



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МКОУ "СОШ №4" г.п.Чегем для детей-инвалидов и детей с ОВЗ на 2020-2021 учебный год.

день: 1 понедельник
 неделя: 1
 возрастная категория: 12 лет и старше
 сезон: осенне-зимний

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша манная	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,07	0,26
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,2	99	0	0	60	0,015	3,6	4,5	0	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0,00	0,91	16,1	60,9	23,10	0,77
	Итого:		11,74	15,57	82,38	516,67	0,11	0,39	92,7	1,025	163,44	177,94	41,57	1,34
Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,83	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	0,06	29,2	67,57	27,28	1,13
279	Котлеты мясные	100	16,50	24,20	14,32	344,00	0,08	0,34	44,80	0,16	43,14	188,8	55,78	2,80
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0	0,00	0,14	17,78	244,71	162,99	5,47
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,1	0,00	0,04	24,97	28,31	15,09	0,47

379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого:		41,36	41,02	164,08	1207,79	0,61	36,07	54,80	1,64	282,87	721,55	312,82	14,05

день: 2 вторник

возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
210	Омлет	53	4,92	8,77	0,93	102,34	0,04	0,09	114,68	0,18	36,42	79,77	5,7	0,93
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,2	99	0	0	60	0,015	3,6	4,5	0	0,03
15	Сыр голландский	15	3,94	3,99	0	51,5	0,005	0,105	31,5	0,055	150	90	8,25	0,105
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0,00	0,91	16,1	60,9	23,10	0,77
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Итого:		14,58	24,28	49,94	476,5	0,115	0,225	206,18	1,16	217,22	237,97	38,45	2,115
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	0,05	49,73	54,6	26,13	1,23
288	Котлеты куриные	100	17,44	16,76	16,28	286,00	0,2	0,9	53,80	0,18	59,78	80	22,20	3,62
173	Каша вязкая пшенная	180	5,02	6,01	28,73	189,00	0,14	0	0,00	0,02	18,33	102,56	35,87	1,18
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,03	4,69	0,00	0,04	22,32	39,59	13,19	0,57
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
	Итого:		36,07	38,29	124,61	996,19	0,58	17,86	78,20	1,62	325,38	495,91	148,53	8,98

день: 3 среда

возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша овсяная	200	8,60	12,80	38,24	302,85	0,2	0,91	54,80	0,17	151	264,86	68,60	1,99
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,2	99	0	0	60	0,015	3,6	4,5	0	0,03
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0,00	0,91	16,1	60,9	23,10	0,77
	Итого:		18,33	27,84	89,83	684,11	0,33	2,50	139,20	1,29	322,92	454,82	113,04	3,27
Обед														
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	0,06	29,15	56,17	24,17	0,93
268	Рыба запеченая	100	16,16	14,60	4,40	214,00	0,1	1,98	49,60	0,08	32,62	174,84	24,98	0,60
202	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	0,00	0,03	5,83	44,6	25,34	1,33
23	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,11	4,57	77,70	0,05	18,05	0,00	0,03	17,74	31,84	17,46	0,83
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	19,50	0,39	12,3	26,1	4,50	0,30
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66

	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
	Итого:		35,50	35,67	137,33	1017,68	0,44	28,44	69,10	1,73	131,74	430,95	127,65	6,17

день: 4 четверг

возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша манная	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,07	0,26
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,2	99	0	0	60	0,015	3,6	4,5	0	0,03
15	Сыр голландский	15	3,94	3,99	0	51,5	0,005	0,105	31,5	0,055	150	90	8,25	0,105
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0,00	0,91	16,1	60,9	23,10	0,77
	Итого:		15,68	19,56	82,38	568,17	0,115	0,495	124,2	1,08	313,44	267,94	49,82	1,445
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,05	49,25	49	22,13	0,83
279	Котлеты мясные	100	16,50	24,20	14,32	344,00	0,08	0,34	44,80	0,16	43,14	188,8	55,78	2,80
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0	0,00	0,14	17,78	244,71	162,99	5,47
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	0,07	25,76	52,77	36,08	0,66
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,20	0,01	1,83	0,00	0,01	11,46	6,62	3,64	0,57
15	Сыр голландский	10	2,61	2,66	0,00	34,33	0	0,07	21,00	0,04	10	60	5,50	0,07
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24

Итого:		39,52	40,37	153,90	1193,72	0,56	21,38	65,80	1,61	180,39	696,50	315,92	12,30
---------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

