



"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор МБОУ Заполосная СОШ
 Зерноградского района
 Г.Н. Шевченко/

" " 2022 год

**Перспективное меню столовой МБОУ Заполосная СОШ Зерноградского района
 для пришкольного лагеря с дневным пребыванием детей в период летних каникул (с 01.06.22-22.06.22)**

Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под ред.: Ф.Л. Марчу
 Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 1996 год.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
 при общеобразовательных школах. Под ред.: В.Т. Лапиной. Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 2004 год.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.-К.: Арий, 2016 год
 Возрастная категория: Возрастная группа 7-11 лет

01.06.2022

№рецеп./№п/	Наименование блюда	Пищевые вещества, г				Минеральные вещества, г								Витамины, г			
		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.Цен.Ккал	Na,мг	K, мг	Ca,мг	Mg,мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1,мг	B2,мг	PP, мг	C, мг
	1 день																
	ЗАВТРАК																
467(з)	1 Суп молочный с рисом	250	9	12,3	43,96	322,5	205,5	184,6	97,4	35,2	138,7	0,65	34	0,04	0,1	2,05	8,86
463(з)	2 Сырники с повидлом	100/10	21,92	20,26	18,24	374,4	129,6	261,6	296	48,8	428,4	1,6	0,15	0,12	0,52	1,24	0,48
639(л)	3 Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	9,04	99,12	14,88	3,6	6,2	0,61	0	0,01	0,01	0,15	1,72
	4 Мороженое	1 шт	3,7	15	20,4	232	252	189	29,4	0,21	0,08	2,73	0,05	0	0	0	0
	Итого завтрак:		34,78	47,56	111	1048,9	596,1	734,3	437,7	87,81	573,4	5,59	34,2	0,17	0,63	3,44	11,06
	ОБЕД																
209(з)	1 Суп картоф.с фрикадельками	250/30	6,63	5,18	15,45	135	148	701,7	23,77	34,67	113,4	1,42	0,03	0,14	0,12	2,39	22,35
516(л)	2 Макароны изд.отварные	150	6,99	11,35	3,71	279,52	265,5	18,75	5	21,8	38,2	1,14	20	0,06	0,03	0,18	0
588 (з)	3 Мясная отбивная	50	29,03	23,39	17,42	400,2	463,1	214	51,3	23,1	148,6	1,61	59	0,34	0,12	5,05	0,54

58(з), 59(з)	4 Салат овощной с р/м	30	0,57	3,1	2,36	39,55	24	116	8,4	12	15,6	0,54	0,12	0,03	0,02	0,36	15
147(л)	5 Хлеб пшеничный	60	6,48	0,8	39,04	193,6	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0,02	0,48	0
648(л)	6 Кисель фруктовый	200	0	0	26	106	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Итого обед:		49,7	43,82	103,98	1153,87	1014	1091	95,57	101,47	341,9	5,34	79,15	0,61	0,31	8,46	37,89
	Всего за день:		84,48	91,38	214,98	2202,77	1610	1825	533,3	189,28	915,3	10,93	113,4	0,78	0,94	11,9	48,95

02.06.22

		Пищевые вещества, г						Минеральные вещества, г						Витамины, г					
		Выходг	Белкиг	Жирыг	Углеводыг	Эн.Цен.Ккал	На,мг	К, мг	Са,мг	Мг,мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг		
2 день																			
ЗАВТРАК																			
436(л)	1 Жаркое "По-домашнему"	150	40,5	34,5	39,25	620	122,5	474,8	18,57	26,67	67,4	0,97	0,02	0,123	0,65	1,17	16,5		
1058(з)	2 Пирожок с повидлом	60	6,52	8,62	1,19	156,34	117	50,88	30,48	12,96	54,12	0,54	20,4	0,05	0,72	0,92	0,04		
147(л)	3 Хлеб пшеничный	30	4,86	0,6	29,28	145,2	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0,02	0,48	0		
685(л)	4 Чай с сахаром	200	0,4	0,2	14,2	56	0,2	5,2	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0,02	0,02	0		
	Итого завтрак:		52,28	43,92	83,92	977,54	353,1	570,8	63,95	50,43	149,2	2,3	20,42	0,213	1,39	2,59	16,56		
ОБЕД																			
124(л)	1 Щи из св.капусты со сметаной	250/10	2,25	5,25	7,75	77,5	123	298	42,89	22,33	0,66	1,2	0,03	0,05	0,05	0	20,46		
492(л)	2 Плов мясной	150	24,6	19,2	35,4	408	168,3	250,8	20,9	31,3	141,5	1,67	29	0,11	0,13	2,69	0,31		
58(з), 59(з)	4 Салат овощной с р/м	30	0,57	3,1	2,36	39,55	24	116	8,4	12	15,6	0,54	0,12	0,03	0,02	0,36	15		
147(л)	5 Хлеб пшеничный	60	6,48	0,8	39,04	193,6	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0,02	0,48	0		
639(л)	3 Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	9,04	99,12	14,88	3,6	6,2	0,61	0	0,01	0,01	0,15	1,72		
	Итого обед:		34,06	28,35	112,95	838,65	437,7	803,8	93,97	79,13	190,1	4,62	29,15	0,24	0,23	3,68	37,49		
	Всего за день:		86,34	72,27	196,87	1816,19	790,9	1375	157,9	129,56	339,3	6,92	49,57	0,453	1,62	6,27	54,05		

03.06.22

		Пищевые вещества, г						Минеральные вещества, г						Витамины, г					
		Выходг	Белкиг	Жирыг	Углеводыг	Эн.Цен.Ккал	На,мг	К, мг	Са,мг	Мг,мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг		
3 день																			
ЗАВТРАК																			
516(л)	1 Макароны изд.отварные	150	6,99	11,35	3,71	279,52	265,5	18,75	5	21,8	38,2	1,14	20	0,06	0,03	0,18	0		
625(з)	2 Биточки мясные	60	29,5	24,4	18,5	400,21	271,5	179,1	28,3	24,13	99,8	1,13	18	0,07	0,1	2,07	0,09		
58(з), 59(з)	3 Салат овощной с р/м	30	0,57	3,1	2,36	39,55	24	116	8,4	12	15,6	0,54	0,12	0,03	0,02	0,36	15		
147(л)	4 Хлеб пшеничный	30	4,86	0,6	29,28	145,2	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0,02	0,48	0		
685(л)	5 Чай с сахаром	200	0,4	0,2	14,2	56	0,2	5,2	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0,02	0,02	0		
	6 Фрукты	50	0,1	0,45	4,05	34,1	8,32	88,96	5,12	2,88	3,52	0,7	0,002	0,008	0,006	0,1	3,2		

