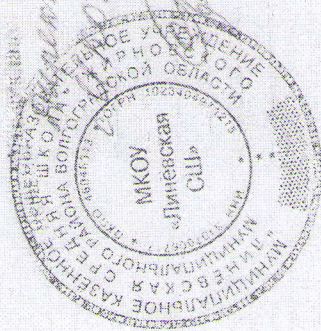


2000



26 of 2022.

Attest: David E. Carter Clerk

Figure 1

Жирновского муниципального района

Волгоградской области:

с 01.09.2020-26.02.2021 учебный год
(7-11 лет и 12-17 лет)

12-17-61

день: Понедельник-1

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E
Завтрак														
стр.246-24	Каша рисовая молочная	150	5,82	7,5	64,5	235,6	146	31,2	0,46	51	0,06	0,64	0,03	0,47
	Блины с начинкой с соусом	100/50												
686	Чай с лимоном	180	0,25	0,06	12,20	51,12	0,00	2,10		0,01	6,95	9,34	5,00	0,89
3	Бутерброд с сыром	40/25	2,34	5,6	16,92	131,6	201	17,42	0,46	80,6	0,04	0,03	0,07	0,51
	Фрукты (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	Итого за Завтрак	654	9,31	13,36	101,72	461,32	347,04	110,72	0,92	131,81	41,05	33,01	18,10	2,17

еделя: Вторник-1

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E
Завтрак														
469	Запеканка творожная с соусом сметанным/со ступенкой	150/30	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	0,42	226,4	344,91	48,92	0,84
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	11,6	6,5	0,34	4,12	0	6	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	0,34
	бутерброд с колбасой	125												
416	печенье в ассортименте	30	1,98	2,55	21,72	117,30								
	Итого за Завтрак	575	41,12	24,41	96,82	540,60	11,70	20,44	1,68	39,34	226,53	350,91	48,92	1,18

неделя: Среда-1

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E
Завтрак														
стр.246-24	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,23	5,22	34,74	223,2	21,2	14,2	0,86	148,5	0,18	1,2	0,01	0,54
437	Гуляш (с соусом)	50/50	6,03	12,54	4,62	125	7,82	37,8	1,93	179	0,05	0,42	0,05	0
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,1	25,03	118,8	69,2	6	0,35	168	0,02	0,45	0,08	0,05
	Овощи свежие. Нарезные													
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	0,34
	сок фруктовый													
	Фрукты (яблоки)	200	0,50	0,50	12,25	58,75	0,04	12,50		0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Итого за Завтрак	690	14,40	21,16	93,34	611,45	98,27	83,70	4,15	530,55	20,38	15,82	11,39	3,68
еделя: Четверг-1		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E