день: 5 пятница

возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
174	Каша рисовая	200	6	10,85	42,95	294	1,006	0,96	54,8	0,15	130,67	157,44	36,46	0,6
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,2	99	0	0	60	0,015	3,6	4,5	0	0,03
15	Сыр голландский	15	3,94	3,99	0	51,5	0,005	0,105	31,5	0,055	150	90	8,25	0,105
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0,00	0,91	16,1	60,9	23,10	0,77
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Итого:		15,66	26,36	91,96	668,16	1,081	1,095	146,3	1,13	311,47	315,64	69,21	1,785
Обед														
96	Суп картофельный с горохом	250	5,49	2,84	17,46	148,25	0,23	5,83	0,00	0,06	42,68	88,1	35,58	2,05
288	Котлеты куриные	100	17,44	16,76	16,28	286,00	0,2	0,9	53,80	0,18	59,78	80	22,20	3,62
173	Каша вязкая пшенная	180	5,02	6,01	28,73	189,00	0,14	0	0,00	0,02	18,33	102,56	35,87	1,18
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	0,04	35,46	40,63	20,70	1,32
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
	Итого:		39,50	34,65	140,39	1061,69	0,71	13,76	63,80	1,52	308,03	492,45	157,03	10,15

день: 6 суббота

возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша овсяная	200	8,60	12,80	38,24	302,85	0,2	0,91	54,80	0,17	151	264,86	68,60	1,99
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,2	99	0	0	60	0,015	3,6	4,5	0	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0,00	0,91	16,1	60,9	23,10	0,77
	Итого:		14,32	24,32	87,25	625,51	0,27	0,94	114,8	1,096	181,8	333,06	93,1	3,07
Обед														
101	Суп картофельный с перловкой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	0,06	26,7	55,98	22,78	0,88
243	Сосиски отварные	120	13,32	37,32	0,60	393,60	0,22	0	48,00	0,19	44,4	194,4	24,00	2,16
139	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,60	0,05	30,74	0,00	0,07	105,75	73,24	73,53	1,49
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,03	4,69	0,00	0,04	22,32	39,59	13,19	0,57
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
338	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	16,35	0,00	0,90	12	42	63,00	0,90
	Итого:		33,02	58,00	127,08	1179,39	0,61	61,62	72,40	2,59	386,39	624,37	247,64	8,38

неделя: 2
 день: 7 понедельник
 возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша манная	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,07	0,26
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,2	99	0	0	60	0,015	3,6	4,5	0	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0,00	0,91	16,1	60,9	23,10	0,77
	Итого:		11,74	15,57	82,38	516,67	0,11	0,39	92,7	1,025	163,44	177,94	41,57	1,34
Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,83	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	0,06	29,2	67,57	27,28	1,13
279	Котлеты мясные	100	16,50	24,20	14,32	344,00	0,08	0,34	44,80	0,16	43,14	188,8	55,78	2,80
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0	0,00	0,14	17,78	244,71	162,99	5,47
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,1	0,00	0,04	24,97	28,31	15,09	0,47
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66

	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого:		41,36	41,02	164,08	1207,79	0,61	36,07	54,80	1,64	282,87	721,55	312,82	14,05

день: 8 вторник

возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
210	Омлет	53	4,92	8,77	0,93	102,34	0,04	0,09	114,68	0,18	36,42	79,77	5,7	0,93
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,2	99	0	0	60	0,015	3,6	4,5	0	0,03
15	Сыр голландский	15	3,94	3,99	0	51,5	0,005	0,105	31,5	0,055	150	90	8,25	0,105
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0,00	0,91	16,1	60,9	23,10	0,77
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Итого:		14,58	24,28	49,94	476,5	0,115	0,225	206,18	1,16	217,22	237,97	38,45	2,115
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	0,05	49,73	54,6	26,13	1,23
288	Котлеты куриные	100	17,44	16,76	16,28	286,00	0,2	0,9	53,80	0,18	59,78	80	22,20	3,62
173	Каша вязкая пшенная	180	5,02	6,01	28,73	189,00	0,14	0	0,00	0,02	18,33	102,56	35,87	1,18
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,03	4,69	0,00	0,04	22,32	39,59	13,19	0,57
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
	Итого:		36,07	38,29	124,61	996,19	0,58	17,86	78,20	1,62	325,38	495,91	148,53	8,98