Итого завтрак:		42,42	40,1	72,1	954,58	682,9	447,9	61,72	71,61	184,8	4,3	38,12	0,208	0,176	3,21	18,31
ОБЕД																
148(л)	1 Суп-паша	250	5,25	9,25	170,25	122,4	482,1	19,72	27,02	67,35	0,99	0,02	0,102	0,063	1,113	16,5
321(з)	2 Рагу овощное	150	6,99	3,71	279,52	265,5	18,75	5	21,8	38,2	1,14	20	0,06	0,03	0,18	0
147(л)	3 Хлеб пшеничный	60	6,48	0,8	193,6	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0,02	0,48	0
860(з)	4 Компот из свежих яблок	200	0,16	0	120	9,04	99,12	14,88	3,6	6,2	0,61	0	0,01	0,01	0,15	1,72
1058(з)	5 Булка "С корицей"	100	9,9	13,37	270,88	195	84,8	50,8	21,6	90,2	0,9	34	0,08	0,72	0,92	0,04
	Итого обед:	31,28	30,77	82,18	1034,25	705,4	724,6	97,3	83,92	228,1	4,24	54,02	0,292	0,843	2,843	18,26
	Всего за день:	73,7	70,87	154,28	1988,83	1388	1173	159	155,53	412,9	8,54	92,14	0,5	1,019	6,053	36,57

04.06.22

4 день		Пищевые вещества, г										Минеральные вещества, г							Витамины, г				
ЗАВТРАК		Выходг	Белкиг	Жирыг	Углеводг	Эн.Цен.Ккал	Na,мг	K, мг	Ca,мг	Mg,мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1,мг	B2,мг	PP, мг	C, мг						
236(з)	1 Каша молочная манная	150	9	12,3	43,96	322,5	0	106	0	0	1	0	0,06	0,1	0,92	1							
42(з)	2 Сыр порциями	10	4,68	6	0	74,2	162	20	208	10	108	0,24	0,04	0,01	0,08	0,04	0,56						
41(з)	3 Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	3	6	4,8	0	6	0,04	0,12	0	0,02	0,02	0						
147(л)	4 Хлеб пшеничный	30	4,86	0,6	29,28	145,2	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0,02	0,48	0						
959(з)	5 Какао с молоком	200	4,62	3,94	31,24	177,56	50,2	146,6	120,4	14	90	0,12	0,01	0,04	0,15	0,1	1,3						
1058(з)	6 Пирожок с творогом	60	6,52	8,62	1,19	156,34	117	50,88	30,48	12,96	54,12	0,54	20,4	0,05	0,72	0,92	0,04						
	Итого завтрак:	37,98	31,56	105,77	950,6	445,6	263,4	476,6	46,86	284,2	2,54	20,57	0,2	1,09	2,48	2,9							
	ОБЕД																						
148(л)	1 Суп картоф. с вермишелью	250	7,75	5,25	9,25	170,25	122,4	482,1	19,72	27,02	67,35	0,99	0,02	0,102	0,063	1,113	16,5						
520(л)	2 Картофельное пюре	150	3,15	6,9	12,75	122,55	0	1138	57,64	48,22	117,3	2,1	0,04	0,24	0,14	2,6	40						
551(з)	3 Наггетсы куриные	50	11,46	13,73	3,9	227,55	347,3	160,5	38,48	17,33	111,5	1,2	44,25	0,26	0,09	3,79	0,41						
58(з), 59(з)	4 Салат овощной с р/м	30	0,3	1,55	1,18	19,75	12	58	4,2	6	7,8	0,27	0,06	0,015	0,01	0,18	7,5						
147(л)	5 Хлеб пшеничный	60	6,48	0,8	39,04	193,6	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0,02	0,48	0						
648(л)	6 Кисель фруктовый	200	0	0	26	106	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0						
	7 Фрукты	50	0,96	0,56	15,54	229	195	84,8	50,8	21,6	90,2	0,9	34	0,08	0,72	0,92	0,04						
	Итого обед:	30,1	28,79	107,66	1068,7	790,3	1964	177,9	130,07	420,2	6,09	78,37	0,737	1,043	9,083	64,45							
	Всего за день:	68,08	60,35	213,43	2019,3	1236	441,3	654,5	176,93	704,4	8,63	98,94	0,937	2,133	11,56	67,35							

06.06.22

5 день		Пищевые вещества, г										Минеральные вещества, г							Витамины, г				
ЗАВТРАК		Выходг	Белкиг	Жирыг	Углеводг	Эн.Цен.Ккал	Na,мг	K, мг	Ca,мг	Mg,мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1,мг	B2,мг	PP, мг	C, мг						

