

СОГЛАСОВАНО

Специалист-эксперт территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Саха (Якутия) в Вилюйском районе

_____ Р.В. Прокопьева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Далырская СОШ

_____ М.Р. Семенов

Приказ № _____ от « _____ » _____ 2020 г.

**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ ДАЛЫРСКАЯ СОШ НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-17 ЛЕТ**

1 ДЕНЬ ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
387	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	2,39	2,78	23,6	133,4	0,3	0,3	0,9	191,1	1,3
424	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,30	63,0	0,03	0,2	0	22,0	1,0
883	КИСЕЛЬ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТ. С	200	0,20	0,20	47,4	194,0	0	0	0	12,	0,60
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40//20	4,30	9,1	19,6	179,3	0,04	0,02	0,1	60,4	0,5
ИТОГО:			11,99	16,68	90,9	569,7	0,37	0,52	1,0	285,5	3,4
ОБЕД											
79	САЛАТ ИЗ Б/К КАПУСТЫ	100	2,6	5,0	3,10	69,0	0,04	0,10	15,90	46,0	0,1
187	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,80	4,90	8,5	84,8	0,1	0,1	18,5	43,4	0,1
387	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,60	5,9	32,8	250,2	0,2	0,3	0,9	196,4	1,8
608	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	7,10	5,70	6,50	107,0	0,04	0,1	0,00	11,0	0,1
944	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2		14,0	42,2	0	0	1,1	12,5	0,5
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (КОНФЕТЫ, ПЕЧЕНЬЕ)	30	12,3	4,8	46,4	107,8	0	0	0,3	40,2	1

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,3	0,5	20,1	95,0	0,1	0,1	0	19	1,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	167,0	0	0	0	6,9	0,6
ИТОГО:		35,2	27,0	157,4	923,0	0,59	0,57	36,39	369,3	5,3	
ВСЕГО:		47,19	43,68	248,3	1492,7	0,96	2,09	36,5	614,6	8,7	

2-й день Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
387	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	3,5	2,80	13,9	131,8	0,08	0,04	0,9	17,67	0,37
859	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	22,30	110,0	0,04	0,00	0,00	12,0	0,8
	ВАФЛИ	30	3,2	2,8	8,1	342,1	0,04	0,04	0,7	10,0	0,6
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,12	7,57	19,57	266,0	0,04	0,01	0	10,4	0,5
ИТОГО:		10,02	13,37	63,87	849,9	0,2	0,24	1,6	50,07	2,27	

Обед											
92	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	0,08	6,25	24,28	1,08
208	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,69	2,84	17,14	104,7	0,11	0,2	8,25	26,60	1,1
299	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,1	0,80	14,7	75,00	0,1	0,1	3,70	27,00	0,7
637	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	75	11,40	7,30	0,00	114,0	0,02	0,1	0,00	21,0	1,0
944	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,20	0,00	14,0	28,00	0	0	0	6,0	0,4
	ХЛЕБ	40	6,6	1,2	34,2	181,0	0,1	0,1	0	29	1,3
ИТОГО:		24,07	12,32	159,3	543,1	0,38	0,58	18,2	133,9	5,58	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		34,09	25,69	223,8	1393,0	0,58	0,82	19,8	183,9	7,85	

3-й день Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
387	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	220	2,65	3,39	21,32	120,1	0,1	0,1	0,9	11,78	0,50
567	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	5,20	10,0	10,60	112,0	0,02	0,04	0	12,00	0,9
958	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ С ВИТ.С	200	1,40	2,00	22,4	116,0	0,02	0,08	0,00	34,0	0,0
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40//20	4,30	9,1	19,6	279,3	0,04	0,02	0,1	60,4	0,5
ИТОГО:		22,0	32,7	131,9	627,4	0,5	0,6	2,0	429,4	3,4	
Обед											

88	САЛАТ ИЗ ВАРЕНОЙ СВЕКЛЫ	100	1,37	4,58	7,8	79,7	0	0	2,6	110,7	0,8
210	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	8,61	8,40	14,34	167,3	0,1	0,1	9,1	45,30	1,3
510	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	9,40	4,40	11,20	123,0	0,1	0	0,3	48,0	0,9
387	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6,04	6,58	29,3	204,2	0,08	0,04	0,0	11,14	1,6
943	МАНДАРИН	100	0,8	0,3	8,10	40,0	0,1	0	37	147,2	0,5
	ЧАЙ С САХАРОМ С ВИТАМИНОМ С	200	0,2		10,1	62,2	0	0	1,1	112,5	0,5
	ХЛЕБ	50	3,3	0,5	20,1	181,0	0,1	0,1	0	59	1,3
ИТОГО:			21,5	52,0	133,1	777,7	0,3	0,5	11,2	697,0	7,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,1	84,7	265,5	1405,1	1,1	1,5	71,7	1126,4	10,5

