



Шихмурзаев Б.Ш.

### ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

1

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецеп		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,70	3,70	2,80	48,40	0,04	12,18	0,07	1,71	0,00	0,02	10,33	10,57	19,30	0,57	149,43	1,27	0,00	0,00	23	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,80	8,90	13,70	160,30	0,08	9,27	0,36	2,53	0,04	0,10	58,78	31,73	86,50	1,81	460,01	8,38	0,04	0,00	82	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,20	24,50	36,20	450,80	0,12	2,57	0,28	4,57	0,00	0,16	24,18	45,29	215,71	1,87	369,57	5,91	0,14	0,01	291	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	26,20	104,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,51	2,06	6,24	0,00	2,61	0,00	0,00	0,00	355	2011
ЧУРЕК	30	2,40	0,30	14,60	72,60	0,30	0,15	0,00	0,15	0,00	0,23	93,75	30,75	96,75	2,70	105,75	21,60	0,00	0,00	126	2020
Итого за прием пищи:	740	30,00	37,40	93,50	836,80	0,54	24,17	0,71	8,96	0,04	0,51	199,55	120,40	424,50	6,95	1 087,37	37,16	0,18	0,01		
Всего за день:		30,00	37,40	93,50	836,80	0,54	24,17	0,71	8,96	0,04	0,51	199,55	120,40	424,50	6,95	1 087,37	37,16	0,18	0,01		

1

2

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецеп		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,40	8,50	19,40	191,50	0,20	4,81	0,38	4,25	0,04	0,10	49,33	39,42	114,38	2,50	549,63	6,50	0,05	0,00	102	2011
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	90	14,70	20,30	7,20	269,70	0,08	0,50	0,24	4,39	0,16	0,13	34,89	26,73	159,56	2,44	306,57	8,09	0,04	0,00	38	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,20	1,10	18,60	100,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	23,20	92,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,87	2,10	0,00	0,00	1,42	0,00	0,00	0,00	401	2008
ЧУРЕК	30	2,40	0,30	14,60	72,60	0,30	0,15	0,00	0,15	0,00	0,23	93,75	30,75	96,75	2,70	105,75	21,60	0,00	0,00	126	2020
ПРЯНИКИ	50	3,00	2,40	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	770	33,60	32,50	120,50	910,60	0,62	5,46	0,62	8,79	0,20	0,47	193,34	103,50	395,69	8,04	998,87	36,19	0,09	0,00		
Всего за день:		33,60	32,50	120,50	910,60	0,62	5,46	0,62	8,79	0,20	0,47	193,34	103,50	395,69	8,04	998,87	36,19	0,09	0,00		

2

3

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецеп		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
СУП -ХИКАЛ С ГОВЯДИНОЙ	250/25	11,10	10,40	11,90	185,80	0,07	0,67	0,21	0,44	0,05	0,08	27,37	22,18	103,02	1,57	232,79	4,40	0,03	0,00	111	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	80	8,20	4,50	4,70	92,70	0,06	2,69	0,32	2,03	0,00	0,06	34,67	34,50	123,79	0,77	324,17	74,98	0,32	0,01	229	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,90	38,80	223,40	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,03	28,43	27,86	76,11	0,58	56,27	0,76	0,03	0,01	304	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,00	111,10	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ЧУРЕК	40	3,20	0,40	19,50	96,80	0,40	0,20	0,00	0,20	0,00	0,30	125,00	41,00	129,00	3,60	141,00	28,80	0,00	0,00	126	2020
Итого за прием пищи:	745	26,40	21,40	102,00	709,80	0,57	5,16	0,56	3,31	0,15	0,48	228,63	129,97	435,88	7,31	866,67	109,74	0,38	0,02		
Всего за день:		26,40	21,40	102,00	709,80	0,57	5,16	0,56	3,31	0,15	0,48	228,63	129,97	435,88	7,31	866,67	109,74	0,38	0,02		

3

4

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецеп		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И ИЗЮМОМ	60	0,70	3,20	8,80	67,50	0,04	1,67	0,63	1,62	0,00	0,04	23,07	15,21	26,02	0,98	190,10	2,11	0,02	0,00	40	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	250	6,50	6,00	20,40	161,90	0,12	6,76	0,33	1,39	0,04	0,09	36,66	31,95	95,91	1,62	558,23	6,60	0,04	0,00	103	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	13,10	11,30	0,30	154,90	0,05	0,71	0,03	0,23	0,00	0,09	9,96	12,72	105,35	0,88	175,52	2,98	0,08	0,00	307	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,30	1,40	5,30	39,80	0,02	10,96	0,04	0,11	0,03	0,03	28,33	10,40	20,43	0,62	138,85	2,11	0,01	0,00	321	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,40	3,60	25,60	152,50	0,08	0,00	0,02	0,77	0,00	0,00	18,48	23,10	99,33	1,54	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
СОКИ ФРУКТОВО ЯГОДНЫЕ	200	9,00	0,20	8,10	35,80	0,04	60,00	0,05	1,00	0,20	0,04	197,00	13,00	23,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,00	4252	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	1,30	17,00	103,60	0,10	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	780	38,30	27,00	85,50	715,90	0,45	80,10	1,10	6,02	0,27	0,29	320,70	113,98	404,84	7,54	1 259,70	13,80	0,15	0,00		
Всего за день:		38,30	27,00	85,50	715,90	0,45	80,10	1,10	6,02	0,27	0,29	320,70	113,98	404,84	7,54	1 259,70	13,80	0,15	0,00		