378(з)	1	Гречка отварная рассыпчатая	150	4,8	1,2	25,65	135	396,4	352,2	22,98	185	276,6	6,22	0,04	0,38	0,18	3,86	0
625(з)	3	Люля-кебаб с зеленым луком	60	29,5	24,4	18,5	400,21	271,5	179,1	28,3	24,13	99,8	1,13	18	0,07	0,1	2,07	0,09
58(з),																		
59(з)	3	Салат овощной с р/м	30	0,3	1,55	1,18	19,75	12	58	4,2	6	7,8	0,27	0,06	0,015	0,01	0,18	7,5
147(л)	4	Хлеб пшеничный	30	4,86	0,6	29,28	145,2	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0,02	0,48	0
1058(з)	6	Пирожок со сгущенкой	60	9,9	13,37	1,78	270,88	195	84,8	50,8	21,6	90,2	0,9	34	0,08	0,72	0,92	0,04
685(л)	7	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,2	5,2	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0	0,02	0,02
		Итого завтрак:		49,56	41,17	91,4	1028,04	988,5	719,2	121,2	247,53	502,1	9,31	52,1	0,585	1,03	7,53	7,65
		ОБЕД																
204(з)	1	Суп-харчо	250	2,5	2,8	17	103,25	276,6	539,4	28,15	33,81	120,6	1,52	0	0,12	0,11	2,15	7,65
516(л)	2	Макаронные изд.отварные	150	6,99	11,35	3,71	279,52	265,5	18,75	5	21,8	38,2	1,14	20	0,06	0,03	0,18	0
486(з)	3	Рыба тушеная	60	16	16,7	7,5	242,2	122	392	27,2	25,8	119,9	0,77	12	0,07	0,12	1,28	11,84
58(з),																		
59(з)	4	Салат овощной с р/м	30	0,3	1,55	1,18	19,75	12	58	4,2	6	7,8	0,27	0,06	0,015	0,01	0,18	7,5
147(л)	5	Хлеб пшеничный	60	6,48	0,8	39,04	193,6	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0,02	0,48	0
860(з)	6	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	9,04	99,12	14,88	3,6	6,2	0,61	0	0,01	0,01	0,15	1,72
	7	Десерт	1 шт	0,96	0,56	15,54	229	195	84,8	50,8	21,6	90,2	0,9	34	0,08	0,72	0,92	0,04
		Итого обед:		33,39	32,96	112,37	1187,32	993,5	1232	137,1	122,51	409	5,81	66,06	0,395	1,02	5,34	28,75
		Всего за день:		82,95	74,13	203,77	2215,36	1982	1951	258,3	370,04	911,1	15,12	118,2	0,98	2,05	12,87	36,4

07.06.22

		Пищевые вещества, г				Минеральные вещества, г						Витамины, г						
		Выходг	Белкиг	Жирыг	Углеводг	Эн.Цел.Кисл	Na,мг	K, мг	Ca,мг	Mg,мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1,мг	B2,мг	PP, мг	C, мг	
6 день																		
ЗАВТРАК																		
467(з)	1	Плов фруктовый с курагой,	150	6,14	11,52	81,69	443,66	0	0	20,9	0	1,67	0	0,11	0,13	0	0,31	
42(з)	2	Сыр порциями	10	2,34	3	0	37,1	162	208	10	108	0,24	0,04	0,01	0,08	0,04	0,56	
41(з)	3	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	3	6	4,8	0	0,04	0,12	0	0,02	0,02	0	
1058(з)	4	Булка "Домашняя"	100	9,9	13,37	1,78	270,88	195	84,8	50,8	21,6	90,2	0,9	34	0,08	0,72	0,92	0,04
685(л)	5	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,2	5,2	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0	0,02	0,02
		Итого завтрак:		26,88	28,04	98,58	883,44	360,2	116	292,5	205,8	3,04	34,16	0,2	0,95	1	0,93	
		ОБЕД																
204(з)	1	Суп-рассольник	250	2,5	2,8	17	103,25	276,6	539,4	28,15	33,81	120,6	1,52	0	0,12	0,11	2,15	7,65
384(з)	2	Каша пшеничная	150	5,42	7,14	23,14	254	86,6	136,7	25,4	35,3	163,9	2,84	20	0,14	0,05	0,77	0
574(з)	3	Шницель	60	29,5	24,4	18,5	400,21	271,5	179,1	28,3	24,13	99,8	1,13	18	0,07	0,1	2,07	0,09

58(з), 59(з)	4 Салат овощной с р/м	30	0,3	1,55	1,18	19,75	12	58	4,2	6	7,8	0,27	0,06	0,015	0,01	0,18	7,5
147(л)	5 Хлеб пшеничный	60	6,48	0,8	39,04	193,6	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0,02	0,48	0
648(л)	6 Кисель фруктовый	200	0	0	26	106	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Итого обед:		44,2	36,69	124,86	1076,81	760,2	93,15	109,14	418,2	6,39	38,06	0,385	0,29	5,65	15,24	
	Всего за день:		71,08	64,73	223,44	1960,25	1120	1069	385,7	141,64	624	72,22	0,585	1,24	6,65	16,17	

08.06.22

		Пищевые вещества, г										Минеральные вещества, г										Витамины, г			
		Выходг	Белкиг	Жирыг	Углеводы	Эн.Цен.Ккал	Na,мг	K, мг	Ca,мг	Mg,мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1,мг	B2,мг	B12,мг	PP, мг	C, мг							
7 день																									
ЗАВТРАК																									
436(л)	1 Жаркое "По-домашнему"	150	40,5	34,5	39,25	620	122,5	474,8	18,57	26,67	67,4	0,97	0,02	0,123	0,65	1,17	16,5								
58(з), 59(з)	2 Салат овощной с р/м	30	0,3	1,55	1,18	19,75	12	58	4,2	6	7,8	0,27	0,06	0,015	0,01	0,18	7,5								
1058(з)	3 Пирожок с повидлом	60	6,52	8,62	1,19	156,34	117	50,88	30,48	12,96	54,12	0,54	20,4	0,05	0,72	0,92	0,04								
147(л)	4 Хлеб пшеничный	30	4,86	0,6	29,28	145,2	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0,02	0,48	0								
685(л)	5 Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,2	5,2	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0	0,02	0,02								
	Итого завтрак:		52,38	45,32	85,91	998,29	365,1	628,8	68,15	56,43	157	2,57	20,48	0,228	1,4	2,77	24,06								
ОБЕД																									
148(л)	1 Суп-лапша	250	7,75	5,25	9,25	170,25	122,4	482,1	19,72	27,02	67,35	0,99	0,02	0,102	0,063	1,113	16,5								
378(з)	2 Гречка отварная рассыпчатая	150	4,8	1,2	25,65	135	396,4	352,2	22,98	185	276,6	6,22	0,04	0,38	0,18	3,86	0								
551(з)	3 Наггетсы куриные	50	11,46	13,73	3,9	227,55	347,3	160,5	38,48	17,33	111,5	1,2	44,25	0,26	0,09	3,79	0,41								
58(з), 59(з)	4 Салат овощной с р/м	30	0,3	1,55	1,18	19,75	12	58	4,2	6	7,8	0,27	0,06	0,015	0,01	0,18	7,5								
147(л)	5 Хлеб пшеничный	60	6,48	0,8	39,04	193,6	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0,02	0,48	0								
639(л)	6 Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	9,04	99,12	14,88	3,6	6,2	0,61	0	0,01	0,01	0,15	1,72								
	7 Фрукты	1 шт	0,96	0,56	15,54	229	195	84,8	50,8	21,6	90,2	0,9	34	0,08	0,72	0,92	0,04								
	Итого обед:		31,91	23,09	122,96	1095,15	1196	1277	158	270,45	585,7	10,79	78,37	0,887	1,093	10,49	26,17								
	Всего за день:		84,29	68,41	208,87	2093,44	1561	1905	226,1	326,88	742,7	13,36	98,85	1,115	2,493	13,26	50,23								

