,	0,	0,	39,9	0,	0,	1,25			
96	Жаркое по-домашнему	200	21,82	19,8	22,26	365,02	0,22	25,94	0,	0,	0,	0,	31,58	0,	0,	3,86			
20	Салат из огурцов с растительным маслом	100	6,1	0,89	2,68	69,2	0,03	15,	0,	0,	0,	0,	32,146	0,	0,	0,647			
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06			
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54			
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,75	29,12	98,03	801,	0,42	65,565	0,	0,	0,	0,	126,536	0,	0,	6,777			

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг							
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	ОБЕД																			
37	Суп гороховый вегетарианский	250	8,63	11,28	21,42	209,3	0,325	4,125	0,	0,	0,	0,	74,15	0,	0,	3,25				
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	5,4	9,67	4,9	106,98	0,07	4,04	0,	0,	0,	0,	26,13	0,	0,	0,58				
312	Пюре картофельное	150	4,46	3,3	22,05	141,96	0,165	25,95	0,	0,	0,	0,	41,34	0,	0,	1,2				
45	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	5,08	1,55	9,39	90,49	0,03	36,01	0,	0,	0,	0,	40,72	0,	0,	0,56				
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	4,	0,	0,	0,	0,	14,	0,	0,	2,8				
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42				
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24,43	33,16	122,64	838,43	0,73	74,125	0,	0,	0,	0,	210,23	0,	0,	9,35				

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг							
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	ОБЕД																			
36	Суп с вермишелью	250	2,52	0,27	1,53	30,07	0,	0,5	0,	0,	0,	0,	13,675	0,	0,	0,15				
110	Курица отварная	100	13,8	13,65	0,	180,75	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,				
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642				
2	Винегрет с растительным маслом	100	5,19	1,61	8,4	91,51	0,06	11,	0,	0,	0,	0,	26,7	0,	0,	0,9				
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06				
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42				

147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,14	30,66	109,16	806,61	0,477	11,5	0,	0,	83,55	0,	0,	6,712

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	ОБЕД																		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,07	13,37	108,98	0,05	24,625	0,	0,	0,	39,9	0,	0,	1,25				
309	отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199,	0,085	0,	0,	0,	13,403	0,	0,	1,055					
241	Мясо отварное	80	12,96	15,12	0,3	178,1	0,051	0,1	0,	0,	8,45	0,	0,	2,217					
5	Икра кабачковая	60	5,34	1,14	4,62	71,4	0,012	4,2	0,	0,	24,6	0,	0,	0,42					
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091					
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54					
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,39	30,44	107,84	798,4	0,322	32,526	0,	0,	112,091	0,	0,	5,993					

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	ОБЕД																		
47	Суп фасолевый	250	0,85	7,2	23,95	147,57	0,2	8,475	0,	0,	81,3	0,	0,	2,625					
94	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	19,68	19,22	24,82	354,34	0,192	45,	0,	0,	64,4	0,	0,	3,56					
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	4,	0,	0,	14,	0,	0,	2,8					
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42					
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,39	33,78	113,65	791,61	0,532	57,475	0,	0,	173,59	0,	0,	9,945					

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	ОБЕД																		
36	Суп с вермишелью	250	2,52	0,27	1,53	30,07	0,	0,5	0,	0,	13,675	0,	0,	0,15					
110	Куррица отварная	100	13,8	13,65	0,	180,75	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,					
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642					

98	ОБЕД суп крестьянский с крупой	250	5,25	2,25	13,7	111,7	0,05	19,	0,	0,	26,5	0,	0,	0,725
96	Жаркое по-домашнему	200	21,82	19,8	22,26	365,02	0,22	25,94	0,	0,	31,58	0,	0,	3,86
20	Салат из огурцов с растительным маслом	100	6,1	0,89	2,68	69,2	0,03	15,	0,	0,	32,146	0,	0,	0,647
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			33,83	29,38	93,64	786,84	0,424	63,541	0,	0,	115,964	0,	0,	6,283

	Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг

День 1 учащиеся 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	ОБЕД																		
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	1,77	13,78	88,02	0,1	15,5	0,	0,	13,45	0,	0,	0,825					
241	Мясо отварное	100	16,2	18,9	0,37	222,62	0,063	0,125	0,	0,	10,562	0,	0,	2,771					
304	Рис отварной	180	6,68	4,97	40,52	242,19	0,216	0,	0,	0,	28,26	0,	0,	1,386					
11	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	60	4,24	0,8	2,42	51,33	0,03	41,862	0,	0,	19,812	0,	0,	0,36					
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091					
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42					
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			30,6	32,88	112,09	845,08	0,533	61,088	0,	0,	97,822	0,	0,	6,393					

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	ОБЕД																		
82	борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,07	13,37	108,98	0,05	24,625	0,	0,	39,9	0,	0,	1,25					
96	Жаркое по-домашнему	200	21,82	19,8	22,26	365,02	0,22	25,94	0,	0,	31,58	0,	0,	3,86					

20	Салат из огурцов с растительным маслом	100	6,1	0,89	2,68	69,2	0,03	15,	0,	0,	0,	32,146	0,	0,	0,647
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			33,75	29,12	98,03	801,	0,42	65,565	0,	0,	0,	126,536	0,	0,	6,777

