

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

СОГЛАСОВАНО

МОБУ *Защитная 00111*
 Директор *И.А. Сидоренкова*

« _____ » 2023 г.

МП

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

« _____ » 2023 г.

МП

Понедельник

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Первая смена (завтрак)														
ТК№209	Каша пшеничная молочная	200	7.1	6.9	34.2	268	0	1.9	21.8	0.8	110	207.2	62.7	1.77
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.4	0.1	0.24	0.3	0	0
NR№75	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	35.8	0	0	2.6	0	8.81	50	3.5	0.1
ТК№302	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	61.1	2.6	13	6.5	0.26	20.8	14.3	11.7	2.86
	Итого за прием пищи:	610	14.7	19.29	82.3	606.7	2.72	17.6	31.87	1.58	180	325.9	104	7.83
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Вторая смена (обед)														
ТК№8	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1.1	2.7	5.7	55	0.01	7	0	1.5	20	17	9	0.5
ТК№58	Борщ	200	1.6	4.32	10.24	88.8	0	5.72	0	1.9	30	28	15.4	0.782
ТК№136	Котлета из курицы/ соус красный основной	90/30	6.12	14.67	7.92	189	0.05	0	20	0.5	30	80	11	1.5
ТК№227	Макароны отварные	185	6.5	4.4	40	233	0.08	0	42	1	16	60	10	1.4
ТК№325	Кисель из яблок	200	0.1	0.1	27.6	111	0	0.8	0	0	9	10.2	2.6	0.68
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
	Итого за прием пищи:	725	21.35	27.05	125.63	846.5	0.3	13.52	62	5.3	127	240.2	78.6	6.982

	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
--	------------------------------	-----	-----	---	-----	-----	------	-----	------	---	-----	-----	----	-----

Вторник 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Первая смена (завтрак)														
ТК№14	Салат из свежих огурцов	60	0.5	2.7	1.8	35	0.01	1.65	0	1.4	10	15	8	0.3
ТК№108	Тефтели 1 вариант	90	8	12.5	10.7	190	0.04	0	16	0.3	37	99	15	0.83
ТК№183	Каша гречневая рассыпчатая	150	10.6	6.8	46.3	243.3	0.4	0	28.5	0.75	25.4	250	166	5.6
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78
ТК№302	Чай с лимоном	200	0.3	0	15.3	62.6	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	Итого за прием пищи:	560	23.88	22.64	100.1	659.7	0.57	4.35	45.07	2.87	113	418.1	215.1	9.83
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
Вторая смена (обед)														
ТТК 25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	4.8	5	69	0.02	3.9	0	1.45	18	20	11	0.7
ТК№56	Рассольник Ленинградский	200	1.92	4	12.56	98.4	0.07	5.68	0	1.88	13.4	48.8	20.4	0.68
ТК№93	Рыба припущенная в молоке	95	17.5	11.6	2.7	186	0.07	2	11	1.3	51	142.9	25	0.52
ТК№144	Картофель отварной с маслом	205	4	4.9	30.1	189	0.2	28	0	4.6	20	106	38	1.56
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№308	Компот из апельсинов	200	0.5	0.1	17.4	74	0.02	9.1	0	0.2	19.1	12.2	8	0.93
	Итого за прием пищи:	840	30.85	26.26	101.93	786.1	0.54	48.68	11	9.83	144	374.9	133	6.51
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

Среда

3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первая смена (завтрак)														
Вариант 1														
ТК№234	Омлет	155	8.2	11.5	10.6	200	0.08	1.6	250	1.2	118	218	28	2.28
ТК№2	Бутерброд с маслом и сыром	35	5	7.1	14.5	146	0.02	0.1	52	0.28	158	103	11	0.28
ТК№306	Какао с молоком	200	3.3	3.1	13.6	95	0.03	0.7	19	0.01	111	91.1	22.3	0.65
	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	61.1	2.6	13	6.5	0.26	20.8	14.3	11.7	2.86
	Итого за прием пищи:	520	17	22.2	51.4	502.1	2.73	15.4	327.5	1.75	408	426.4	73	6.07
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
Вторая смена (обед)														
ТК№31	Салат из овощей с морской капустой	60	0.9	6	5.3	81	0.1	8	0	1.4	22	16	23	1.9
ТК№57	Щи по-уральски	200	1.44	3.44	5.36	62.4	0.01	1.18	0	1.92	27.8	35.2	13.6	0.5
ТК№326	Бефстроганов	90	13.62	12.12	4.56	181.8	0.06	0.8	25	0.4	65	149.3	21.3	1.87
ТК№169	Овощи, тушеные	150	5	4.45	13.95	143	0.12	1.53	436.7	0.1	93.6	123.6	38.4	1.32
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№314	Напиток клюквенный	200	0.1	0	24.4	97	0	1.1	0	0.2	3	2	2.9	0.15
	Итого за прием пищи:	780	26.99	26.87	87.74	734.9	0.45	12.61	461.7	4.42	233	371.1	129.8	7.86
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