09.06.22

		Пищевые вещества, г										Минеральные вещества, г										Витамины, г			
		Выходг	Белкиг	Жирыг	Углеводы	Эн.Цен.Ккал	Na,мг	K, мг	Ca,мг	Mg,мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1,мг	B2,мг	B12,мг	PP, мг	C, мг							
8 день																									
ЗАВТРАК																									
236(з)	1 Каша молочная рисовая	150	9	12,3	43,96	322,5	0	106	0	0	1	0	0,06	0,1	0,92	1									
463(з)	2 Сырники с повидлом	100/10	21,92	20,26	18,24	374,4	129,6	261,6	296	48,8	428,4	1,6	0,15	0,12	0,52	1,24	0,48								
959(з)	3 Какао с молоком	200	4,62	3,94	31,24	177,56	50,2	146,6	120,4	14	90	0,12	0,01	0,04	0,15	0,1	1,3								
	Итого завтрак:		35,54	36,5	93,44	874,46	179,8	408,2	522,4	62,8	518,4	2,72	0,16	0,22	0,77	2,26	2,78								

		10.06.22																
		Пищевые вещества, г					Минеральные вещества, г					Витамины, г						
		Выходг	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.Цен.Ккал	Na,мг	K, мг	Ca,мг	Mg,мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1,мг	B2,мг	PP, мг	C, мг	
ОБЕД																		
113(л)	1 Борщ "По-украински"	250	9,5	7,25	10,75	144,25	123	298	42,89	22,33	0,66	1,2	0,03	0,05	0,05	0,05	0	20,46
520(л)	2 Картофельное пюре	150	3,15	6,9	12,75	122,55	0	1138	57,64	48,22	117,3	2,1	0,04	0,24	0,14	2,6	40	
486(з)	3 Рыба тушеная	60	16	16,7	7,5	242,2	122	392	27,2	25,8	119,9	0,77	12	0,07	0,12	1,28	11,84	
58(з), 59(з)	4 Салат овощной с р/м	30	0,3	1,55	1,18	19,75	12	58	4,2	6	7,8	0,27	0,06	0,015	0,01	0,18	7,5	
147(л)	5 Хлеб пшеничный	60	6,48	0,8	39,04	193,6	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0,02	0,48	0	
648(л)	6 Кисель фруктовый	200	0	0	26	106	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	
	7 Десерт	1 шт	0,96	0,56	15,54	229	195	84,8	50,8	21,6	90,2	0,9	34	0,08	0,72	0,92	0,04	
	Итого обед:		36,39	33,76	112,76	1057,35	565,5	2011	189,8	133,85	362	5,87	46,13	0,495	1,06	5,46	79,84	
	Всего за день:		71,93	70,26	206,2	1931,81	745,3	2419	712,2	196,65	880,4	8,59	46,29	0,715	1,83	7,72	82,62	

10.06.22

		11.06.22																
		Пищевые вещества, г					Минеральные вещества, г					Витамины, г						
		Выходг	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.Цен.Ккал	Na,мг	K, мг	Ca,мг	Mg,мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1,мг	B2,мг	PP, мг	C, мг	
9 день																		
ЗАВТРАК																		
492(л)	1 Плов мясной	150	24,6	19,2	35,4	408	168,3	250,8	20,9	31,3	141,5	1,67	29	0,11	0,13	2,69	0,31	
58(з), 59(з)	2 Салат овощной с р/м	30	0,3	1,55	1,18	19,75	12	58	4,2	6	7,8	0,27	0,06	0,015	0,01	0,18	7,5	
42(з)	3 Сыр порциями	10	2,34	3	0	37,1	162	20	208	10	108	0,24	0,04	0,01	0,08	0,04	0,56	
41(з)	4 Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	3	6	4,8	0	6	0,04	0,12	0	0,02	0,02	0	
147(л)	5 Хлеб пшеничный	30	4,86	0,6	29,28	145,2	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0,02	0,48	0	
685(л)	6 Чай с сахаром	200	0,4	0,2	14,2	56	0,2	5,2	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0,02	0,02	0,02	
	Итого завтрак:		40,8	24,65	80,16	740,85	458,9	379,9	252,8	58,1	291	3,01	29,22	0,175	0,26	3,43	8,39	
ОБЕД																		
206(з)	1 Суп картоф.с горохом	250	2,5	2,8	17	103,25	107,7	472,7	38,08	35,3	87,18	2,03	0	0,23	0,07	1,15	5,81	
516(л)	2 Макароны изд.отварные	150	6,99	11,35	3,71	279,52	265,5	18,75	5	21,8	38,2	1,14	20	0,06	0,03	0,18	0	
574(з)	3 Шницель	60	29,5	24,4	18,5	400,21	271,5	179,1	28,3	24,13	99,8	1,13	18	0,07	0,1	2,07	0,09	
58(з), 59(з)	4 Салат овощной с р/м	30	0,3	1,55	1,18	19,75	12	58	4,2	6	7,8	0,27	0,06	0,015	0,01	0,18	7,5	
147(л)	5 Хлеб пшеничный	60	6,48	0,8	39,04	193,6	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0,02	0,48	0	
639(л)	6 Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	9,04	99,12	14,88	3,6	6,2	0,61	0	0,01	0,01	0,15	1,72	
1058(з)	7 Пирожок с творогом	60	6,52	8,62	1,19	156,34	117	50,88	30,48	12,96	54,12	0,54	20,4	0,05	0,72	0,92	0,04	
	Итого обед:		52,45	49,52	109,02	1272,67	896,1	918,5	127,8	113,69	319,4	6,32	58,46	0,475	0,96	5,13	15,16	
	Всего за день:		93,25	74,17	189,18	2013,52	1355	1298	380,6	171,79	610,4	9,33	87,68	0,65	1,22	8,56	23,55	