№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
1	Плов из птицы (курица)	150	285	Ca 71,2	B ₁ 0,18
2	Какао с молоком	200	108,04	Ca 0,04	B ₁ 113,12
3	Булочка	100	124,13	Ca 0,06	B ₁ 29,89
4	Капуста нарезная	60	51	Ca 54,3	B ₁ 0,01
5	Хлеб пшеничный	50	107,2	Ca 0,01	B ₁ 0,13
6	Итого за Завтрак	560	675,374	Ca 125,605	B ₁ 143,325
Понедельник-2					
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
1	Завтрак			Ca	B ₁
2	Каша ассорти «Дружба»	200	284,3	Ca 122,98	B ₁ 0,1
3	Чай с сахаром	200	58	Ca 11,6	B ₁ 0
4	Фрукты (апельсины)	200	43,00	Ca 0,04	B ₁ 34,00
5	Зефир	15	48,60		B ₁ 3,15
6	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/25	164,9	Ca 207,3	B ₁ 0,05
7	Итого за Завтрак	690	598,80	Ca 341,92	B ₁ 37,30
Вторник-2					
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
1	Завтрак			Ca	B ₁
2	Плов из птицы (курица)	150	285	Ca 71,2	B ₁ 0,18
3	Какао с молоком	200	108,04	Ca 0,04	B ₁ 113,12
4	Булочка	100	124,13	Ca 0,06	B ₁ 29,89
5	Капуста нарезная	60	51	Ca 54,3	B ₁ 0,01
6	Хлеб пшеничный	50	107,2	Ca 0,01	B ₁ 0,13
7	Итого за Завтрак	560	675,374	Ca 125,605	B ₁ 143,325
Среда-2					
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
1	Завтрак			Ca	B ₁
2	Плов из птицы (курица)	150	285	Ca 71,2	B ₁ 0,18
3	Какао с молоком	200	108,04	Ca 0,04	B ₁ 113,12
4	Булочка	100	124,13	Ca 0,06	B ₁ 29,89
5	Капуста нарезная	60	51	Ca 54,3	B ₁ 0,01
6	Хлеб пшеничный	50	107,2	Ca 0,01	B ₁ 0,13
7	Итого за Завтрак	560	675,374	Ca 125,605	B ₁ 143,325
Четверг-2					
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
1	Завтрак			Ca	B ₁
2	Плов из птицы (курица)	150	285	Ca 71,2	B ₁ 0,18
3	Какао с молоком	200	108,04	Ca 0,04	B ₁ 113,12
4	Булочка	100	124,13	Ca 0,06	B ₁ 29,89
5	Капуста нарезная	60	51	Ca 54,3	B ₁ 0,01
6	Хлеб пшеничный	50	107,2	Ca 0,01	B ₁ 0,13
7	Итого за Завтрак	560	675,374	Ca 125,605	B ₁ 143,325
Пятница-1					
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
1	Завтрак			Ca	B ₁
2	Плов из птицы (курица)	150	285	Ca 71,2	B ₁ 0,18
3	Какао с молоком	200	108,04	Ca 0,04	B ₁ 113,12
4	Булочка	100	124,13	Ca 0,06	B ₁ 29,89
5	Капуста нарезная	60	51	Ca 54,3	B ₁ 0,01
6	Хлеб пшеничный	50	107,2	Ca 0,01	B ₁ 0,13
7	Итого за Завтрак	560	675,374	Ca 125,605	B ₁ 143,325
Суббота-2					
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
1	Завтрак			Ca	B ₁
2	Плов из птицы (курица)	150	285	Ca 71,2	B ₁ 0,18
3	Какао с молоком	200	108,04	Ca 0,04	B ₁ 113,12
4	Булочка	100	124,13	Ca 0,06	B ₁ 29,89
5	Капуста нарезная	60	51	Ca 54,3	B ₁ 0,01
6	Хлеб пшеничный	50	107,2	Ca 0,01	B ₁ 0,13
7	Итого за Завтрак	560	675,374	Ca 125,605	B ₁ 143,325
Воскресенье-1					
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
1	Завтрак			Ca	B ₁
2	Плов из птицы (курица)	150	285	Ca 71,2	B ₁ 0,18
3	Какао с молоком	200	108,04	Ca 0,04	B ₁ 113,12
4	Булочка	100	124,13	Ca 0,06	B ₁ 29,89
5	Капуста нарезная	60	51	Ca 54,3	B ₁ 0,01
6	Хлеб пшеничный	50	107,2	Ca 0,01	B ₁ 0,13
7	Итого за Завтрак	560	675,374	Ca 125,605	B ₁ 143,325
Понедельник-1					
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
1	Завтрак			Ca	B ₁
2	Плов из птицы (курица)	150	285	Ca 71,2	B ₁ 0,18
3	Какао с молоком	200	108,04	Ca 0,04	B ₁ 113,12
4	Булочка	100	124,13	Ca 0,06	B ₁ 29,89
5	Капуста нарезная	60	51	Ca 54,3	B ₁ 0,01
6	Хлеб пшеничный	50	107,2	Ca 0,01	B ₁ 0,13
7	Итого за Завтрак	560	675,374	Ca 125,605	B ₁ 143,325
Вторник-1					
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
1	Завтрак			Ca	B ₁
2	Плов из птицы (курица)	150	285	Ca 71,2	B ₁ 0,18
3	Какао с молоком	200	108,04	Ca 0,04	B ₁ 113,12
4	Булочка	100	124,13	Ca 0,06	B ₁ 29,89
5	Капуста нарезная	60	51	Ca 54,3	B ₁ 0,01
6	Хлеб пшеничный	50	107,2	Ca 0,01	B ₁ 0,13
7	Итого за Завтрак	560	675,374	Ca 125,605	B ₁ 143,325
Среда-1					
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
1	Завтрак			Ca	B ₁