Четверг

4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первая смена (завтрак)														
ТК№28	Салат из свеклы с яблоками	60	0.6	3.6	6.6	61.1	0.012	3.78	0	1.62	16.8	17.4	9.6	0.94

ТК№372	Шницель	90	14	12.6	7.5	199	0.06	3.24	8.16	0.96	30	150.4	26.4	0.576
ТК№152	Картофель отварной	150	4	7.7	15	147	0.07	0.6	51	0.9	34	128	17	1.27
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78
ТК№302	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	Итого за прием пищи:	560	23.28	24.54	64.4	573.9	0.262	10.32	59.73	3.9	121	349.9	79.06	5.886
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
Вторая смена (обед)														
ТК №25	Салат из моркови с зеленым горшком	60	0.72	3.66	9.72	75	0.03	1.62	0	1.8	17.4	33.6	20.4	0.516
ТК№72	Уха рыбацкая	200	7.3	3.47	9.3	100.8	0.05	5.14	9.6	0.32	27.2	86.8	22	0.7
ТК№339	Котлеты мясные	90	8	15.9	0.7	180	0.069	0.3	20.1	0.52	16.6	209.5	24.1	3.15
ТК№256	Макароны отварные	150	5.55	4.9	29.55	184.5	0.06	0	31.5	0.75	12	45	7.5	1.05
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№309	Компот из плодов	200	1.2	0.1	29.5	127	0	0.1	0	0.1	16.4	10.7	4.3	0.9
	Итого за прием пищи:	780	28.7	28.89	112.94	837	0.369	7.16	61.2	3.89	112	430.6	108.9	8.436
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

Пятница

5 ✓

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первая смена (завтрак)														
ТК№282	Запеканка рисовая с творогом	150	10.1	4.6	29.4	239	0.12	0	78	0.9	230	318	33	1.125
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.4	0.1	0.24	0.3	0	0

ТК№301	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	11.3	62	0.02	0.3	9.5	0	59.1	45.9	10.5	0.87
	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	61.1	2.6	13	6.5	0.26	20.8	14.3	11.7	2.86
	Итого за прием пищи:	550	16.78	15.54	79.5	565.9	2.86	13.3	94.97	1.66	326	423.5	77.8	6.395
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
Вторая смена (обед)														
ТК№47	Винегрет	60	0.96	3.72	3.96	70	0.024	3.72	0	1.68	13.8	25.2	10.8	0.474
ТК№59	Рассольник домашний	200	2	4.96	11.68	130	0.064	6.6	0	1.88	18.2	43.8	18.2	0.7
ТК№376	Рагу из птицы	240	14.76	15	29.76	300	0.048	0	18	0.72	24	104.4	33.6	0.852
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№491	Компот из ягод (смородины)	200	0.2	0.1	10.7	44	0.01	16.5	0	0.1	7.5	6.4	6.1	0.29
	Итого за прием пищи:	780	23.85	24.64	90.27	713.70	0.306	26.82	18	4.78	85.5	224.8	99.3	4.436
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первая смена (завтрак)														
ТК№236	Каша рисовая молочная жидкая	205	5.2	6.52	32.18	208	0.06	1.34	39.8	0.16	128	139.8	29.6	0.136
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.4	0.1	0.24	0.3	0	0
ТК№302	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	61.1	2.6	13	6.5	0.26	20.8	14.3	11.7	2.86
	Итого за прием пищи:	605	10.48	15.96	80.28	510.90	2.78	17.04	47.27	0.94	189	208.5	67.36	6.096
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Вторая смена (обед)														
ТК№52	Икра овощная	60	0.78	1.62	2.28	50	0.01	3.12	0	0.12	17.4	20.4	10.2	0.38
ТК№58	Борщ	200	1.04	3.5	4.8	120	0.01	5.72	0	1.9	30	28	15.4	0.78
ТК№349	Тефтели из говядины в соусе	90	8	10	8	170	0.03	0	17	0.3	27	78	10	1.04
ТК№377	Картофельное пюре	150	2.5	5.8	9.8	150	0.1	3.4	29.3	0.82	40	79.2	39.9	0.96
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№309	Компот из плодов	200	1.2	0.1	29.5	127	0.01	0.6	0	0.04	3.4	2.1	1.7	0.46
	Итого за прием пищи:	780.00	19.45	21.88	88.55	786.70	0.32	12.84	46.3	3.58	140	252.7	107.8	5.74
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

Вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первая смена (завтрак)														
ТК№138	Плов из курицы	250	22.8	29	40.2	521	0.05	0	18.75	0.75	25	109	35	0.9
ТК№5	Бутерброд с маслом и сыром	35	5	7.1	14.5	146	0.02	0.1	52	0.28	158	103	11	0.28
ТК№300	Чай с сахаром	200	0.2	0	9.1	36	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	Груша	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.02	6.5	2.6	0.52	24.7	20.8	15.6	2.99
	Итого за прием пищи:	615	28.50	36.50	77.20	764.10	0.09	9.3	73.35	1.57	232	241.9	65.06	5.73
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
Вторая смена (обед)														
ТК№21	Салат витаминный	60	0.9	2.7	6.5	56	0.01	7	0	1.5	18	16	9	0.5
ТК№122	Суп с рыбными консервами	200	7.44	9.12	8.04	144	0.06	4.6	12	0.18	24.4	117.2	25.8	0.8
ТК№372	Биточки	90	10	16.2	9.6	255	0.09	0.77	65.57	1.1	43.7	164	21.8	1.6
ТК№202	Каша гречневая рассыпчатая	150	4	4.9	30.1	189	0.2	0	26	0.7	18.5	233.8	155.5	5.23

ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№314	Напиток клюквенный	200	0.1	0	24.4	97	0	1.1	0	0.2	3	2	2.9	0.15
	Итого за прием пищи:	780.00	28.37	33.78	112.81	910.70	0.52	13.47	103.57	4.08	130	578	245.6	10.4
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Первая смена (завтрак)														
ТК№282	Запеканка рисовая с творогом	150	10.1	4.6	39.4	239	0.12	0	78	0.9	230	318	33	1.125
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.4	0.1	0.24	0.3	0	0
ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	Груша	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.02	6.5	2.6	0.52	24.7	20.8	15.6	2.99
	Итого за прием пищи:	550	15.38	13.94	88.2	541.9	0.26	9.2	81.57	1.94	295	393.2	74.66	7.215
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Вторая смена (обед)														
ТК№14	Салат из огурцов	60	0.5	2.7	1.8	35	0.01	1.6	0	1.4	10	15	7	0.3
ТК№96	Борщ с фасолью	200	2.94	3.7	8.76	80	0.05	3.38	0	1.88	36.2	74.8	25.4	1.3
ТК№79	Рыба припущенная	90	10	0.9	0.5	74	0.07	3	7	1	25	130	25	0.5
ТК№227	Макароны отварные	185	6.5	4.4	40	233	0.08	0	40	1	15	60	10	1.4
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№309	Компот из изюма (или кураги)	200	1.2	0.1	29.5	127	0	0.1	0	0.1	16.4	10.7	4.3	0.9

	Итого за прием пищи:	815.00	27.07	12.66	114.73	718.70	0.37	8.08	47	5.78	125	335.5	102.3	6.52
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первая смена (завтрак)														
ТК№217	Каша рисовая молочная	200	2.92	6.52	36.86	229.8	0.05	1.26	38.6	0.22	122	154	35.4	0.1
ТК№2	Бутерброд с маслом и сыром	35	5	7.1	14.5	146	0.02	0.1	52	0.28	158	103	11	0.28
ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	Банан	170	2.6	0.9	35.7	163.2	0.068	17	34	0.68	13.6	47.6	71.4	1.02
	Итого за прием пищи:	605	10.72	14.52	96.36	577.00	0.138	21.06	124.6	1.20	317	313.7	121.3	2.96
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Вторая смена (обед)														
ТК№17	Салат из моркови	60	0.6	5.3	5	72	0.05	1.6	0	1.6	13	26	18	0.4
ТК№57	Щи уральские	200	1.44	3.44	5.36	62.4	0.01	1.18	0	1.92	27.8	35.2	13.6	0.5
ТК№109	Тефтели из говядины	100	13	10.2	8	178	0.04	0	0	0.4	11.4	113	14.2	1.87
ТК№147	Картофель тушеный	200	4.2	12.3	29.8	256	0.1	10	26	0.4	80	170	36	1.28
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№315	Напиток морковно-апельсиновый	200	0.9	0.1	24	101	0.03	8.5	0	0.2	23.7	29.1	19.4	0.42
	Итого за прием пищи:	840.00	26.07	32.20	106.33	839.10	0.39	21.28	26	4.92	178	418.3	131.8	6.59
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
--------	--------------------------------	--------------	----------------------	--	--	----------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

		(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первая смена (завтрак)		10												
ТК№299	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8 8	1.47	4.3	83.57	0.04	1.28	6.42	1.47	21.9	106	19.9	0.47
ТК№205	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.6	4.7	36.8	204	0.02	0	23	0.2	6.66	77.97	25.36	0.02
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0	0	0.4		0.24	0.3	0	0
ТК№302	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	Итого за прием пищи:	510	17.16	14.06	76.53	520.47	0.18	3.98	30.39	2.09	69	238.4	71.32	3.59
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Вторая смена (обед)														
ТК№52	Салат из овощей	60	1	1.5	4	35	0.02	5.9	0	0.8	11.5	24.5	20.5	0.4
ТК№62	Суп с лапшой домашней	200	2.12	2.8	7.56	64	0.05	3	5	1.06	14.2	36.6	12.4	0.544
ТК№113	Рагу из овощей и мяса	250	17	17	17	289	0.14	7.2	40	0.82	39	194	51	2.91
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№326	Кисель ягодный	200	0.2	0.1	19.5	81	0	1	0	0.2	8.8	9.4	1.4	0.12
	Итого за прием пищи:	790	27.25	25.36	82.03	664.5	0.369	21.29	504.1	4.5	103	337	116.7	6.364
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2