11.06.22

	Выход, г	Пищевые вещества, г				Минеральные вещества, г							Витамины, г			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. Ккал	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1, мг	B2, мг	PP, мг	C, мг
10 день																
ЗАВТРАК																
321(з)	150	6,99	11,35	3,71	279,52	265,5	18,75	5	21,8	38,2	1,14	20	0,06	0,03	0,18	0
147(л)	30	4,86	0,6	29,28	145,2	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0,02	0,48	0
685(л)	200	0,4	0,2	14,2	56	0,2	5,2	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0	0,02	0,02
4	50	0,96	0,56	15,54	229	195	84,8	50,8	21,6	90,2	0,9	34	0,08	0,72	0,92	0,04
		13,21	12,71	62,73	709,72	574,1	148,7	70,7	54,2	156,1	2,83	54	0,18	0,77	1,6	0,06
ОБЕД																
209(з)	250/30	6,63	5,18	15,45	135	148	701,7	23,77	34,67	113,4	1,42	0,03	0,14	0,12	2,39	22,35
520(л)	150	3,15	6,9	12,75	122,55	0	1138	57,64	48,22	117,3	2,1	0,04	0,24	0,14	2,6	40
574(з)	60	29,5	24,4	18,5	400,21	271,5	179,1	28,3	24,13	99,8	1,13	18	0,07	0,1	2,07	0,09
58(з), 59(з)	30	0,3	1,55	1,18	19,75	12	58	4,2	6	7,8	0,27	0,06	0,015	0,01	0,18	7,5
147(л)	60	6,48	0,8	39,04	193,6	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0,02	0,48	0
639(л)	200	0,16	0	28,4	120	9,04	99,12	14,88	3,6	6,2	0,61	0	0,01	0,01	0,15	1,72
	1 шт	0,96	0,56	15,54	229	195	84,8	50,8	21,6	90,2	0,9	34	0,08	0,72	0,92	0,04
		47,18	39,39	130,86	1220,11	748,9	2301	186,5	148,12	460,8	7,03	52,13	0,595	1,12	8,79	71,7
		60,39	52,1	193,59	1929,83	1323	2449	257,2	202,32	616,9	9,86	106,1	0,775	1,89	10,39	71,76

14.06.22

	Выход, г	Пищевые вещества, г				Минеральные вещества, г							Витамины, г			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. Ккал	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1, мг	B2, мг	PP, мг	C, мг
11 день																
ЗАВТРАК																
236(з)	150	9	12,3	43,96	322,5	0	106	0	0	0	1	0	0,06	0,1	0,92	1
42(з)	10	2,34	3	0	37,1	162	20	208	10	108	0,24	0,04	0,01	0,08	0,04	0,56
41(з)	10	8,3	0,1	0,1	74,8	3	6	4,8	0	6	0,04	0,12	0	0,02	0,02	0
147(л)	60	4,86	0,6	29,28	145,2	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0,02	0,48	0
685(л)	200	0,2	0,05	15,01	57	0,2	5,2	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0	0,02	0,02
1058(з)	100	9,9	13,37	1,78	270,88	195	84,8	50,8	21,6	90,2	0,9	34	0,08	0,72	0,92	0,04
		34,6	29,42	90,13	907,48	473,6	155,9	384,5	42,4	231,9	2,97	34,16	0,19	0,94	2,4	1,62
ОБЕД																
204(з)	250	2,5	2,8	17	103,25	276,6	539,4	28,15	33,81	120,6	1,52	0	0,12	0,11	2,15	7,65
616(з)	150	14,94	9,02	25,8	244,5	0	190	0	0	0	0	0	0	0	0	0
58(з), 59(з)	30	0,3	1,55	1,18	19,75	12	58	4,2	6	7,8	0,27	0,06	0,015	0,01	0,18	7,5
147(л)	60	6,48	0,8	39,04	193,6	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0,02	0,48	0

639(п)	5	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	9,04	99,12	14,88	3,6	6,2	0,61	0	0,01	0,01	0,15	1,72
		Итого обед:		24,38	14,17	111,42	681,1	411	926,4	54,13	53,31	160,7	3	0,06	0,185	0,15	2,96	16,87
		Всего за день:		58,98	43,59	201,55	1588,58	884,6	1082	438,6	95,71	392,6	5,97	34,22	0,37	0,3	5,92	33,74

15.06.22

		Пищевые вещества, г					Минеральные вещества, г							Витамины, г				
		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.Цен.Ккал	Na,мг	К, мг	Са,мг	Mg,мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1,мг	B2,мг	PP, мг	C, мг	
12 день																		
ЗАВТРАК																		
467(з)	1	Плов фруктовый с курагой, изюмом и свежим яблоком	150	6,14	11,52	81,69	443,66	0	20,9	0	0	1,67	0	0,11	0,13	0	0,31	
463(з)	2	Сырники с повидлом	100/10	21,92	20,26	18,24	374,4	129,6	296	48,8	428,4	1,6	0,15	0,12	0,52	1,24	0,48	
648(п)	3	Кисель фруктовый	200	2,8	3,2	24,66	134	0,1	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	
	4	Фрукты	50	0,96	0,56	15,54	229	195	84,8	50,8	21,6	90,2	34	0,08	0,72	0,92	0,04	
		Итого завтрак:		31,82	35,54	140,13	1181,06	324,7	367,9	70,4	518,6	4,2	34,15	0,31	1,37	2,16	0,83	
ОБЕД																		
206(з)	1	Суп картоф.с горохом	250	2,5	2,8	17	103,25	107,7	38,08	35,3	87,18	2,03	0	0,23	0,07	1,15	5,81	
378(п)	2	Каша гречневая	150	6,4	1,6	34,2	180	396,4	22,98	185	276,6	6,22	0,04	0,38	0,18	3,86	0	
551(з)	3	Куриная отбивная	50	28,23	22,39	16,41	398,97	463,1	214	51,3	23,1	148,6	1,61	59	0,34	0,12	5,05	0,54
58(з), 59(з)	4	Салат овощной с р/м	30	0,3	1,55	1,18	19,75	12	58	4,2	6	7,8	0,27	0,06	0,015	0,01	0,18	7,5
147(п)	5	Хлеб пшеничный	60	6,48	0,8	39,04	193,6	113,4	39,9	6,9	26,1	0,6	0	0,04	0,02	0,48	0	
685(п)	6	Чай с сахаром	200	0,4	0,2	14,2	56	0,2	5,2	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0,02	0,02	
		Итого обед:		44,31	29,34	122,03	951,57	1093	131,5	260,2	547,9	10,92	59,1	1,005	0,4	10,74	13,87	
		Всего за день:		88,62	64,88	262,16	2132,63	1417	499,4	330,6	1067	15,12	93,25	1,315	1,77	12,9	14,7	