2	Плов из птицы (курица)	150	285	Ca 71,2	B ₁ 0,18
3	Какао с молоком	200	108,04	Ca 0,04	B ₁ 113,12
4	Булочка	100	124,13	Ca 0,06	B ₁ 29,89
5	Капуста нарезная	60	51	Ca 54,3	B ₁ 0,01
6	Хлеб пшеничный	50	107,2	Ca 0,01	B ₁ 0,13
7	Итого за Завтрак	560	675,374	Ca 125,605	B ₁ 143,325
Четверг-1					
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
1	Завтрак			Ca	B ₁
2	Плов из птицы (курица)	150	285	Ca 71,2	B ₁ 0,18
3	Какао с молоком	200	108,04	Ca 0,04	B ₁ 113,12
4	Булочка	100	124,13	Ca 0,06	B ₁ 29,89
5	Капуста нарезная	60	51	Ca 54,3	B ₁ 0,01
6	Хлеб пшеничный	50	107,2	Ca 0,01	B ₁ 0,13
7	Итого за Завтрак	560	675,374	Ca 125,605	B ₁ 143,325
Пятница-2					
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
1	Завтрак			Ca	B ₁
2	Плов из птицы (курица)	150	285	Ca 71,2	B ₁ 0,18
3	Какао с молоком	200	108,04	Ca 0,04	B ₁ 113,12
4	Булочка	100	124,13	Ca 0,06	B ₁ 29,89
5	Капуста нарезная	60	51	Ca 54,3	B ₁ 0,01
6	Хлеб пшеничный	50	107,2	Ca 0,01	B ₁ 0,13
7	Итого за Завтрак	560	675,374	Ca 125,605	B ₁ 143,325
Суббота-1					
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
1	Завтрак			Ca	B ₁
2	Плов из птицы (курица)	150	285	Ca 71,2	B ₁ 0,18
3	Какао с молоком	200	108,04	Ca 0,04	B ₁ 113,12
4	Булочка	100	124,13	Ca 0,06	B ₁ 29,89
5	Капуста нарезная	60	51	Ca 54,3	B ₁ 0,01
6	Хлеб пшеничный	50	107,2	Ca 0,01	B ₁ 0,13
7	Итого за Завтрак	560	675,374	Ca 125,605	B ₁ 143,325
Воскресенье-2					
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
1	Завтрак			Ca	B ₁
2	Плов из птицы (курица)	150	285	Ca 71,2	B ₁ 0,18
3	Какао с молоком	200	108,04	Ca 0,04	B ₁ 113,12
4	Булочка	100	124,13	Ca 0,06	B ₁ 29,89
5	Капуста нарезная	60	51	Ca 54,3	B ₁ 0,01
6	Хлеб пшеничный	50	107,2	Ca 0,01	B ₁ 0,13
7	Итого за Завтрак	560	675,374	Ca 125,605	B ₁ 143,325
Понедельник-3					
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
1	Завтрак			Ca	B ₁
2	Плов из птицы (курица)	150	285	Ca 71,2	B ₁ 0,18
3	Какао с молоком	200	108,04	Ca 0,04	B ₁ 113,12
4	Булочка	100	124,13	Ca 0,06	B ₁ 29,89
5	Капуста нарезная	60	51	Ca 54,3	B ₁ 0,01
6	Хлеб пшеничный	50	107,2	Ca 0,01	B ₁ 0,13
7	Итого за Завтрак	560	675,374	Ca 125,605	B ₁ 143,325
Вторник-3					
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
1	Завтрак			Ca	B ₁
2	Плов из птицы (курица)	150	285	Ca 71,2	B ₁ 0,18
3	Какао с молоком	200	108,04	Ca 0,04	B ₁ 113,12
4	Булочка	100	124,13	Ca 0,06	B ₁ 29,89
5	Капуста нарезная	60	51	Ca 54,3	B ₁ 0,01
6	Хлеб пшеничный	50	107,2	Ca 0,01	B ₁ 0,13
7	Итого за Завтрак	560	675,374	Ca 125,605	B ₁ 143,325
Среда-3					
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
1	Завтрак			Ca	B ₁
2	Плов из птицы (курица)	150	285	Ca 71,2	B ₁ 0,18
3	Какао с молоком	200	108,04	Ca 0,04	B ₁ 113,12
4	Булочка	100	124,13	Ca 0,06	B ₁ 29,89
5	Капуста нарезная	60	51	Ca 54,3	B ₁ 0,01
6	Хлеб пшеничный	50	107,2	Ca 0,01	B ₁ 0,13
7	Итого за Завтрак	560	675,374	Ca 125,605	B ₁ 143,325
Четверг-3					
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
1	Завтрак			Ca	B ₁
2	Плов из птицы (курица)	150	285	Ca 71,2	B ₁ 0,18
3	Какао с молоком	200	108,04	Ca 0,04	B ₁ 113,12
4	Булочка	100	124,13	Ca 0,06	B ₁ 29,89
5	Капуста нарезная	60	51	Ca 54,3	B ₁ 0,01
6	Хлеб пшеничный	50	107,2	Ca 0,01	B ₁ 0,13
7	Итого за Завтрак	560	675,374	Ca 125,605	B ₁ 143,325
Пятница-3					
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
1	Завтрак			Ca	B ₁
2	Плов из птицы (курица)	150	285	Ca 71,2	B ₁ 0,18
3	Какао с молоком	200	108,04	Ca 0,04	B ₁ 113,12
4	Булочка	100	124,13	Ca 0,06	B ₁ 29,89
5	Капуста нарезная	60	51	Ca 54,3	B ₁ 0,01
6	Хлеб пшеничный	50	107,2	Ca 0,01	B ₁ 0,13
7	Итого за Завтрак	560	675,374	Ca 125,605	B ₁ 143,325
Суббота-3					
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
№ п/п	Наименование	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
1	Завтрак				

