

Утверждаю
 Директор МБОУ "Комсомольская ООШ"
 _____ Г.В.Пестунова
 " ____ " _____ 2022г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
 "Комсомольская основная общеобразовательная школа"

Перспективное 10-дневное меню на осенне-зимний период (с 11 лет и старше)

№тех.к	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	ккал	витамины				минеральные вещества			
							В	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
1день														
	завтрак													
№114	печенье	250	5,65	3,96	1,23	224,13	0,004	0,12	0,004	0	24,2	18	2,8	0,2
№1	бут-д хлеб сыр и слив.маслом	100/10/20	5,38	7,81	31,8	190	0,12	0,25	0,04	0,83	7,3	52,5	18	1,1
№286	какао	200	3,08	3,52	19,13	118,69	0,02	0,6	0,03	0	121,4	50,33	3,7	0,4
	фрукт	100	1,5	0,5	11	95	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого	630	15,61	15,79	63,16	627,82	0,144	0,97	0,074	0,83	152,9	120,83	24,5	1,7
обед														
№16	салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	0,3	103,46	0,03	9,1	0,01	4,49	20,93	38,42	12,74	0,55
№37	борщ из свежей капусты со сметаной	250	14,3	4,8	25,74	140	0,06	6,28	0,3	0,7	190,2	156,6	18,48	0,3
№189	щипель	70/30	10,68	28,1	5,7	176,7								
№193	пюре гороховое с маслом	200	10,98	14	34,2	387	0,07	13,1	0	3,3	170	170	21,8	0,9
№274	компот из с/ф	200	2,36	0	29,02	116	0	0	0	0	17	100,2	8	0
	хлеб пшеничный белый	80	4,98	4,08	28,86	135,6	0,09	0	0	1,17	13,8	63	19,8	0,4
	итого	750	44,02	61,06	123,82	1058,76	0,25	28,48	0,31	9,66	411,93	528,22	80,82	2,15
	итого за день	1380	59,63	76,85	186,98	1686,58	0,394	29,45	0,384	10,49	564,83	649,05	105,32	3,85
2день														
	завтрак													
№16	салат из св.огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6								
№132	гречка отварная	200	15,71	13,68	40,44	270,15	0	0,3	0	0	76,5	140,6	20,5	0,94
№224	сосиска отварная	70	5,18	6,82	31,8	224	0,07	0	0,04	0,8	0,3	50	13	0,4
	хлеб пшеничный белый	100	4,98	0,54	28,86	203,4								
	чай с шиповником	200	3,1	3,5	23,1	56	0,02	0,6	0,03	0	121	50,33	3,7	0,4
	итого	670	28,97	24	124,2	753,55	0,09	0,9	0,07	0,8	197,8	240,93	37,2	1,74
обед														
№4	помидор соленый	100	0,84	5,06	5,32	70,02								
№42	рассольник Ленинградский	250	6,38	7,77	16,41	163	0,25	3,68	0,04	1	45,3	195,4	18,5	0,3
№185	плов из мяса	200	19,1	19,13	12,66	450,63	0,04	10,1	0,03	0,25	25,85	74,81	15,05	1,09
№282	Компот из чернослива	200	0,16	0	14,09	60,64								
	хлеб пшеничный белый	80	4,98	0,78	28,86	135,6	0,09	0	0	1,17	13,8	63	19,8	0,4
	итого	630	30,62	32,74	77,34	879,89	0,38	13,78	0,07	2,42	84,95	333,21	53,35	1,79
	итого за день	1060	59,59	56,74	201,54	1633,44	0,47	14,68	0,14	3,22	282,75	574,14	90,55	3,53
3день														
	завтрак													
№92	овощное рагу с мясом	200	9,5	9,4	36,2	214,4	0,003	0,64	0,48	0,88	141	37,12	23,44	0,72
№289	чай с лимоном	200	0,1	0	20	75,8	0,002	2	0	0	11	0,6	0,6	0,03
	хлеб пшеничный белый	100	4,98	0,78	28,86	203,4								
	итого	660	14,58	10,18	85,06	493,6	0,005	2,64	0,48	0,88	152	37,72	24,04	0,75
обед														

