



Начальнику ГО  
 Роспотребнадзора по Ставропольскому краю  
 в Ставропольском районе  
 Левокумский район  
 В.В. Пронькин

Примерное дескриптивное меню

Для организации горячего питания завтраков, обедов обучающихся 5-11 классов  
 Муниципального казенного общеобразовательного Учреждения "Средняя образовательная школа №2"  
 Левокумского муниципального округа на 2023-2024 учебный год



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МКОУ СОШ №2  
 Левокумского муниципального округа  
 Ставропольского края  
 И.А. Чумакова

Понедельник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг			Са, мг	Р, мг	Fe, мг
котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100/10	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	0,38	20,8	55,54	97,54	1,42	295	2011
каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25	0	0	0	162,99	17,78	244,71	5,47	302	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	2,4	14,2	4,4	0,36	377	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>537</b>	<b>28,91</b>	<b>36,81</b>	<b>96,35</b>	<b>836,9</b>	<b>0,41</b>	<b>3,87</b>	<b>91,4</b>	<b>0,38</b>	<b>199,39</b>	<b>96,72</b>	<b>381,45</b>	<b>8,05</b>		

Обед

икра свекольная	100	2,37	1,02	22,87	185,30	0,03	5,67	0	0	30,14	59,22	60,92	1,70	75	2011
суп картофельный с домашней лапшой	250	2,57	5,54	11,62	11,62	0,05	0,5	0	0	10,68	28,55	38,5	0,65	113	2011
биточки из говядины	100	15,84	22,54	13,22	322	0,06	0	40	0	30,60	12,82	169,76	2,70	268	2011
каша ячневая рассыпчатая	180	5,75	5,32	37,06	219,06	0,11	0	0	0	28,49	47,07	197,28	1,04	302	2011
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>900</b>	<b>31,76</b>	<b>34,82</b>	<b>131,79</b>	<b>953,58</b>	<b>0,41</b>	<b>6,2</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>120,21</b>	<b>173,36</b>	<b>530,16</b>	<b>8,37</b>		
<b>Всего за День:</b>	<b>1437</b>	<b>60,67</b>	<b>71,63</b>	<b>228,14</b>	<b>1790,48</b>	<b>0,82</b>	<b>10,07</b>	<b>131,4</b>	<b>1,08</b>	<b>319,6</b>	<b>270,08</b>	<b>911,61</b>	<b>16,42</b>		

Вторник 1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг			Са, мг	Р, мг	Fe, мг
каша вязкая молочная из риса с маслом	220	6	10,85	52,93	334	0,06	0,96	54,8		36,46	130,97	157,44	0,63	174	2011
кофейный напиток с молоком сусленным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10	0	12,92	128,78	86,42	0,08	380	2011

Согласовано  
Начальнику ТО  
Роспотребнадзора по Ставропольскому краю  
в Будённовском районе  
\_\_\_\_\_ В.В. Пшонькин

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ СОШ №2  
Левовкумского муниципального округа  
Ставропольского края  
\_\_\_\_\_ И.А. Чумакова

Примерное десятидневное меню  
для организации горячего питания завтраков, обедов обучающихся 5-11 классов  
Муниципального казённого общеобразовательного учреждения "Средняя образовательная школа №2"  
Левовкумского муниципального округа на 2023-2024 учебный год

Понедельник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг	Fe, мг			
котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100/10	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	0,38	20,8	55,54	97,54	1,42	295	2011		
каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25	0	0	0	162,99	17,78	244,71	5,47	302	2011		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8	377	2011		
чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	2,4	14,2	4,4	0,36				
<b>Итого за приём пищи:</b>	537	28,91	36,81	96,35	836,9	0,41	3,87	91,4	0,38	199,39	96,72	381,45	8,05				
<b>Обед</b>																	
икра свекольная	100	2,37	1,02	22,87	185,30	0,03	5,67	0	0	30,14	59,22	60,92	1,70	75	2011		
суп картофельный с домашней лапшой	250	2,57	5,54	11,62	11,62	0,05	0,5	0	0	10,68	28,55	38,5	0,65	113	2011		
биточки из говядины	100	15,84	22,54	13,22	322	0,06	0	40		30,60	12,82	169,76	2,70	268	2011		
каша ячневая рассыпчатая	180	5,75	5,32	37,06	219,06	0,11	0	0	0	28,49	47,07	197,28	1,04	302	2011		
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011		
хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24				
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8				
<b>Итого за приём пищи:</b>	900	32	34,96	138,85	984,34	0,35	6,2	40	0,36	124,51	177,16	546,46	8,41				
<b>Всего за День:</b>	1437	60,91	71,77	235,2	1821,24	0,76	10,07	131,4	0,74	323,9	273,88	927,91	16,46				