71	Нарезка овощная	60	0,85	2,45	3,40	6,50	0,02	50,00		0,18	2,00	4,00	1,75	0,13
451	Котлета (с соусом)	50/120	10,74	17,78	8,64	237,60	0,15	0,20		21,25	13,07	116,44	18,58	1,72
302	Капша гречневая рассыпчатая	150	10,51	7,09	47,47	295,29	0,36			24,00	19,14	249,37	166,07	5,58
686	Чай с лимоном	180	0,74	0,28	18,78	90,87	0,01	160,10		130,72	14,55	10,96	7,12	1,33
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2		1,01	0,13	0	0	0,34
	сок фруктовый	200												
	Булочка с изюмом	40	3,35	3,59	19,53	124,13	0,06	0,18		22,05	29,89	48,54	7,85	0,54
	Итого за Завтрак	840	28,59	31,99	114,51	840,09	0,60	223,68		199,03	78,78	429,30	201,37	9,64
неделя: Среда-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	B₁	C	A	E
Завтрак														
413	Сосиска, сарделька (с соусом)	100/50	11,1	23,9	1,6	266								
332	Макаронные отварные	150	5,35	0,55	25,6	157,4	5	13,8	0,81	116	0,05	0	0,02	0,63
	овощи свежие нарезные	60												
	Йогурт питьевой	200	5,00	3,30	3,90	65,50		0,60	30,00		124,00	95,00	15,00	0,10
686	Чай с лимоном	180	0,25	0,06	12,20	51,12	0,00	2,10		0,01	6,95	9,34	5,00	0,89
	Хлеб пшеничный	40	2,55	2,88	19,15	112,91	0,04	0,08	15,70	0,44	12,99	28,39	4,61	0,32
	Итого за Завтрак	780	24,25	30,69	62,45	652,92	5,05	16,58	46,51	116,45	143,99	132,73	24,63	1,94
неделя: Четверг-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	B₁	C	A	E
Завтрак														
71	Овощи отварные	60	1,2	10,68	12,6	68,76	25,6	11,9	0,21	123,2	0,01	8,83	0,03	0,05
72	Омлет	150	6,4	7,8	2,6	106	0,03	19,74	100	0,24	22	76,8	4,8	1
382	Какао с молоком	200	3,59	2,85	16,70	108,04	0,04	1,17	18,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,01
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,34	5,6	16,92	131,6	201	17,42	0,46	80,6	0,04	0,03	0,07	0,51
	фрукты	200												
	Итого за Завтрак	660	13,53	26,93	48,82	414,40	226,67	50,23	118,79	204,05	135,17	192,86	34,50	2,57
неделя: Пятница-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	B₁	C	A	E