день: 9 среда

возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша овсяная	200	8,60	12,80	38,24	302,85	0,2	0,91	54,80	0,17	151	264,86	68,60	1,99
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,2	99	0	0	60	0,015	3,6	4,5	0	0,03
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0,00	0,91	16,1	60,9	23,10	0,77
	Итого:		18,33	27,84	89,83	684,11	0,33	2,50	139,20	1,29	322,92	454,82	113,04	3,27
Обед														
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	0,06	29,15	56,17	24,17	0,93
268	Рыба запеченая	100	16,16	14,60	4,40	214,00	0,1	1,98	49,60	0,08	32,62	174,84	24,98	0,60
202	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	0,00	0,03	5,83	44,6	25,34	1,33
23	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,11	4,57	77,70	0,05	18,05	0,00	0,03	17,74	31,84	17,46	0,83
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	19,50	0,39	12,3	26,1	4,50	0,30
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24

Итого:		35,50	35,67	137,33	1017,68	0,44	28,44	69,10	1,73	131,74	430,95	127,65	6,17
---------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

день: 10 четверг

возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша манная	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,07	0,26
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,2	99	0	0	60	0,015	3,6	4,5	0	0,03
15	Сыр голландский	15	3,94	3,99	0	51,5	0,005	0,105	31,5	0,055	150	90	8,25	0,105
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0,00	0,91	16,1	60,9	23,10	0,77
	Итого:		15,68	19,56	82,38	568,17	0,115	0,495	124,2	1,08	313,44	267,94	49,82	1,445
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,05	49,25	49	22,13	0,83
279	Котлеты мясные	100	16,50	24,20	14,32	344,00	0,08	0,34	44,80	0,16	43,14	188,8	55,78	2,80
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0	0,00	0,14	17,78	244,71	162,99	5,47
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	0,07	25,76	52,77	36,08	0,66
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,20	0,01	1,83	0,00	0,01	11,46	6,62	3,64	0,57
15	Сыр голландский	10	2,61	2,66	0,00	34,33	0	0,07	21,00	0,04	10	60	5,50	0,07
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24

Итого:		39,52	40,37	153,90	1193,72	0,56	21,38	65,80	1,61	180,39	696,50	315,92	12,30
---------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

день: 11 пятница

возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
174	Каша рисовая	200	6	10,85	42,95	294	1,006	0,96	54,8	0,15	130,67	157,44	36,46	0,6
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,2	99	0	0	60	0,015	3,6	4,5	0	0,03
15	Сыр голландский	15	3,94	3,99	0	51,5	0,005	0,105	31,5	0,055	150	90	8,25	0,105
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0,00	0,91	16,1	60,9	23,10	0,77
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Итого:		15,66	26,36	91,96	668,16	1,081	1,095	146,3	1,13	311,47	315,64	69,21	1,785
Обед														
96	Суп картофельный с горохом	250	5,49	2,84	17,46	148,25	0,23	5,83	0,00	0,06	42,68	88,1	35,58	2,05
288	Котлеты куриные	100	17,44	16,76	16,28	286,00	0,2	0,9	53,80	0,18	59,78	80	22,20	3,62
173	Каша вязкая пшеничная	180	5,02	6,01	28,73	189,00	0,14	0	0,00	0,02	18,33	102,56	35,87	1,18
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	0,04	35,46	40,63	20,70	1,32
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24

Итого:		39,50	34,65	140,39	1061,69	0,71	13,76	63,80	1,52	308,03	492,45	157,03	10,15
---------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

день: 12 суббота

возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша овсяная	200	8,60	12,80	38,24	302,85	0,2	0,91	54,80	0,17	151	264,86	68,60	1,99
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,2	99	0	0	60	0,015	3,6	4,5	0	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0,00	0,91	16,1	60,9	23,10	0,77
	Итого:		14,32	24,32	87,25	625,51	0,27	0,94	114,8	1,096	181,8	333,06	93,1	3,07
Обед														
101	Суп картофельный с перловкой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	0,06	26,7	55,98	22,78	0,88
243	Сосиски отварные	120	13,32	37,32	0,60	393,60	0,22	0	48,00	0,19	44,4	194,4	24,00	2,16
139	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,60	0,05	30,74	0,00	0,07	105,75	73,24	73,53	1,49
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,03	4,69	0,00	0,04	22,32	39,59	13,19	0,57
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
338	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	16,35	0,00	0,90	12	42	63,00	0,90
	Итого:		33,02	58,00	127,08	1179,39	0,61	61,62	72,40	2,59	386,39	624,37	247,64	8,38