Вторник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг	Fe, мг			
каша вязкая молочная из риса с маслом	220	6	10,85	52,93	334	0,06	0,96	54,8		36,46	130,97	157,44	0,63	174	2011		
кофейный напиток с молоком сухим	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10	0	12,92	128,78	86,42	0,08	380	2011		

хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	0,00	2,40	3,00	0,02	14	2011
сыр Российский	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	5,25	132,00	75,00	0,15	15	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	485	15,66	24,6	93,3	661,8	0,15	1,45	143,8	0,18	67,83	403,35	356,66	1,68		

## Обед

икра кабачковая	100	1,01	4,85	5,31	69,26	0,04	6,51	0	2,39	17,27	98,42	55,67	0,69		
борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0	2,40	26,23	49,73	54,60	1,23	82	2011
пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79		0,18	33,3	44,37	103,91	1,21	312	2011
котлета рыбная	100	11,16	13,65	13,47	221,82	0,05	0,29	41,09	0,69	34,78	41,71	151,55	1,33	234	2011
кисель из сока	200	0,31	0	39,4	160	0,01	2,4	0	0	7,26	22,46	18,5	0,19	359	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	910	23,36	29,7	132,72	905,89	0,42	41,67	41,09	6,02	142,04	275,09	461,43	6,69		
<b>Всего за день:</b>	1395	39,02	54,3	226,02	1567,69	0,57	43,12	184,89	6,2	209,87	678,44	818,09	8,37		

## Среда 1 неделя

## Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг				
котлеты из говядины	100	15,84	22,54	13,22	322	0,06	0	40		30,60	12,82	169,76	2,70	268	2011		
капуста тушеная	180	3,72	0,79	16,97	135	0,05	30,88	0		12,40	99,82	72,24	1,45	321	2011		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0		13,2	9,2	34,8	0,8				
какао с молоком сухим	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	18	127,99	117,86	0,64	383	2011		
<b>Итого за приём пищи:</b>	520	26,39	26,01	74,6	689,8	0,2	31,26	49,5	0	74,2	249,83	394,66	5,59				

## Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг				
сул. картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0		35,58	42,68	88,11	2,05	102	2011		
тефтели из говядины	100	10,68	11,93	13,98	205,91	0,07	0,98	46,25		25,00	38,11	120,50	1,19	278	2011		
макаронные изделия отварные	180	6,62	5,53	31,73	202,14	0,07	0	0		2,34	25,34	5,8	44,6	309	2011		
компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	17,46	32,48	23,44	0,7	349	2011		
хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24				
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0		13,2	9,2	34,8	0,8				
<b>Итого за приём пищи:</b>	800	28,85	23,34	133,34	875,46	0,49	7,54	46,25	2,9	126,58	137,47	353,85	7,31				
<b>Всего за день:</b>	1320	55,24	49,35	207,94	1565,26	0,69	38,8	95,75	2,9	200,78	387,3	748,51	12,9				

## Четверг 1 неделя

## Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг				
плов из птицы	100/180	23,73	14,65	50,03	427,47	0,15	8,44	27,25		75,66	64,89	245,47	2,76	291	2011		
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0		1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0		13,2	9,2	34,8	0,8				

<b>Итого за приём пищи:</b>															
520	26,96	14,75	84,35	581,87	0,21	8,47	27,25	0	90,26	85,19	283,07	3,84			
салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0	2,31	15,09	24,97	28,31	0,47	45	2011
ши из свежей капусты с картофелем	250/10	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0	2,38	22,13	49,25	49,00	0,83	88	2011
котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100/10	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	0,38	20,8	55,54	97,54	1,42	295	2011
каша пшениная рассыпчатая	180	7,9	6,87	45,46	275,4	0,21	0,9	0	56,81	19,96	161,32	1,86	0,95	302	2011
компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	107,4	0,01	0,9	0	0	5,14	14,18	4,4	0,95	342	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	920	30,53	41,9	135,78	1046,91	0,48	17,72	91,4	3,12	128,08	157,33	389,46	7,1		
<b>Всего за день:</b>	1440	57,49	56,65	220,13	1628,78	0,69	26,19	118,65	3,12	218,34	242,52	672,53	10,94		