[illegible]

1 неделя: Понедельник-1

неделя: Понедельник-1														
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E
	Завтрак													
№ 4 (стр.246-247)	Каша рисовая	200	7,7	10	68,9	308,6	195	43,06	0,62	96	0,08	0,86	0,05	0,83
100/50														
376	Блины с начинкой (с соусом)	200	0,25	0,06	12,20	51,12	0,00	2,10		0,01	6,95	9,34	5,00	0,89
10	Чай с лимоном	40/10	2,34	5,6	16,92	131,6	201	17,42	0,46	80,6	0,04	0,03	0,07	0,51
	Бутерброд с сыром	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	Фрукты (апельсины)	700	11,19	15,86	106,12	534,32	396,04	122,58	1,08	176,81	41,07	33,23	18,12	2,53
неделя: Вторник-1														
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E
	Завтрак													
469	Запеканка творожная с соусом сметанным/ со стужённой	150/30	30,93	22,89	36	310,66	0,1	0,82	0,37	0,42	251,55	383,23	54,36	0,93
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	11,6	6,5	0,34	4,12	0	6	0	0
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0	0,34
	бутерброд с колбасой	125												
416	печенье в ассортименте	30	1,98	2,55	21,72	117,30								
	Итого за Завтрак	585	44,88	29,57	104,62	593,16	11,71	21,42	1,76	39,64	251,68	389,23	54,36	1,27
неделя: Среда-1														
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E
	Завтрак													
ша № 4 (стр.246-247)	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,41	6,96	46,32	245,1	22,5	16,6	1,02	198	0,24	1,87	0,04	0,82
437	Гуляш из мяса говядины	100	7,54	13,87	6,24	156,9	9,78	43,5	2,08	280	0,09	0,72	0,07	0
	Овощи свежие. Нарезные													
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,1	25,03	118,8	69,2	6	0,35	168	0,02	0,45	0,08	0,05
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0	0,34
	Сок фруктовый	200												
	Фрукты (яблоки)	200	0,50	0,50	12,25	58,75	0,04	12,50		0,25	20,00	13,75	11,25	2,75

	Итого за Завтрак										950	17,76	24,5	110,74	686,75	101,528	92,7	4,5	681,35	20,48	16,79	11,44	3,96	
/неделя: Четверг-1																								
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E										
Завтрак																								
71	Овощи отварные	60	1,2	10,68	12,6	68,76	25,6	11,9	0,21	123,2	0,01	8,83	0,03	0,05										
436	Жаркое по-домашнему	100/200	9,78	14,1	19,88	326,2	17,5	35,2	2,19	278	0,11	7,17	0,22	0,8										
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0	0,34										
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	11,6	6,5	0,34	4,12	0	6	0	0										
	Йогурт питьевой	100	5,00	3,30	3,90	65,50		0,60	30,00		124,00	95,00	15,00	0,10										
	Итого за Завтрак	710	27,95	32,21	83,28	625,66	54,71	68,30	33,79	440,42	124,25	117,00	15,25	1,29										
/неделя: Пятница-1																								
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E										
Завтрак																								
492	Плов из птицы (курица)	200	17,8	18,48	33,46	380	80,9	56,8	1,82	69,3	0,2	0,52	0,1	2,34										
	Какао с молоком	200	3,59	2,85	16,70	108,04	0,04	1,17	18,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,01										
	Булочка	100	3,35	3,59	19,53	124,13	0,06	0,18	22,05	0,83	29,89	48,54	7,85	0,54										
43	Капуста нарезная	60	1,2	2,7	5,5	51	54,3	7,4	0,16	86	0,01	3,25	0	1										
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0	0,34										
	Итого за Завтрак	610	29,013	28,69	96,09	770,374	135,305	79,652	43,2	191,24	143,35	159,51	37,55	5,226										
/неделя: Понедельник-2																								
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E										
Завтрак																								
297	Каша ассорти «Дружба»	200	6,2	8,6	42,7	284,3	122,98	32,49	0,1	72,3	0,1	0,19	0,05	0,7										
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	11,6	6,5	0,34	4,12	0	6	0	0										
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	7,8	8,9	18,5	164,9	207,3	10,2	1,05	67,8	0,05	0,03	0,12	0,3										
	Зефир	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24										
	Фрукты (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30										
	Итого за Завтрак	575	23,88	20,76	107,30	598,80	341,92	109,19	1,49	144,42	37,30	30,87	14,22	1,54										
/неделя: Вторник-2																								
	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E										