16.06.22

		Пищевые вещества, г					Минеральные вещества, г							Витамины, г				
		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.Цен.Ккал	Na,мг	К, мг	Са,мг	Mg,мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1,мг	B2,мг	PP, мг	C, мг	
13 день																		
ЗАВТРАК																		
520(п)	2	Картофель «По-деревенски»	150	3,15	6,9	12,75	122,55	0	1138	57,64	48,22	117,3	2,1	0,04	0,24	0,14	2,6	40
551(з)	3	Наггетсы куриные	50	11,46	13,73	3,9	227,55	347,3	160,5	38,48	17,33	111,5	1,2	44,25	0,26	0,09	3,79	0,41
58(з), 59(з)	4	Салат овощной с р/м	30	0,3	1,55	1,18	19,75	12	58	4,2	6	7,8	0,27	0,06	0,015	0,01	0,18	7,5
147(п)	4	Хлеб пшеничный	30	4,86	0,6	29,28	145,2	113,4	39,9	6,9	26,1	0,6	0	0,04	0,02	0,48	0	
639(п)	5	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	9,04	99,12	14,88	3,6	6,2	0,61	0	0,01	0,01	0,15	1,72
		Итого завтрак:		19,93	22,78	75,51	635,05	481,8	122,1	85,05	268,9	4,78	44,35	0,565	0,27	7,2	49,63	
ОБЕД																		
148(п)	1	Суп-лапша	250	7,75	5,25	9,25	170,25	122,4	482,1	19,72	27,02	67,35	0,99	0,02	0,102	0,063	1,113	16,5

384(з)	2	Каша пшеничная	150	5,42	7,14	23,14	254	86,6	136,7	25,4	35,3	163,9	2,84	20	0,14	0,05	0,77	0
625(з)	3	Биточки мясные	60	29,5	24,4	18,5	400,21	271,5	179,1	28,3	24,13	99,8	1,13	18	0,07	0,1	2,07	0,09
58(з), 59(з)	4	Салат овощной с р/м	30	0,3	1,55	1,18	19,75	12	58	4,2	6	7,8	0,27	0,06	0,015	0,01	0,18	7,5
147(л)	4	Хлеб пшеничный	60	6,48	0,8	39,04	193,6	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0,02	0,48	0
648(л)	6	Кисель фруктовый	200	2,8	3,2	24,66	134	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0
1058(з)	6	Пирожок с творогом	60	6,52	8,62	1,19	156,34	117	50,88	30,48	12,96	54,12	0,54	20,4	0,05	0,72	0,92	0,04
		Итого обед:		58,77	50,96	116,96	1328,15	723	947	115,2	115,31	419,1	6,4	58,48	0,417	0,963	5,533	24,13
		Всего за день:		78,7	73,74	192,47	1963,2	1205	2442	237,3	200,36	687,9	11,18	102,8	0,982	1,233	12,73	73,76

17.02.22

		14 день		Минеральные вещества, г										Витамины, г									
		Пищевые вещества, г		Эн.Цен.Ккал		Са,мг		Mg,мг		P, мг		Fe, мг		A, мг		B1,мг		B2,мг		PP, мг		C, мг	
Выходг	Белкиг	Жирыг	Углеводг	Эн.	Цен.	Ккал	Na,мг	K, мг	Ca,мг	Mg,мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1,мг	B2,мг	PP, мг	C, мг						
516(л)	1	Вермишель отварная	150	6,8	0,8	46,2	223,2	265,5	18,75	5	21,8	38,2	1,14	20	0,06	0,03	0,18	0					
551(з)	2	Куриная отбивная	50	28,23	22,39	16,41	398,97	463,1	214	51,3	23,1	148,6	1,61	59	0,34	0,12	5,05	0,54					
58(з), 59(з)	3	Салат овощной с р/м	30	0,3	1,55	1,18	19,75	12	58	4,2	6	7,8	0,27	0,06	0,015	0,01	0,18	7,5					
42(з)	4	Сыр порциями	10	2,34	3	0	37,1	162	20	208	10	108	0,24	0,04	0,01	0,08	0,04	0,56					
41(з)	5	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	3	6	4,8	0	6	0,04	0,12	0	0,02	0,02	0					
147(л)	6	Хлеб пшеничный	30	4,86	0,6	29,28	145,2	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0,02	0,48	0					
639(л)	7	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	9,04	99,12	14,88	3,6	6,2	0,61	0	0,01	0,01	0,15	1,72					
	8	Фрукты	50	0,96	0,56	15,54	229	195	84,8	50,8	21,6	90,2	0,9	34	0,08	0,72	0,92	0,04					
		Итого завтрак:		51,95	29	137,11	1248,02	1223	540,6	345,9	96	431,1	5,41	113,2	0,555	1,01	7,02	10,36					
		ОБЕД																					
124(л)	1	Щи из св.капусты с картофелем	250	2,25	5,25	7,75	77,5	123	298	42,89	22,33	0,66	1,2	0,03	0,05	0,05	0	20,46					
378(з)	2	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	168,3	250,8	20,9	31,3	141,5	1,67	29	0,11	0,13	2,69	0,31					
625(з)	3	Людия-кебаб с зеленым луком	60	29,5	24,4	18,5	400,21	271,5	179,1	28,3	24,13	99,8	1,13	18	0,07	0,1	2,07	0,09					
58(з), 59(з)	4	Салат овощной с р/м	30	0,3	1,55	1,18	19,75	12	58	4,2	6	7,8	0,27	0,06	0,015	0,01	0,18	7,5					
147(л)	5	Хлеб пшеничный	60	6,48	0,8	39,04	193,6	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0,02	0,48	0					
648(л)	6	Кисель фруктовый	200	2,8	3,2	24,66	134	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0					
	7	Десерт	1 шт	0,96	0,56	15,54	229	195	84,8	50,8	21,6	90,2	0,9	34	0,08	0,72	0,92	0,04					
		Итого обед:		45,94	41,13	143,36	1263,76	883,3	910,9	154,2	115,26	366,1	5,8	81,09	0,365	1,03	6,34	28,4					
		Всего за день:		97,89	70,13	280,47	2511,78	2106	1451	500,1	211,26	797,2	11,21	194,3	0,92	2,04	13,36	38,76					