№1	винигрет	60	1,4	10,08	9,22	6	0,01	1,85	0	4,49	30,87	35,53	17,97	1,14
№62	щи из свежей капусты	250	5,2	6,72	14,56	269,6	0,1	8,64	0,036	0,28	61,2	123,7	15,84	0,82
№219	пюре гороховое	200	8,46	6,4	24	161,25	0,2	0	0,26	1,44	16	158,93	50	0,87
№118	гуляш из мяса	120	7,16	3,32	3,96	143,71	0,37	13,8	0,1	1,6	10,8	320	22,5	1,1
№49	компот из с/ф	200	0,25	0	25,35	104,07	0,02	7,8	0	0,11	11,4	7,04	5,34	1,2
	хлеб	80	4,98	0,78	32,82	135,6	0,09	0	0	1,17	13,8	63	19,8	0,4
	итого	910	27,45	27,3	109,91	888,03	0,79	32,09	0,396	9,09	144,07	708,2	131,45	5,53
	итого за день	1570	42,03	37,48	194,97	1381,63	0,795	34,73	0,876	9,97	296,07	745,92	155,49	6,28

наименование блюда		масса	Б	Ж	У	ккал	витамины				минеральные вещества			
							В	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
4 день	завтрак													
№72	суп из рыбных консерв	250	17,12	15,24	44,67	293	0,1	0,5	0,08	0,58	231,41	327,32	36,28	1,14
№334	сдоба	70	15,18	16,81	31,8	244	6,07	0	0,04	0,83	0,3	48	14,5	0,5
№28	чай	200	3,1	3,5	23,1	56	0,02	16	0,03	0	121	50,33	3,7	0,4
	фрукт	100	0,32	0	12,55	48,3								
	итого	620	35,72	35,55	112,12	641,3	6,19	1,1	0,15	1,41	352,71	425,65	54,48	2,04
	обед													
№23	салат из св.помидоров	100	1,26	5,08	7,76	68	0,01	2,36	0	4,49	27,96	32,18	16,88	1,01
№12	Суп овощной	250	2,45	4,89	10,36	109,38	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,1	9,95	0,58
№241	картофельное пюре	200	4,2	6,13	19,13	196,13	0,26		0		6,4	120	10	0,8
№171	рыба запеченая в сметанном с-се	120	10,2	6,71	10,23	303,87	0,001	3,89	0		129,4	95,1	31,5	0,8
№289	напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	0,01		0,09	0,34	6,05	1,6	1,6	0,31
	хлеб	100	4,98	0,78	28,86	203,4	0,09	0	0	1,17	13,8	63	19,8	0,4
	итого	970	23,77	23,59	97,35	927,65	0,431	6,3	0,33	6,53	199,03	354,98	89,73	3,9
	итого за день	1530	59,49	59,14	209,47	1568,95	6,621	7,4	0,48	7,94	551,74	780,63	144,21	5,94

наименование блюда		масса	Б	Ж	У	ккал	витамины				минеральные вещества			
							В	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
5 день	завтрак													
№124	макароны с сыром	200	6,8	10,6	36,14	292	0,21	0,16	0,09	1,83	0,002	0,08	0,049	0,73
№123	салат из свеклы отварной	100	2,3	4,8	1,5	75,35	0,021	0,012	0,01	0,04	0,13	0,45	0,32	0,7
	хлеб пшеничный белый	100	4,98	0,78	28,86	203,4	0,015	0,06	0,012	1,65	0,019	0,071	0,003	0,008
№294	чай с лимоном	200	0,1	0	20	75,8	0,002	2	0	0	11	0,6	0,6	0,03
	фрукт	100	0,6	0	13,5	47	0	12,9	0,012	0	0,06	0	0	12,84
	итого	700	14,78	16,18	100	693,55	0,216	2,96	0,15	2,93	11,211	1,201	0,972	14,308
	обед													
№48	суп картофельный с фрикадельками	250	7,12	16,12	12,48	193,6	0,012	0,023	0,03	0,02	0,002	0	0	0,9
№235	Капуста тушеная	200	2,85	3,34	17,06	149,89	0,16	15	0,05	0,7	0,011	0,012	0,01	1,9
№189	Котлета мясная	120	12,3	16,7	10,4	196,9	0,1	0,76	0,05	1,5	0,047	0,004	0,056	1,91
№283	Компот из с/ф	200	0,1	0	20	113,79	0	1,7	0,0013	0,001	17,2	0,028	0,071	0,04
	хлеб пшеничный белый	80	4,98	0,78	28,86	135,6	0,09	0,017	0	1,17	13,8	0	0,006	0,4
	итого	850	27,35	36,94	88,8	789,78	0,362	17,5	0,1313	3,391	31,06	0,044	0,143	5,15
	итого за день	1550	54,7	53,88	177,6	1483,33	0,724	35	0,2626	6,782	62,12	0,088	0,286	10,3