№ реч.	Наименование дней недели, блю	масса порции	Энергетическая ценность (ккал)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E									
Завтрак 71	Нарезка овощная	60	0,85	2,45	3,40	6,50	0,02	50,00		0,18	2,00	4,00	1,75	0,13								
271	Котлета домашняя с маслом	50/120	10,74	17,78	8,64	237,60	0,15	0,20	21,25	1,38	13,07	116,44	18,58	1,72								
Итого за Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,41	6,96	46,32	245,1	22,5	16,6	1,02	198	0,24	1,87	0,04	0,82								
	Чай с лимоном	180	0,74	0,28	18,78	90,87	0,01	160,10	130,72	0,61	14,55	10,96	7,12	1,33								
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0	0,34								
	сок фруктовый	200																				
Завтрак 413	Сосяска, сарделька (с соусом)	100/50	11,1	23,9	1,6	266	0,06	0,18	22,05	0,83	29,89	48,54	7,85	0,54								
332	Макароны отварные	150	5,35	0,55	25,6	157,4	22,746	241,182	176,09	236,09	59,876	181,81	35,344	4,882								
Итого за Завтрак	овощи свежие нарезные	60	5,00	3,30	3,90	65,50		0,60	30,00		124,00	95,00	15,00	0,10								
	Йогурт питьевой	200	0,25	0,06	12,20	51,12	0,00	2,10		0,01	6,95	9,34	5,00	0,89								
	Чай с лимоном	180	2,55	2,88	19,15	112,91	0,04	0,08	15,70	0,44	12,99	28,39	4,61	0,32								
	Хлеб пшеничный	40	24,246	30,69	62,447	652,922	5,045	16,578	46,51	116,45	143,99	132,73	24,629	1,938								
Итого за Завтрак																						
Итого за Завтрак																						
№ реч.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E								
Завтрак 71	Овощи отварные	100	1,65	12,54	15,1	114,61	28,3	15,2	0,52	135,2	0,03	9,64	0,05	0,08								
72	Омлет натужкальный	150	6,4	7,8	2,6	106	0,03	19,74	100	0,24	22	76,8	4,8	1								
382	Какао с молоком	200	3,59	2,85	16,70	108,04	0,04	1,17	18,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,01								
10	Бутерброд с маслом	40/10	2,34	5,6	16,92	131,6	201	17,42	0,46	80,6	0,04	0,03	0,07	0,51								
	фрукты	200																				
Итого за Завтрак			13,98	28,79	51,32	460,25	229,37	53,53	119,10	216,05	135,19	193,67	34,52	2,60								

/неделя: Пятница-2		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции					Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E
			Б	Ж	У									
Завтрак														
40	Нарезка овощная «витаминая»	100	1,2	3,3	11,7	82	20,71	9,6	0,54	102	0,01	3,78	0,23	2,78
430	Печень по строгоновски	70/5	11,48	4,02	4,63	103,35	64,5	33,6	0,68	210	0,12	3,24	0,21	2,76
203	Картофель отварной	150	2	5,1	15,9	121								
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	11,6	6,5	0,34	4,12	0	6	0	0
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0	0,34
	Фрукты (яблоки)	200	0,50	0,50	12,25	58,75	0,04	12,50		0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Итого за Завтрак	775	27,15	17,05	91,38	530,3	96,858	76,3	2,61	351,47	20,26	26,77	11,69	8,63
	Итого	7085	243,2	260,2	930,858	6263,93	1395,24	881,43	430,13	2593,9	977,44	1281,6	257,123	33,86