18.06.22

	15 день										Витамины, г									
	Пищевые вещества, г					Минеральные вещества, г					Витамины, г									
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.Цен.Ккал	Na,мг	K, мг	Ca,мг	Mg,мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1,мг	B2,мг	PP, мг	C, мг				
	ЗАВТРАК																			
438(з)	150	11,78	13,59	4,82	187,4	120	15	151	9	110	0,24	0,04	0,01	0,08	0,04	0,56				
42(з)	10	2,34	3	0	37,1	162	20	208	10	108	0,24	0,04	0,01	0,08	0,04	0,56				
58(з), 59(з)	30	0,3	1,55	1,18	19,75	12	58	4,2	6	7,8	0,27	0,06	0,015	0,01	0,18	7,5				
147(л)	30	4,86	0,6	29,28	145,2	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0,02	0,48	0				
685(л)	200	0,4	0,2	14,2	56	0,2	5,2	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0,02	0,02	0,02				
1058(з)	100	9,9	13,37	1,78	270,88	195	84,8	50,8	21,6	90,2	0,9	34	0,08	0,72	0,92	0,04				
		29,58	32,31	51,26	716,33	602,6	222,9	428,9	57,4	343,7	2,44	34,14	0,155	0,91	1,68	8,68				
		ОБЕД																		
209(з)	250	6,63	5,18	15,45	135	148	701,7	23,77	34,67	113,4	1,42	0,03	0,14	0,12	2,39	22,35				
520(л)	150	3,15	6,9	12,75	122,55	0	1138	57,64	48,22	117,3	2,1	0,04	0,24	0,14	2,6	40				
625(з)	60	29,5	24,4	18,5	400,21	271,5	179,1	28,3	24,13	99,8	1,13	18	0,07	0,1	2,07	0,09				
58(з), 59(з)	30	0,3	1,55	1,18	19,75	12	58	4,2	6	7,8	0,27	0,06	0,015	0,01	0,18	7,5				
147(л)	60	6,48	0,8	39,04	193,6	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0,02	0,48	0				
639(л)	200	0,16	0	28,4	120	9,04	99,12	14,88	3,6	6,2	0,61	0	0,01	0,01	0,15	1,72				
		46,22	38,83	115,32	991,11	553,9	2216	135,7	126,52	370,6	6,13	18,13	0,515	0,4	7,87	71,66				
		75,8	71,14	166,58	1707,44	1157	2439	564,6	183,92	714,3	8,57	52,27	0,67	1,31	9,55	80,34				

20.06.22

	16 день										Витамины, г									
	Пищевые вещества, г					Минеральные вещества, г					Витамины, г									
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.Цен.Ккал	Na,мг	K, мг	Ca,мг	Mg,мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1,мг	B2,мг	PP, мг	C, мг				
	ЗАВТРАК																			
415(з)	150	11,1	13,35	33,75	301,2	189,2	54,15	214,6	31,15	0	0	66,5	0,092	0,104	1,95	0				
463(з)	100/10	21,92	20,26	18,24	374,4	129,6	261,6	296	48,8	428,4	1,6	0,15	0,12	0,52	1,24	0,48				
147(л)	30	4,86	0,6	29,28	145,2	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0,02	0,48	0				
685(л)	200	0,4	0,2	14,2	56	0,2	5,2	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0,02	0,02	0,02				
	1 шт	0,5	2,25	20,25	170,5	41,6	444,8	25,6	14,4	17,6	3,52	0,01	0,04	0,03	0,5	16				
		38,78	36,66	115,72	1047,3	474	805,7	551,1	105,15	473,7	5,91	66,66	0,292	0,674	4,19	16,5				
		ОБЕД																		
204(з)	250	2,5	2,8	17	103,25	276,6	539,4	28,15	33,81	120,6	1,52	0	0,12	0,11	2,15	7,65				
378(л)	150	6,4	1,6	34,2	180	396,4	352,2	22,98	185	276,6	6,22	0,04	0,38	0,18	3,86	0				
486(з)	60	16	16,7	7,5	242,2	122	392	27,2	25,8	119,9	0,77	12	0,07	0,12	1,28	11,84				

58(з), 59(з)	4	Салат овощной с р/м	30	0,3	1,55	1,18	19,75	12	58	4,2	6	7,8	0,27	0,06	0,015	0,01	0,18	7,5
147(л)	5	Хлеб пшеничный	60	6,48	0,8	39,04	193,6	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0,02	0,48	0
648(л)	6	Кисель фруктовый	200	2,8	3,2	24,66	134	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0
		Итого обед:		34,48	26,65	123,58	872,8	920,5	1382	89,63	260,51	551	9,41	12,1	0,625	0,44	7,95	26,99
		Всего за день:		73,26	63,31	239,3	1920,1	1394	2187	640,8	365,66	1025	15,32	78,76	0,917	1,114	12,14	43,49