Пятница 1 недели

<b>Завтрак</b>															
<b>Прием пищи, наименование блюда</b>															
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг			Р, мг	Fe, мг	
Биточки из говядины	100	15,84	22,54	13,22	322	0,06	0	40	30,60	12,82	169,76	2,70	268	2011	
каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,41	46,62	265,5	0,15			41,06	28,85	190,75	3,3	302	2011	
кофейный напиток с молоком сущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10	0	12,92	128,78	86,42	0,08	380	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
<b>Итого за приём пищи:</b>	520	29,52	30,02	100,08	795,3	0,29	0,38	50	97,78	179,65	481,73	6,88			
<b>Обед</b>															
икра свекольная	100	2,37	1,02	22,87	185,30	0,03	5,67	0	30,14	59,22	60,92	1,70	75	2011	
суп картофельный с крутой рисовой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	22,78	26,7	55,98	0,88	101	2011	
каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25	0	0	162,99	17,78	244,71	5,47	302	2011	
птица жаренная	100/10	24,26	24,34	0,08	316	0,1	2,84	106,8	24,92	51,7	178,06	1,74	293	2011	
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36	377	2011	
хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
<b>Итого за приём пищи:</b>	917	44,45	35,92	135,71	1127,91	0,57	19,59	106,8	0,36	266,43	188	621,27	12,19		
<b>Всего за день:</b>	1437	73,97	65,94	235,79	1923,21	0,86	19,97	156,8	0,36	364,21	367,65	1103	19,07		

Понедельник 2 недели

<b>Завтрак</b>														
<b>Прием пищи, наименование блюда</b>														
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг			Р, мг	Fe, мг
запеканка из творога со ступенным молоком	200/20	32,15	24,33	61,6	594	0,13	1,04	143	58,43	430,29	473,35	1,41	223	2011
чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	15,4	126,6	92,8	0,41	378	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	460	36,83	25,76	96,82	769,4	0,23	2,37	153	87,03	566,09	600,95	2,62		

Суп картофельный с крупной пшеничной	250	Обед										101	2011		
		1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	0	22,78	26,7			55,98	0,88
коглетта из говядины	100	15,84	22,54	13,22	322	0,06	0	40	30,60	12,82	169,76	2,70	268	2011	
каша перловая рассыпчатая	180	5,35	5,21	38,03	220,32	0,05	0	0	22,79	23,13	185,89	1,04	302	2011	
компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	17,46	32,48	23,44	0,7	349	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	800	29,22	31,07	134,45	947,23	0,32	8,98	40	0,56	116,83	113,53	512,27	7,36		
<b>Всего за день:</b>	1260	66,05	56,83	231,27	1716,63	0,55	11,35	193	0,56	203,86	679,62	1113,22	9,98		

Вторник 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак										№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамины			Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
каша вязкая молочная из пшенной крупы	220	8,64	11,06	54,3	352	0,14	0,96	54,8	0	44,33	147,07	221,3	2,37	173	2011	
масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011	
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011	
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
<b>Итого за приём пищи:</b>	470	3,23	0,1	34,32	154,4	0,06	0,03	0	0	14,6	20,3	37,6	1,08			
Обед																
икра кабачковая	100	1,01	4,85	5,31	69,26	0,04	6,51	0	2,39	17,27	98,42	55,67	0,69			
борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0	2,40	26,23	49,73	54,60	1,23	82	2011	
дагу из птицы	100/180	20,5	17,04	24,32	332,8	0,14	18,72	33,6	0	57,60	45,74	220,96	2,93	289	2011	
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	2,4	14,2	4,4	0,36	377	2011	
хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24			
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
<b>Итого за приём пищи:</b>	917	28,84	27,35	94,84	754,17	0,33	38,74	33,6	5,15	126,7	226,49	412,83	7,25			
<b>Всего за день:</b>	1387	32,07	27,45	129,16	908,57	0,39	38,77	33,6	5,15	141,3	246,79	450,43	8,33			