4-й день Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Ca
235	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,2	1,73	19,0	146,2	0,06	0,14	0,7	127,8	0,35
943	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ С ВИТАМИНОМ С	200	0,9	0,9	19,6	84,9	0,1	0,1	8	112,6	1,3
	КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	30	2,0	2,9	77,3	126,8	0	0	0	11,6	0,8
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,12	7,57	19,57	266,0	0,04	0,01	0	10,4	0,5
ИТОГО:			11,22	13,1	135,5	623,9	0,2	0,25	8,7	262,4	2,95
Обед											
100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	0,1	10,3	23,20	0,85
170	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,81	4,91	125,5	102,5	0,05	0	8,2	44,4	1,2
591	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	14,44	16,58	3,80	224,1	0,03	0,1	0,81	12,40	2,23
413	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	4,6	6,66	25,3	180,0	0,1	0,04	0	10,7	1
944	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,20	0,00	14,0	62,00	0	0	0	6,0	0,4
	ХЛЕБ	40	6,6	1,2	34,2	181,0	0,1	0,1	0	29	1,3
ИТОГО:			29,01	35,53	211,2	844,4	0,34	1,34	19,31	125,7	6,98
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,2	48,6	346,8	1468,3	0,54	1,6	28,01	388,1	9,93

5-й день Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Ca
387	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ «ГЕРКУЛЕС»	200	8,6	7,2	31,4	216,7	0,2	0,3	0,9	204,6	1,3
868	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	2,4		26,9	111,0	0	0	0,2	28,5	1,1
	ЯБЛОКИ	100	0,2	0,3	8,1	46,2	0,1	0	37	147,2	0,5
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40//20	4,30	9,1	19,6	279,3	0,04	0,02	0,1	60,4	0,5

		ИТОГО:	15,5	16,6	86,0	653,2	0,34	0,32	38,2	440,7	3,4
Обед											
55	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	1,2	4,0	2,7	52,0	0,03	0,05	4,10	35,0	0,5
187	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	0,2	5,81	38,1	2,03
582	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	17,43	11,7	7,10	162,3	0,2	0,3	15,7	20,4	5,8
387	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,54	5,60	29,8	195,6	0,04	0,00	0,0	0,1	1,01
943	ЧАЙ С САХАРОМ С ВИТАМИНОМ С	200	0,2	0	10,1	62,2	0	0	1,1	112,5	0,5
	ХЛЕБ	50	3,3	0,5	20,1	181,0	0,1	0,1	0	59	1,3
		ИТОГО:	33,16	27,08	86,13	787,9	0,6	0,65	26,71	265,1	11,14
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:											
		48,7	43,7	172,2	1441,1	0,94	0,97	64,91	705,8	14,5	

6-й день Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
387	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	2,4	2,8	23,6	177,9	0,00	0,00	0,00	3,5	0,4
438	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	10,3	17,0	1,60	200,0	0,4	0,3	0,0	54,0	2,10
1008	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,5	0,0	10,5	64,7	0,07	0,04	4,5	14,0	1,2
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,12	7,57	19,57	266,0	0,04	0,01	0	10,4	0,5
		ИТОГО:	22,0	32,4	144,8	708,6	0,3	0,7	1,5	474,8	3,0
Обед											
79	САЛАТ ИЗ Б/К КАПУСТЫ	100	1,7	9,1	9,2	51,0	0	0	6	57,6	0,5
197	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	17,4	122,4	0,1	0,1	6,7	125,3	1,1
606	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	100	21,2	19,8	21,4	176,1	0,2	0,3	10	57,9	2,8
387	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	9,7	6,5	34,5	225,7	0,3	0,4	0,9	188,6	2,7
943	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2		10,1	62,2	0	0	1,1	12,5	0,5
	МАНДАРИН	100	0,8	0,3	8,10	40,0	0,1	0	37	147,2	0,5
	ХЛЕБ	50	3,3	0,5	20,1	181,0	0,1	0,1	0	59	1,3
		ИТОГО:	22,8	84,8	142,8	858,4	0,7	0,6	13,6	592,5	7,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:											
		70,2	74,2	287,7	1567,0	1,0	1,6	72,6	1067,3	14,7	