наименование блюда		масса	Б	Ж	У	ккал	витамины				минеральные вещества			
							В	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
6 день	завтрак													
№144	запеканка творожная	250	12,6	4,8	4,5	254	0,16	0,5	0,02	0,08	92,5	104,06	26,53	0,73
№269	Какао	200	3,36	3,93	12,5	168,96	0,02	0,6	0,03	0	121,4	50,33	3,7	0,4
	фрукт	100	2,3	3,52	24,2	47,6								
	итого	550	18,26	12,25	41,2	470,56	0,18	1,1	0,05	0,08	213,9	154,39	30,23	1,13
	обед													
№2	салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	111,4	0,03	21,3	0,52	4,58	29,57	29,1	18,08	0,88

№45	Суп гороховый	250	6,03	7,28	19,64	142,47	0,1	7,5	0,05	2,8	39,2	127,5	34,4	1,5
№118	биточек мясной	120	16,52	8,03	17,51	254	0,11	2,5	0,51	4,2	34,5	209,76	37,84	0,93
№224	картоф. Пюре	200	7,33	10,3	39,73	133,7	0,06	0	0	0,36	57,06	160,8	17	0,6
№282	Компот из кураги	200	0,25	0	28,35	104,07	0,02	7,8	0	0,11	11,4	7,04	5,34	1,2
	хлеб	100	4,98	0,78	28,86	203,4	0,09	0	0	1,17	13,8	63	19,8	0,4
	итого	970	36,25	36,53	145,63	949,04	0,41	39,1	1,08	13,22	185,53	597,2	132,46	5,51
	итого за день	1520	54,51	48,78	186,83	1419,6	0,59	40,2	1,13	13,3	399,43	751,59	162,69	6,64

наименование блюда		масса	Б	Ж	У	ккал	витамины				минеральные вещества			
							В	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
7 день	завтрак													
	огурцк соленый	60												
№27	оладья из печени	70/30	11,51	7,11	7,33	137	0,15	0,61	0,31	2,33	344,7	515,1	56	0,65
№2	хлеб пшеничный белый	90	12,6	15,9	16,2	203,9	0,21	0,16	0,09	1,83	213,16	293,76	49,88	2,73
№227	рис отварной	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,015	0,06	0,012	1,65	0,019	0,071	0,003	0,008
№300	чай	200	0,1	0	24,6	75,8	0,002	2	0	0	11	0,6	0,6	0,03
	фрукт	100	0,05	0,012	14,6	69	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого	800	31,62	30,082	109,83	767,16	0,377	2,83	0,412	5,81	568,879	809,531	106,483	3,418
	обед													
№28	салат из св.помидоров и огурцов	100	0,85	5,08	3,31	61,5	0,03	8,3	0,2	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
№43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,6	0,16	10,67	0,22	0,36	21,19	150,14	37,16	2,2
№180	гуляш из мяса	120	21,68	24,61	6,784	331,53								
№227	макароны отварные	200	24,33	20,69	33,71	281,46	0,12		0,05	0,023	0,056	0,008	0,005	0,012
№284	компот из яблок и лимона	200	0,11	0	25,83	103,74	0,012	0,14	0,007	0,045	0	0,085	0,0011	0,0014
	хлеб пшеничный	80	4,8	0,78	28,86	135,6	0,09	0	0	1,17	13,8	0,06	19,8	0,4
	итого	830	53,7	57,5	108,544	1018,43	0,412	19,11	0,477	6,118	78,216	182,033	74,2061	3,2034
	итого за день	1630	85,32	87,582	218,374	1785,59	0,789	21,94	0,889	11,928	647,095	991,564	180,6891	6,6214