Среда 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак										№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамины			Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
коглеты рубленые из бройлер-цыплят	100/10	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	0,38	20,8	55,54	97,54	1,42	295	2011	
каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25	0	0	0	162,99	17,78	244,71	5,47	302	2011	
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
кофейный напиток с молоком сусленным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10	0	12,92	128,78	86,42	0,08	380	2011	
<b>Итого за приём пищи:</b>	530	31,72	38,78	102,07	888,3	0,43	1,42	101,4	0,38	209,91	211,3	463,47	7,77			
Обед																
салат из свежых отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0	0	20,70	35,46	40,63	1,32	52	2011	
суп картофельный с крупной рисовой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	0	22,78	26,7	55,98	0,88	101	2011	
каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,41	46,62	265,5	0,15	0	0	0	41,06	28,85	190,75	3,3	302	2011	
шницель из говядины	100	15,84	22,54	13,22	322	0,06	0	40	0	30,60	12,82	169,76	2,70	268	2011	

Кисель из сока	200	0,31	0	39,4	160	0,01	2,4	0	0	0	7,26	22,46	18,5	0,19	359	2011
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	13,76	91,96	0,04	0	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24		
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	900	32,51	37,19	158,69	1112,41	0,43	17,3	40	0,36	145,6	144,69	552,82	10,43			
<b>Всего за день:</b>	1430	64,23	75,97	260,76	2000,71	0,86	18,72	141,40	0,74	355,51	355,99	1016,29	18,20			

Четверг 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Fe, мг	Fe, мг			
																	В1, мг		
котлета рыбная	100	11,16	13,65	13,47	221,82	0,05	0,29	41,09	0,69	34,78	41,71	151,55	1,33	234	2011				
пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	0,18	0,18	33,3	44,37	103,91	1,21	312	2011				
чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	2,4	14,2	4,4	0,36	377	2011				
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8						
<b>Итого за приём пищи:</b>	527	18,13	19,51	72,52	542,92	0,28	24,91	41,09	0,87	83,68	109,48	294,66	3,7						
Обед																			
Ши из свежей капусты с картофелем	250/10	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0	2,38	22,13	49,25	49,00	0,83	88	2011				
Птица отварная	100/10	22,06	25,26	0,48	314	0,06	4,7	91,02	0	5,40	57,60	125,50	1,50	288	2011				
каша ячневая рассыпчатая	180	5,75	5,32	37,06	219,06	0,11	0	0	0	28,49	47,07	197,28	1,04	302	2011				
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	17,46	32,48	23,44	0,7	349	2011				
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24						
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8						
<b>Итого за приём пищи:</b>	820	35,64	36,14	116,53	941,97	0,35	21,21	91,02	2,94	96,68	204,8	472,42	6,11						
<b>Всего за день:</b>	1347	53,77	55,65	189,05	1484,89	0,63	46,12	132,11	3,81	180,36	314,28	767,08	9,81						

Пятница 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Fe, мг	Fe, мг			
																	В1, мг		
Птица тушеная в соусе	100	23,56	20,24	5,86	300	0,1	2,88	75	0	26,28	77,80	181,00	1,82	290	2011				
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,53	31,73	202,14	0,07	0	0	2,34	25,34	5,8	44,6	1,33	309	2011				
Какао с молоком сухим	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	18	127,99	117,86	0,64	383	2011				
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8						
<b>Итого за приём пищи:</b>	520	37,01	28,45	82	734,94	0,26	3,26	84,5	2,34	82,82	220,79	378,26	4,59						
Обед																			
Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0	2,31	15,09	24,97	28,31	0,47	45	2011				
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	0	35,58	42,68	88,11	2,05	102	2011				
Тефтели из говядины	100	10,68	11,93	13,98	205,91	0,07	0,98	46,25	0	25,00	38,11	120,50	1,19	278	2011				
каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,41	46,62	265,5	0,15	0	0	0	41,06	28,85	190,75	3,3	302	2011				
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	107,4	0,01	0,9	0	0	5,14	14,18	4,4	0,95	342	2011				
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24						
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8						
<b>Итого за приём пищи:</b>	900	30,62	26,54	150,57	973,82	0,58	24,81	46,25	2,67	145,07	167,19	509,27	10						

Завтрак

Всего за день:	940	33,78	26,62	169,89	1068,22	0,64	24,81	46,25	2,67	158,27	176,39	544,07	10,8	
----------------	-----	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	------	--

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическое значение	Витамины							Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
Итого за весь период	536,5	540,5	2105,2	15685,2	6,6	277,9	#####	26,3	2356,4	3722,9	8161,1	124,9			
Среднее значение за период	53,65	54,05	210,52	1568,52	0,66	27,79	#####	2,63	235,64	372,29	816,11	12,49			