7-й день Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са

185	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	2,39	2,78	23,6	133,4	0,3	0,3	0,9	191,1	1,3
469	СУОРАТ С ТВОРОГОМ	150	26,4	6,30	21,3	252,0	0,08	0,36	0,5	170,0	0,8
1008	КАКАО С МОЛОКОМ С ВИТ. С	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,15	1,30	125,1	0,6
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40//20	4,30	9,1	19,6	279,3	0,04	0,02	0,1	60,4	0,5
ИТОГО:		36,1	53,6	143,5	809,9	0,4	0,8	36,4	568,7	6,6	
Обед											
92	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	0,08	6,25	24,28	1,08
220	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	5,99	12,8	15,5	148,3	0,1	0,1	0,04	40,1	0,4
276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	42,5	10,9	37,9	419,0	0,2	0,3	10,9	45,2	4,3
943	ЧАЙ С САХАРОМ С ВИТАМИНОМ С	200	0,2	0	10,1	62,2	0	0	1,1	112,5	0,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	181,0	0,1	0,1	0	59	1,3
ИТОГО:		53,1	24,4	92,2	850,9	0,45	0,48	18,29	281,1	7,6	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		89,2	77,9	235,4	1660,8	0,85	1,28	54,7	849,8	14,2	

8-й день Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
185	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	3,5	2,80	13,9	131,8	0,08	0,04	0,9	17,67	0,37
567	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	80	5,20	10,0	10,60	112,0	0,02	0,04	0	12,00	0,9
383	КИСЕЛЬ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТ. С	200	0,20	0,20	47,4	194,0	0	0	0	12,	0,60
1	БУТЕРБРОТ С МАСЛОМ	40/10	3,12	7,57	19,57	266,0	0,04	0,01	0	10,4	0,5
ИТОГО:		24,12	25,2	90,5	717,6	0,14	0,1	1,2	80,3	2,77	
Обед											
88	САЛАТ ИЗ ВАРЕНОЙ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	10,0	14,6	7,7	90,4	0	0	2,6	121,7	0,8
187	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	15,6	26,1	136,7	0	0	12,3	41,1	1,1
508	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	75/75	13,9	7,9	6,6	150,0	0,1	0,1	3,4	52,1	0,1
387	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	220	2,65	3,39	21,32	120,1	0,1	0,1	0,9	11,78	0,50
943	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ С ВИТ. С	200	0,2	0,0	10,1	62,2	0	0	1,1	12,5	0,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	181,0	0,1	0,1	0	59	1,3
ИТОГО:		31,95	41,99	91,92	740,4	0,3	0,3	20,3	298,2	4,3	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		56,1	67,2	182,5	1458,0	0,44	0,39	21,5	378,5	7,07	

9-й день Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
387	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛЧНАЯ	200	5,54	5,60	29,8	195,6	0,04	0,00	0,0	0,1	1,01
376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,4	0,0	56,9	111,0	0	0	0,2	88,5	1,1
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,0	0,03	0,05	10,0	10,0	2,20
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40//20	4,30	9,1	19,6	279,3	0,04	0,02	0,1	60,4	0,5
ИТОГО:			10,64	15,1	116,1	632,9	0,11	0,07	10,3	159,0	4,81
Обед											
59	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ	100	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05	0,1	16,8	18,68	0,74
217	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,69	2,84	17,14	104,7	0,11	0,2	8,25	26,60	1,1
637	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	75	11,40	7,30	0,00	114,0	0,02	0,1	0,00	21,0	1,0
387	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	9,7	6,5	34,5	225,7	0,3	0,4	0,9	188,6	2,7
943	ЧАЙ С САХАРОМ С ВИТАМИНОМ С	200	0,2	0	10,1	62,2	0	0	1,1	112,5	0,5
	ХЛЕБ	50	3,3	0,5	20,1	181,0	0,1	0,1	0	59	1,3
ИТОГО:			28,27	23,29	85,6	761,8	0,58	0,9	27,05	426,4	7,34
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,6	38,4	201,7	1394,7	0,69	1,59	37,3	585,4	12,15

10-й день Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
387	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,6	5,64	38,82	229,2	0,04	0,02	0,0	12,56	1,5
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,12	7,57	19,57	266,0	0,04	0,01	0	10,4	0,5
943	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ С ВИТАМИНОМ С	200	0,9	0,9	19,6	84,9	0,1	0,1	8	112,6	1,3
ИТОГО:			8,62	14,11	77,99	580,1	0,18	0,4	8,0	135,5	3,30
Обед											
100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,5	0,1	1,5	78,1	0	0	2,4	12,4	0,5
170	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,3	16,5	12,8	123,3	0	0	8,2	49,2	1,3
518	КОНСЕРВЫ РЫБНЫЕ	60	11,6	15,4	11,4	228,9	0	0,1	0,1	88,4	2,1
692	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	19,3	5,7	39,0	235,1	0,2	0,3	0,9	195,9	1,8
943	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ С ВИТ.С	200	0,2	0,0	10,1	62,2	0	0	1,1	12,5	0,5
	ХЛЕБ	50	3,3	0,5	20,1	181,0	0,1	0,1	0	59	1,3
ИТОГО:			37,2	38,2	94,9	908,6	0,3	0,5	12,7	417,4	10,8