наименование блюда		масса	Б	Ж	У	ккал	витамины				минеральные вещества			
							В	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
8 день	завтрак													
№132	каша молочная "дружба"	200	6,33	9,498	16,49	207,38	0,19	1,39	0,05	0,56	148,69	202,23	49,76	1,3
№336	бутерброд с сыром	60/20	2,1	4,6	1,5	115								
№289	Чай с шиповником	200	0,1	0	20	75,8	0,002	2	0	0	11	0,6	0,6	0,03
	итого	570	8,53	14,098	37,99	398,18	0,192	3,39	0,05	0,56	159,69	202,83	50,36	1,33
	обед													
№55	суп молочный с овощами с гречками	250	3,49	12,23	4,26	223,81	0,025	5,6	0	0,4	23	13,6	4,1	0,4
№130	капуста тушеная с мясом	200	16,95	11,96	0,72	315	0,4	12,8	0,03	3,5	127,9	292,5	19,6	1,9
№202	кисель	200	0,56	0	47,3	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
	хлеб пшеничный	80	4,98	0,78	28,86	135,6	0,09	0	0	1,17	13,8	63	19,8	0,4
	итого	810	25,98	24,97	81,14	788,2	0,545	19,62	0,21	6,75	214,2	413,63	75,53	3,72
	итого за день	1380	34,51	39,068	119,13	1186,38	0,737	23,01	0,26	7,31	373,89	616,46	125,89	5,05

наименование блюда		масса	Б	Ж	У	ккал	витамины				минеральные вещества			
							В	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
9 день	завтрак													
№45	карт. Пюре	200	7,2	11,7	39,5	166	0,1	1,3	0,04	1,95	0,045	0,011	39	1,13
№219	сельдь /яйцо	100/20	10,58	11,3	19,03	156,7	0,05	0	0	0,38	11,5	0,008	12,9	1,45
№286	чай	200	3,4	3,9	36	117	0,02	0,6	0,03	0	12,1	5,033	3,7	0,4
	хлеб пшеничный	100	4,98	0,78	28,86	203,4	0,015	0,06	0,012	1,65	0,019	0,071	0,003	0,008
	фрукт	100	10,15	9,25	30	106	0,04	0,014	0,012	1,83	1,1	3,45	6,5	0,5
	итого	690	36,31	36,93	153,39	749,1	0,225	1,974	0,094	5,81	24,764	8,573	62,103	3,488
	обед													
№4	салат из белокоч.капусты и моркови	100	1,6	10	9,5	28	0,065	11,86	0	2,38	37,6	54,66	24,78	0,3

№42	суп из рыбных консервов	250	3,33	15,48	21,29	147,2	0,05	1,44	0,13	0,18	67,95	92,02	22,84	0,41
	МАКАРОНИ ОТВАРНЫЕ	200												
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	120												
	ХЛЕБ	80												
№283	сок фруктовый	200	0,1	0	20	80,5	0	0,75	0	0	17,2	28,8	13,8	0,04
	ФРУКТ	100	10,15	0,3	10,7	42	0,02	5	0	0,4	19	16	12,23	2,3
	итого	1050	15,18	25,78	61,49	297,7	0,135	19,05	0,13	2,96	141,75	191,48	73,65	3,05
	итого за день	1710	51,49	62,71	214,88	1046,8	0,36	21,024	0,224	8,77	166,514	200,053	135,753	6,538

наименование блюда		масса	Б	Ж	У	ккал	витамины				минеральные вещества			
завтрак							В	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
№4	сала из конс.горошка и сол. Огурца	100	4,9	4,8	34,2	31	0,16	0,5	0,02	0,08	92,5	104,06	26,53	0,73
	котлета	70/30	12	10,9	3	258								
	хлеб	100	4,98	0,78	28,86	203,4	0,015	0,06	0,012	1,65	0,019	0,071	0,003	0,008
10	гречка отварная	200	15,6	15,9	38,8	136	0,21	0,16	0,09	1,83	213,16	293,76	49,88	2,73
57	кофейный напиток	200	4,13	4,11	26,57	154,39	0,039	1,1	0,02	0	134,54	146,36	20,8	0,86
	итого	700	41,61	36,49	131,43	782,79	0,424	1,82	0,142	3,56	440,219	544,251	97,213	4,328
	обед													
51	Суп крестьянский	250	9,25	6,12	6,83	118	0,16	0,7	0,036	1,29	98,4	112,8	24,9	1,56
118	капуста туш-я с сосиской	200	10,16	3,32	3,96	173,4	0,37	0,3	0,1	1,6	10,8	320	22,5	1,1
274	Компот из с/ф	200	0,68	0	21,01	104	0,01	13	0,09	0,34	6,05	1,6	1,6	0,31
	хлеб	80	4,98	0,78	28,86	135,6	0,09	0	0	1,17	13,8	63	19,8	0,4
	итого	710	25,07	10,22	60,66	531	0,63	14	0,226	4,4	129,05	497,4	68,8	3,37
	итого за день	1410	66,68	46,71	192,09	1313,79	1,054	15,82	0,368	7,96	569,269	1041,651	166,013	7,698
			Б	Ж	У	Ккал								
	Итого за 10 дней		612,04	608,408	2250,54	14506,09								

