

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор ГБОУ СОШ с.Новотулка м.р.
Хворостянский Самарской области
А. А. Грошева



«СОГЛАСОВАНО»
Родительский комитет

28.02.2024г

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБОУ СОШ с.Новотулка м.р.
Хворостянский Самарской области



А.Ю. Писарев

28.02.2024г

Десятидневное основное (организованное) меню

Весенне-летний период 2024 года.

Меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015 год.

Возраст: 12 лет и старше

Период: Весна-лето

Первая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,6	18,0	3,4	230,7	2,19	0,05	0,11	0,07	0,00	260	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,6	3,2	35,6	193,7	0,00	0,07	0,02	0,01	0,05	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,2	0,3	13,9	67,1	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,5	148,0	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	533	27,8	24,8	99,5	734,2	2,71	0,28	0,29	0,10	0,05		
Обед												
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,5	7,2	16,8	142,8	6,73	0,08	0,07	0,22	0,00	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ (50/150)	200	13,1	31,4	21,3	420,6	11,38	0,37	0,16	0,03	0,00	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95,0	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,6	60,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	113,5	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	730	20,9	39,3	97,8	832,3	19,71	0,57	0,28	0,25	0,00		
Всего за день:		51,2	71,3	214,1	1 709,3	29,15	0,93	0,64	0,57	0,05		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												

БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (80/50)	130	10,3	26,5	14,4	336,3	1,00	0,22	0,07	0,15	0,00	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	200	4,6	8,7	48,5	290,6	0,00	0,04	0,03	0,04	0,15	171.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	52	4,0	0,3	26,0	122,9	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	629	21,7	35,9	120,8	893,0	2,14	0,41	0,17	0,19	0,15		
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	102	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ (50/50)	100	10,9	28,8	3,2	316,2	1,50	0,26	0,09	0,10	0,00	256	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	10,9	12,9	49,3	356,7	0,00	0,29	0,16	0,06	0,19	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	71	4,7	0,6	30,1	145,1	0,00	0,13	0,06	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	901	38,3	48,2	161,0	1 232,1	6,15	0,99	0,41	0,41	0,19		
Всего за день:		69,6	107,7	323,8	2 545,6	28,37	1,70	0,74	1,52	0,48		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (55/50)	105	7,1	18,3	3,8	207,1	1,00	0,09	0,07	0,15	0,00	243	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,2	4,1	46,1	250,0	0,00	0,08	0,03	0,02	0,06	309	2011
ЙОГУРТ В СТАКАНЧИКАХ	1/95	2,6	2,3	4,2	52,1	0,27	0,02	0,11	0,01	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,1	0,4	19,9	95,9	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	705	24,0	25,4	114,0	785,1	2,41	0,35	0,29	0,18	0,06		
Обед												
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,1	7,0	9,5	110,9	12,53	0,05	0,06	0,28	0,00	88	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200)	250	18,8	23,6	53,6	502,9	4,13	0,11	0,15	0,42	0,00	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00		

ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,5	0,6	28,6	137,7	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	857	32,5	31,9	151,4	1 024,4	18,26	0,43	0,32	0,70	0,00		
Всего за день:		79,8	103,8	338,5	2 614,0	34,20	1,34	0,90	1,37	0,25		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (70/50)	120	10,9	17,2	13,1	249,0	1,34	0,06	0,07	0,18	0,00	268	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,4	15,9	121,0	32,84	0,05	0,08	0,12	0,08	321	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,4	0,2	9,1	43,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	113,5	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	541	20,1	22,3	90,2	645,8	35,78	0,24	0,21	0,30	0,08		
Обед												
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,5	4,4	8,2	79,7	4,96	0,03	0,04	0,05	0,00	54	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	103	2011
МЯСО ДУХОВОЕ С ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ (50/150)	200	12,8	30,1	19,1	398,9	8,57	0,35	0,14	0,41	0,00	258	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	66	5,0	0,4	33,1	156,3	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	836	26,1	38,3	125,4	952,7	20,13	0,69	0,32	0,66	0,00		
Всего за день:		59,3	90,0	250,2	2 052,8	63,51	1,24	0,66	1,31	0,08		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник
--------------------------------	-------	------------------	--	--	-----------	----------	--	--	--	--	--------------	---------

	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калорийная ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		рецептур
Завтрак												
КУРИНОЕ ФИЛЕ (ГРУДКА) ТУШЕННОЕ В СОУСЕ	100	13,9	17,8	3,0	227,9	0,56	0,05	0,11	0,06	0,00	290.1	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	200	4,6	8,7	48,6	290,9	0,00	0,04	0,03	0,04	0,15	171.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,5	0,3	15,8	76,0	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	584	24,3	27,0	102,4	751,1	1,70	0,22	0,20	0,10	0,15		
Обед												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,3	8,0	13,4	136,2	8,84	0,05	0,07	0,30	0,00	82	2011
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ (50/50)	100	11,0	28,8	3,6	318,2	1,84	0,27	0,09	0,02	0,00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	267,2	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,6	0,3	23,7	111,9	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	113,5	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	797	27,9	47,4	121,7	1 028,6	12,28	0,69	0,34	0,36	0,14		
Всего за день:		67,1	104,9	242,4	2 188,3	23,34	1,00	0,71	0,86	0,48		