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: 45,8 52,3 172,9 1488,7 0,48 0,9 20,7 925,6 14,1

11-й день Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
387	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	2,4	2,8	23,6	177,9	0,00	0,00	0,00	3,5	0,4
463	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	27,9	5,4	27,3	274,0	0,12	0,33	0,50	198,0	0,9
376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С	200	0,4	0,0	56,9	111,0	0	0	0,2	88,5	1,1
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	4,30	9,1	19,6	279,3	0,04	0,02	0,1	60,4	0,5
ИТОГО:			35,0	17,3	127,4	842,2	0,16	0,35	0,8	350,4	2,9

Обед

79	САЛАТ ИЗ Б/К КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	5,5	4,1	2,5	51	0	0	2,4	53,7	2,5
197	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	17,4	122,4	0,1	0,1	6,7	125,3	1,1
591	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	14,44	16,58	3,80	224,1	0,03	0,1	0,81	12,40	2,23
185	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	2,39	2,78	23,6	133,4	0,3	0,3	0,9	191,1	1,3
393	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0	10,1	42,2	0	0	1,1	12,5	0,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	181,0	0,1	0,1	0	59	1,3
ИТОГО:			63,13	29,3	77,5	754,1	0,53	0,6	11,91	454	8,93

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: 98,1 46,6 204,9 1596,3 0,69 0,95 12,71 804,4 11,83

12-й день Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
235	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,2	1,73	19,0	146,2	0,06	0,14	0,7	127,8	0,35
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ С ВИТ.С	200	1,40	2,00	22,4	116,0	0,02	0,08	0,00	34,0	0,0
	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,3	47,0	0,02	0,04	5,0	8,0	2,3
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,12	7,57	19,57	266,0	0,04	0,01	0	10,4	0,5
ИТОГО:			10,12	11,6	71,27	571,6	0,14	0,27	5,7	180,2	3,15

Обед

92	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	0,08	6,25	24,28	1,08
187	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	0,2	5,81	38,1	2,03
276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	23,8	27,8	33,8	429,0	0,2	0,3	10,9	45,2	4,3
708	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,0	3,3	9,2	75,0	0,03	0,03	17,0	58,0	0,80
943	ЧАЙ С САХАРОМ С ВИТАМИНОМ С	200	0,2	0	10,1	62,2	0	0	1,1	112,5	0,5
	ХЛЕБ	50	3,3	0,5	20,1	181,0	0,1	0,1	0	59	1,3

ИТОГО:	35,9	37,06	98,15	922,4	0,61	0,71	41,06	338,1	10,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	46,0	48,7	169,5	1493,9	0,75	0,98	46,8	517,3	13,2

Витамины и мин.вещества	1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ	6 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ	8 ДЕНЬ	9 ДЕНЬ	10 ДЕНЬ	11 ДЕНЬ	12 ДЕНЬ	ЗА 12 ДНЕЙ	В среднем За 1 день
Белки (г)	47,19	34,09	68,1	40,2	48,7	70,2	89,2	56,1	65,6	45,8	98,1	46,0	709,28	59,11
Жиры (г)	43,68	25,69	84,7	48,6	43,7	74,2	77,9	67,2	38,4	52,3	46,6	48,7	651,67	54,30
Углеводы (г)	248,3	223,8	265,5	346,8	172,2	287,7	235,4	182,5	201,7	172,9	204,9	169,5	2711,2	225,9
Энергетическая ценность (ккал)	1492,7	1393	1405,1	1468,3	1441,1	1567	1660,8	1458,0	1394,7	1488,7	1596,3	1493,9	17859,6	1488,3
Витамин В1(мг)	0,96	0,58	1,1	0,54	0,94	1,0	0,85	0,44	0,69	0,48	0,69	0,75	9,02	0,75
Витамин В2 (мг)	2,09	0,82	1,5	1,6	0,97	1,6	1,28	0,39	1,59	0,9	0,95	0,98	13,67	1,14
Витамин С (мг)	36,5	19,8	71,7	28,01	64,91	72,6	54,7	21,5	37,3	20,7	12,71	46,8	487,23	40,60
Кальций (мг)	614,6	183,9	1126,4	388,1	705,8	1067,3	849,8	378,5	585,4	925,6	804,4	517,3	8147,1	678,3
Железо (мг)	8,7	7,85	10,5	9,93	14,5	14,7	14,2	7,07	12,15	14,1	11,83	13,2	138,73	11,56

Составила специалист по охране здоровья _____ Иванова И.М.