наименование блюда		масса	Б	Ж	У	ккал	витамины				минеральные вещества			
завтрак														
№111	Каша молочная манная	205	6,04	7,27	34,29	210,13	0,004	0,12	0,004	0	24,2	18	2,8	0,2
№286	печенье	60	4,9	11,55	17,1	193	0,12	0,25	0,04	0,83	7,3	52,5	18	1,1
№269	какао	200	3,7	3,9	25,95	153,9	0,02	0,6	0,03	0	121,4	50,33	3,7	0,4
	фрукт	100	11,7	3,93	25,95	95	0	22	0	0	0	0	0	0
	итого	565	26,34	26,65	103,29	652,03	0,144	22,97	0,074	0,83	152,9	120,83	24,5	1,7
	обед													
№37	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,06	6,28	0,3	0,7	190,2	156,6	18,48	0,3
№181	жаркое по- домашнему	220	20,3	17,33	22,13	334,08	0,07	13,1	0	3,3	170	170	21,8	0,9
№274	кисель	200	1,36	0	29,02	116,2	3,5	3,4	0	0	17	100,2	8	0
№2	хлеб пшеничный белый	80	4,98	4,08	28,86	135,6	0,09	0	0	1,17	13,8	63	19,8	0,4
	итого	710	28,54	28,07	90,82	696,99	3,72	22,78	0,3	5,17	391	489,8	68,08	1,6
	итого за день	1340	54,88	54,72	194,11	1349,02	3,864	45,75	0,374	6	543,9	610,63	92,58	3,3
12 день	завтрак													
	огурец соленный	60	0	0	0,004	36								
№193	плов с мясом	200	16,3	20,69	33,71	418,37	0	0,3	0	0	76,5	140,6	20,5	0,94
№300	чай	200	0,12	0	12,04	48,6	0,02	0,6	0,03	0	121	50,33	3,7	0,4
№2	хлеб пшеничный	100	4,9	0,78	28,86	135,6	0	0,06	0,005	0	0,12	0	0	0
	итого	560	21,32	21,47	74,614	638,57	0,09	0,9	0,07	0,8	197,8	240,93	37,2	1,74
	обед													
№28	нарезка из св.помидоров	60	0,7	5,04	4,6	66,64	0,06	22,75	0,12	5,04	12,74	23,86	18,2	0,82
№42	рассольник Ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,25	3,68	0,04	1	45,3	195,4	18,5	0,3
	сосиска отварная	70	25,53	24,78	18,43	400,75	0,07	13,1	0	3,3	170	170	21,8	0,9
№227	макарони отварные	200	3,68	3,53	23,55	140,73								
№284	Компот из свеж. яблок и лимона	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	7,8	0	0,11	11,4	7,04	5,34	1,2