Возраст: от 7 до 11 лет

Период: Весна-лето

Вторая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5,9	11,7	43,4	304,0	0,52	0,09	0,12	0,06	0,15	175	2011
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00		2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (30/20)	50	6,9	6,8	15,4	151,4	0,14	0,04	0,07	0,06	0,00	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,5	148,0	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	520	19,1	24,0	122,8	786,4	1,18	0,21	0,31	0,14	0,15		
Обед												
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,1	7,0	9,5	110,9	12,53	0,05	0,06	0,28	0,00	88	2011
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ (50/50)	100	11,0	28,8	3,6	318,2	1,84	0,27	0,09	0,02	0,00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	170	9,3	10,9	41,8	302,2	0,00	0,24	0,14	0,05	0,16	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	51	3,9	0,3	25,7	121,4	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	113,5	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	821	29,1	47,6	124,6	1 047,8	15,97	0,72	0,36	0,35	0,16		
Всего за день:		50,7	78,8	264,2	1 977,0	23,88	1,01	0,74	0,71	0,31		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КУРИНОЕ ФИЛЕ (ГРУДКА) ТУШЕННОЕ В СОУСЕ	100	13,9	17,8	3,0	227,9	0,56	0,05	0,11	0,06	0,00	290.1	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,8	23,8	150,5	12,00	0,14	0,09	0,03	0,08	310	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95,0	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	530	22,7	23,3	78,9	615,0	12,56	0,32	0,25	0,09	0,08		
Обед												
САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	0,2	5,0	1,0	49,9	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00	47	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	103	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	7,3	21,3	12,1	270,0	2,03	0,17	0,06	0,04	0,02	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	160	3,7	8,6	38,9	248,0	0,00	0,03	0,03	0,04	0,15	171.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	51	3,9	0,3	25,5	120,2	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	921	22,2	38,7	138,5	991,5	11,43	0,49	0,24	0,28	0,17		
Всего за день:		47,2	70,0	230,8	1 742,7	32,83	0,86	0,56	0,67	0,25		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Энергет	Витамины	№ рецеп-туры	Сборник
--------------------------------	-------	------------------	---------	----------	--------------	---------

	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	и-ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		к рецепту р
Завтрак												
КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (70/50)	120	10,9	17,2	13,1	248,9	1,34	0,06	0,07	0,18	0,00	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,7	10,2	39,4	284,0	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	43	2,8	0,4	18,1	87,2	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	573	27,2	28,3	115,3	821,9	2,94	0,47	0,28	0,22	0,15		
Обед												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,3	8,0	13,4	136,2	8,84	0,05	0,07	0,30	0,00	82	2011
МАКАРОННИК С МЯСОМ (СВИНИНА) (50/100)	150	15,3	41,4	26,6	540,4	0,40	0,32	0,10	0,05	0,18	285	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,0	0,3	13,1	63,0	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	113,5	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	681	22,9	50,1	100,2	947,8	10,84	0,50	0,22	0,35	0,18		
Всего за день:		52,9	81,3	235,7	1 887,7	20,38	1,06	0,56	0,77	0,33		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,6	18,0	3,4	230,7	2,19	0,05	0,11	0,07	0,00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,5	8,2	36,5	233,7	0,00	0,03	0,02	0,04	0,14	171.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00		

							2		0			
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,7	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	526	22,6	26,7	94,7	710,2	2,19	0,21	0,18	0,11	0,14		
Обед												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	3,88	0,01	0,03	0,00	0,00	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	102	2011
ПШЕНИЦА ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (80/50)	130	10,3	26,5	14,4	336,3	1,00	0,22	0,07	0,15	0,00	268	2011
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	160	3,4	11,6	24,2	215,7	11,46	0,13	0,10	0,02	0,00	145	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	58	3,8	0,5	24,5	117,8	0,00	0,10	0,05	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	113,5	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	958	29,4	50,7	147,4	1 166,1	22,59	0,75	0,35	0,42	0,00		
Всего за день:		54,1	84,4	251,6	1 987,2	37,31	1,01	0,59	0,81	0,14		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (80/50)	130	10,3	26,6	14,3	336,9	1,00	0,22	0,07	0,15	0,00	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,7	6,9	42,9	260,7	0,00	0,08	0,04	0,03	0,11	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,3	0,3	21,6	101,8	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	113,5	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011

Итого за прием пищи:	613	23,1	34,4	122,8	894,5	2,60	0,45	0,1 7	0,18	0,1 1		
Обед												
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,5	7,2	16,8	142,8	6,73	0,08	0,0 7	0,22	0,0 0	96	2011
МЯСО ДУХОВОЕ С ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ (50/150)	200	12,8	30,1	19,1	398,9	8,57	0,35	0,1 4	0,41	0,0 0	258	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	56	4,3	0,3	28,2	132,9	0,00	0,09	0,0 3	0,00	0,0 0		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,0 3	0,00	0,0 0		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	113,5	1,60	0,01	0,0 1	0,00	0,0 0	342.1	2011
Итого за прием пищи:	756	22,4	38,2	108,1	869,7	16,90	0,60	0,2 8	0,63	0,0 0		
Всего за день:		51,2	78,0	249,8	1 911,4	24,15	1,23	0,5 1	1,06	0,1 1		