: День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	ОБЕД																
37	Суп гороховый вегетарианский	250	8,63	11,28	21,42	209,3	0,325	4,125	0,	0,	0,	74,15	0,	0,	3,25		
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	6,48	11,6	5,88	128,38	0,084	4,848	0,	0,	0,	31,356	0,	0,	0,696		
45	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	5,08	1,55	9,39	90,49	0,03	36,01	0,	0,	0,	40,72	0,	0,	0,56		
312	Пюре картофельное	180	5,35	3,96	26,46	146,3	0,198	31,14	0,	0,	0,	49,608	0,	0,	1,44		
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	4,	0,	0,	0,	14,	0,	0,	2,8		
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54		
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			26,4	35,75	128,03	864,17	0,777	80,123	0,	0,	0,	223,724	0,	0,	9,706		

: День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	ОБЕД															
36	Суп с вермишелью	250	2,52	0,27	1,53	30,07	0,	0,5	0,	0,	0,	13,675	0,	0,	0,15	
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642	
110	Курица отварная	100	13,8	13,65	0,	180,75	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	
2	Винегрет с растительным маслом	100	5,19	1,61	8,4	91,51	0,06	11,	0,	0,	0,	26,7	0,	0,	0,9	
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06	
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42	
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			28,14	30,66	109,16	806,61	0,477	11,5	0,	0,	0,	83,55	0,	0,	6,712	

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	ОБЕД																		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,07	13,37	108,98	0,05	24,625	0,	0,	0,	0,	39,9	0,	0,	0,	1,25		
309	отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199,	0,085	0,	0,	0,	0,	0,	13,403	0,	0,	0,	1,055		
241	Мясо отварное	100	16,2	18,9	0,37	222,62	0,063	0,125	0,	0,	0,	0,	10,562	0,	0,	0,	2,771		
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,	0,54		
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,	0,42		
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	0,	0,	11,848	0,	0,	0,	0,091		
5	Икра кабачковая	60	5,34	1,14	4,62	71,4	0,012	4,2	0,	0,	0,	0,	24,6	0,	0,	0,	0,42		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31,63	34,22	107,91	842,92	0,334	32,551	0,	0,	0,	0,	114,203	0,	0,	0,	6,547		

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг							
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
	ОБЕД																			
47	Суп фасолевый	300	1,02	8,64	28,74	177,09	0,24	10,17	0,	0,	0,	0,	97,56	0,	0,	0,	3,15			
94	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	19,68	19,22	24,82	354,34	0,192	45,	0,	0,	0,	0,	64,4	0,	0,	0,	3,56			
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,	0,54			
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,	0,42			
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	4,	0,	0,	0,	0,	14,	0,	0,	0,	2,8			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,56	35,22	118,44	821,13	0,572	59,17	0,	0,	0,	0,	189,85	0,	0,	0,	10,47			

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг							
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
	ОБЕД																			
36	Суп с вермишелью	250	2,52	0,27	1,53	30,07	0,	0,5	0,	0,	0,	0,	13,675	0,	0,	0,	0,15			
110	Курица отварная	100	13,8	13,65	0,	180,75	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,		
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	0,	4,642			
45	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	5,08	1,55	9,39	90,49	0,03	36,01	0,	0,	0,	0,	40,72	0,	0,	0,	0,56			

147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			28,23	31,68	125,63	837,49	0,471	44,111	0,	0,	114,398	0,	0,	9,203

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						
			жиры	белки	углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ОБЕД														
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	1,77	13,78	88,02	0,1	15,5	0,	0,	13,45	0,	0,	0,825
241	Мясо отварное	100	16,2	18,9	0,37	222,62	0,063	0,125	0,	0,	10,562	0,	0,	2,771
304	Рис отварной	180	6,68	4,97	40,52	242,19	0,216	0,	0,	28,26	0,	0,	1,386	
11	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	60	4,24	0,8	2,42	51,33	0,03	41,862	0,	0,	19,812	0,	0,	0,36
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	12,	0,	0,	0,54	
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42	
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			30,6	32,88	112,09	845,08	0,533	61,088	0,	0,	97,822	0,	0,	6,393

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						
			жиры	белки	углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ОБЕД														
37	Суп гороховый вегетарианский	250	8,63	11,28	21,42	209,3	0,325	4,125	0,	0,	74,15	0,	0,	3,225
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	6,48	11,6	5,88	128,38	0,084	4,848	0,	0,	31,356	0,	0,	0,696
312	Пюре картофельное	180	5,35	3,96	26,46	170,35	0,198	31,14	0,	0,	49,608	0,	0,	1,44
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,8	0,	0,	41,14	0,	0,	0,68
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	12,	0,	0,	0,54	
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			21,12	34,24	125,4	813,17	0,747	40,913	0,	0,	210,144	0,	0,	7,026

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						
			жиры	белки	углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ОБЕД														

98	супл крестьянский с крупой	250	5,25	2,25	13,7	111,7	0,05	19,	0,	0,	26,5	0,	0,	0,725
96	Жаркое по-домашнему	200	21,82	19,8	22,26	365,02	0,22	25,94	0,	0,	31,58	0,	0,	3,86
20	Салат из огурцов с растительным маслом	100	6,1	0,89	2,68	69,2	0,03	15,	0,	0,	32,146	0,	0,	0,647
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			33,83	29,38	93,64	786,84	0,424	63,541	0,	0,	115,964	0,	0,	6,283

Химический состав за плановый период		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
		285,86	326,03	1130,42	8330,76	5,288	519,65	0,	0,	#####	0,	0,	75,51