№2	хлеб пшеничный белый	80	4,98	0,78	28,86	135,6	0,09	0	0	1,17	13,8	63	19,8	0,4
	итого	660	39,47	40,64	128,57	930,75	0,46	36,53	0,19	7,57	109,09	364,11	76,89	3,81
	итого за день	1410	60,79	62,11	203,184	1569,32	0,55	37,43	0,26	8,37	306,89	605,04	114,09	5,55
13 день	завтрак													
№235	капуста тушеная	200	5,12	6,46	26,9	174,24	0,003	0,64	0,48	0,88	141	37,12	23,44	0,72
№202	тефтель "ежик"	70/30	10,1	13,53	9,44	196,14	196	0	0,01	1,21	21,74	97,21	13,61	1,37
№2	хлеб пшеничный	80	4,9	0,78	28,86	135,6	0	0,06	0,005	0	0,12	0	0	0
№294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,02	26	0,03	0	121	50,33	3,7	0,4
	итого	580	20,19	20,78	86,5	567,6	0,095	2,64	0,49	2,09	173,74	134,93	37,65	2,12
	обед													
№1	винегрет	100	0,6	5,07	4,16	64,63	0,01	1,85	0	4,49	30,87	35,53	17,97	1,14
№62	щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,1	8,64	0,036	0,28	61,2	123,7	15,84	0,82
№219	Гречка отварная	200	11,64	7,24	60	351,74	0,2	0	0,26	1,44	16	158,93	50	0,87
№180	гуляш из мяса	120	21,68	24,21	6,74	331,53	0,37	13,8	0,1	1,6	10,8	320	22,5	1,1
№293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,02	26	0,03	0	121	50,33	3,7	0,4
№2	хлеб пшеничный	80	4,98	0,78	32,82	135,6	0,09	0	0	1,17	13,8	63	19,8	0,4
	итого	950	42,99	43,83	120,16	1027,33	0,79	50,29	0,426	8,98	253,67	751,49	129,81	4,73
	итого за день	1350	63,18	64,61	206,66	1594,93	0,885	52,93	0,916	11,07	427,41	886,42	167,46	6,85
	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	ккал	витамины				минеральные вещества			
14 день	завтрак						В	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
№72	суп картоф. С рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,1	0,5	0,08	0,58	231,41	327,32	36,28	1,14
№ 330	ватрушка с сладким фаршкм	60	7,08	2,33	41,81	219,07	6,07	1,5	0,04	0,83	0,3	48	14,5	0,5
№300	чай с лимоном	200	3,77	3,93	25,95	62	0,02	26	0,03	0	121	50,33	3,7	0,4
№2	хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	32,82	135,6	0,09	0	0	1,17	13,8	63	19,8	0,4
	фрукт	100	0,32	7,2	12,55	48,3		23						
	итого	610	22,77	22,55	134,41	649,45	6,19	51	0,15	1,41	352,71	425,65	54,48	2,04
	обед													
№22	салат из свежих помидоров	100	1	10,16	4,6	113,2	0,01	2,36	0	4,49	27,96	32,18	16,88	1,01
№43	свекольник	250	7,3	3,29	16,84	104,16	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,1	9,95	0,58
№224	рис отварной	200	5,18	6,78	53,6	300,24	0,26	16,4	0		6,4	120	10	0,8
№171	рыба тушеная в смет. С-се	140	15,42	13,42	5,61	205,32	0,001	3,89	0		129,4	95,1	31,5	0,8
№300	чай	200	0,68	0	21,01	46,87	0,01		0,09	0,34	6,05	1,6	1,6	0,31
№2	хлеб пшеничный белый	80	4,98	0,78	28,86	135,6	0,09	0	0	1,17	13,8	63	19,8	0,4
	итого	970	34,56	34,43	130,52	905,39	0,684	22,7	0,04	122,54	344	233	70,03	100,76
	итого за день	1440	57,33	56,98	264,93	1554,84	6,874	73,7	0,19	123,95	696,71	658,65	124,51	102,8
	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	ккал	витамины				минеральные вещества			
15 день	завтрак						В	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
№124	Макаронны запеченные с сыром	200	6,8	10,6	36,14	292	0,004	0,8	0,06	1,1	176	46,4	29,3	0,9
№28	икра из кабочков	100	1,4	10,08	9,22	133,28	0,21	0,16	0,09	1,83	213,16	293,76	49,88	2,73
№2	хлеб пшеничный белый	80	4,9	0,78	28,86	135,6	0	0,06	0,005	0	0,12	0	0	0
№289	напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,002	12	0	0	11	0,6	0,6	0,03
	фрукт	100	7,3	0	13,5	47	0	36	0,012	0	0,06	0	0	12,84
	итого	680	21,08	21,46	108,73	654,75	0,216	49,02	0,15	2,93	400,16	340,76	79,78	3,66
	обед													
№48	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,12	6,12	12,48	193,6	0,012	4,2	0,03	0,02	157,5	90	5,4	0,9
№235	Капуста тушеная	200	2,85	3,34	17,06	83,2	0,16	8,3	0,05	0,7	240,5	104,3	53,6	1,9
№189	Котлета мясная	70/30	12,3	12,7	10,4	196,3	0,1	0,76	0,05	1,5	129,4	95,1	31,5	1,91
№221	кисель	200	0,1	0	20	80,5	0	0,75	0	0	17,2	28,8	13,8	0,04
№2	хлеб пшеничный белый	80	4,98	0,78	28,86	135,6	0,09	0	0	1,17	13,8	63	19,8	0,4
	итого	730	27,35	22,94	88,8	689,2	0,18		0,14	0,14	420,6	337	35,4	1,45
	итого за день	1410	48,43	44,4	197,53	1343,95	0,396	49,02	0,29	3,07	820,76	677,76	115,18	5,11
	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	ккал	витамины				минеральные вещества			

==

==

==

0