21.06.22

		Минеральные вещества, г											Витамины, г					
		Пищевые вещества, г			Эн.Цен.Ккал								Fe, мг					
		Выходг	Белкиг	Жирыг	Углеводг	Эн.Цен.	Ккал	Na,мг	К, мг	Са,мг	Mg,мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	В1,мг	В2,мг	В12,мг	С, мг
17 день																		
ЗАВТРАК																		
278(л)	1	Лазанья творожная	150	22,5	17,1	33,4	394	166,3	242,2	19,5	30,2	138	1,2	12	0,01	0,07	2,69	0,31
42(з)	2	Сыр порциями	10	2,34	3	0	37,1	162	20	208	10	108	0,24	0,04	0,01	0,08	0,04	0,56
41(з)	3	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	3	6	4,8	0	6	0,04	0,12	0	0,02	0,02	0
1058(з)	4	Булка "С корицей"	100	9,9	13,37	1,78	270,88	195	84,8	50,8	21,6	90,2	0,9	34	0,08	0,72	0,92	0,04
685(л)	5	Чай с сахаром	200	0,4	0,2	14,2	56	0,2	5,2	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0	0,02	0,02
	6	Фрукты	1 шт	0,5	2,25	20,25	170,5	41,6	444,8	25,6	14,4	17,6	3,52	0,01	0,04	0,03	0,5	16
		Итого завтрак:		43,94	36,02	69,73	1003,28	568,1	803	316,7	77,1	361,4	6,09	46,17	0,14	0,92	4,19	16,93
ОБЕД																		
209(з)	1	Суп картоф.с фрикадельками	250/30	6,63	5,18	15,45	135	148	701,7	23,77	34,67	113,4	1,42	0,03	0,14	0,12	2,39	22,35
516(л)	2	Макаронные изд.отварные	150	6,99	11,35	3,71	279,52	265,5	18,75	5	21,8	38,2	1,14	20	0,06	0,03	0,18	0
625(з)	3	Тефтели мясные	60	29,5	24,4	18,5	400,21	271,5	179,1	28,3	24,13	99,8	1,13	18	0,07	0,1	2,07	0,09
58(з), 59(з)	4	Салат овощной с р/м	30	0,3	1,55	1,18	19,75	12	58	4,2	6	7,8	0,27	0,06	0,015	0,01	0,18	7,5
147(л)	5	Хлеб пшеничный	60	6,48	0,8	39,04	193,6	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0,02	0,48	0
639(л)	6	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	9,04	99,12	14,88	3,6	6,2	0,61	0	0,01	0,01	0,15	1,72
	7	Десерт	1 шт	0,96	0,56	15,54	229	195	84,8	50,8	21,6	90,2	0,9	34	0,08	0,72	0,92	0,04
		Итого обед:		51,02	43,84	121,82	1377,08	1014	1181	133,9	100,1	291,5	5,17	38,09	0,335	0,29	5,45	31,66
		Всего за день:		94,96	79,86	191,55	2380,36	1583	1984	450,6	177,2	652,9	11,26	84,26	0,475	1,21	9,64	48,59

22.06.22

		Минеральные вещества, г											Витамины, г					
		Пищевые вещества, г			Эн.Цен.Ккал								Fe, мг					
		Выходг	Белкиг	Жирыг	Углеводг	Эн.Цен.	Ккал	Na,мг	К, мг	Са,мг	Mg,мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	В1,мг	В2,мг	В12,мг	С, мг
18 день																		
ЗАВТРАК																		
236(з)	1	Каша молочная манная	150	9	12,3	43,96	322,5	0	0	106	0	0	1	0	0,06	0,1	0,92	1
42(з)	2	Сыр порциями	10	2,34	3	0	37,1	162	20	208	10	108	0,24	0,04	0,01	0,08	0,04	0,56
41(з)	3	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	3	6	4,8	0	6	0,04	0,12	0	0,02	0,02	0
1058(з)	4	Булка "С корицей"	100	9,9	13,37	1,78	270,88	195	84,8	50,8	21,6	90,2	0,9	34	0,08	0,72	0,92	0,04

959(з)	5	Какао с молоком	200	4,62	3,94	31,24	177,56	50,2	146,6	120,4	14	90	0,12	0,01	0,04	0,15	0,1	1,3
	6	Мороженое	1 шт	3,7	15	20,4	232	252	189	29,4	0,21	0,08	2,73	0,05	0	0	0	0
		Итого завтрак:		37,86	47,71	97,48	1114,84	662,2	446,4	519,4	45,81	294,3	5,03	34,22	0,15	1,07	2	2,9
		ОБЕД																
124(л)	1	Щи из св.капусты со сметаной с	250	2,25	5,25	7,75	77,5	123	298	42,89	22,33	0,66	1,2	0,03	0,05	0,05	0	20,46
520(л)	2	Картофельное пюре	150	3,15	6,9	12,75	122,55	0	1138	57,64	48,22	117,3	2,1	0,04	0,24	0,14	2,6	40
625(з)	3	Котлета мясная	60	29,5	24,4	18,5	400,21	271,5	179,1	28,3	24,13	99,8	1,13	18	0,07	0,1	2,07	0,09
58(з), 59(з)	4	Салат овощной с р/м	30	0,3	1,55	1,18	19,75	12	58	4,2	6	7,8	0,27	0,06	0,015	0,01	0,18	7,5
147(л)	5	Хлеб пшеничный	60	6,48	0,8	39,04	193,6	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0,02	0,48	0
648(л)	6	Кисель фруктовый	200	2,8	3,2	24,66	134	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	7	Фрукты	1 шт	0,5	2,25	20,25	170,5	41,6	444,8	25,6	14,4	17,6	3,52	0,01	0,04	0,03	0,5	16
		Итого обед:		44,98	44,35	124,13	1118,11	561,6	2158	165,7	124,98	269,3	8,85	18,14	0,455	0,35	5,83	84,05
		Всего за день:		82,84	92,06	221,61	2232,95	1224	2605	685,1	170,79	563,6	13,88	52,36	0,605	1,42	7,83	86,95

Индивидуальный предприниматель

Е.П. Пышная