4

5

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецеп		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,10	6,20	4,60	80,70	0,05	20,30	0,12	2,85	0,00	0,03	17,21	17,62	32,18	0,95	249,05	2,13	0,01	0,00	23	2011
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250/15	6,20	3,30	14,70	113,00	0,11	8,33	0,00	0,00	0,00	0,00	24,98	29,45	96,93	1,24	0,00	0,00	0,00	0,00	204	2005
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С	80	8,60	10,40	7,80	162,00	0,06	3,69	0,29	1,64	0,00	0,09	22,16	20,06	88,84	0,99	318,95	4,52	0,07	0,00	292	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	5,00	33,20	199,30	0,09	0,00	0,02	0,12	0,08	0,04	32,23	23,42	54,58	0,97	90,74	0,00	0,01	0,01	309	2011

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
ЧУРЕК	40	3,20	0,40	19,50	96,80	0,40	0,20	0,00	0,20	0,00	0,30	125,00	41,00	129,00	3,60	141,00	28,80	0,00	0,00	126	2020
Итого за прием пищи:	835	24,80	25,50	107,60	766,70	0,72	34,52	0,43	4,91	0,08	0,46	228,58	135,55	405,53	8,75	799,74	35,45	0,09	0,01		
Всего за день:		24,80	25,50	107,60	766,70	0,72	34,52	0,43	4,91	0,08	0,46	228,58	135,55	405,53	8,75	799,74	35,45	0,09	0,01		

5

6

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецеп		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	3,10	5,60	54,20	0,01	9,12	0,00	1,30	0,00	0,02	22,58	7,70	16,73	0,48	98,12	1,60	0,00	0,00	45	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,90	8,30	16,90	166,50	0,10	6,86	0,33	2,62	0,04	0,08	60,25	32,70	104,73	1,73	562,15	6,45	0,04	0,00	96	2011
ГУЛЯШ	50	7,50	8,60	1,80	114,50	0,02	0,92	0,01	1,33	0,00	0,05	10,28	9,82	66,31	1,04	173,88	3,37	0,02	0,00	260	2011
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,70	5,30	31,10	190,90	0,09	0,00	0,03	0,81	0,00	0,00	42,55	24,15	163,30	1,15	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	23,20	92,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,87	2,10	0,00	0,00	1,42	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	1,30	17,00	103,60	0,10	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	9,30	42,30	0,02	4,50	0,00	0,32	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	139,50	0,90	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	850	22,80	26,80	104,90	765,00	0,34	21,40	0,37	7,28	0,04	0,18	169,83	94,87	400,27	7,80	975,07	12,32	0,07	0,00		
Всего за день:		22,80	26,80	104,90	765,00	0,34	21,40	0,37	7,28	0,04	0,18	169,83	94,87	400,27	7,80	975,07	12,32	0,07	0,00		

6

7

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецеп		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,40	10,20	7,30	127,20	0,04	9,29	0,20	4,33	0,00	0,04	26,84	17,48	39,24	0,81	278,86	3,54	0,02	0,00	67	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	6,60	7,90	14,90	157,20	0,05	0,76	0,37	0,47	0,23	0,08	32,22	15,02	71,37	1,09	145,69	4,13	0,02	0,01	106	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	75	7,70	4,10	4,50	86,50	0,06	2,51	0,30	1,90	0,00	0,06	32,47	32,32	115,94	0,72	303,59	70,24	0,30	0,01	229	2011
СОКИ ФРУКТОВО ЯГОДНЫЕ	200	9,00	0,20	8,10	35,80	0,04	60,00	0,05	1,00	0,20	0,04	197,00	13,00	23,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,00	4252	2020
ЧУРЕК	40	3,20	0,40	19,50	96,60	0,40	0,20	0,00	0,20	0,00	0,31	124,69	40,90	128,68	3,59	140,65	28,73	0,00	0,00	126	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	0,70	8,50	51,80	0,05	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,30	0,30	8,40	40,10	0,02	3,52	0,01	0,55	0,00	0,02	12,67	6,34	8,71	1,75	244,64	1,76	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	785	29,90	23,80	71,10	595,10	0,66	76,28	0,93	8,90	0,43	0,55	429,49	128,86	404,34	9,06	1 310,43	108,40	0,35	0,02		
Всего за день:		29,90	23,80	71,10	595,10	0,66	76,28	0,93	8,90	0,43	0,55	429,49	128,86	404,34	9,06	1 310,43	108,40	0,35	0,02		

7

8

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецеп		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,50	5,10	9,40	90,40	0,03	15,20	0,00	2,17	0,00	0,03	37,68	12,85	27,91	0,81	163,65	2,67	0,01	0,00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,40	8,50	19,40	191,50	0,20	4,81	0,38	4,25	0,04	0,10	51,35	39,87	114,38	2,50	549,78	6,50	0,05	0,00	102	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	175	20,00	20,70	29,60	384,10	0,07	0,42	0,18	3,23	0,00	0,13	31,35	39,94	205,84	2,62	377,12	8,00	0,08	0,01	244	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
ЧУРЕК	30	2,40	0,30	14,60	72,60	0,30	0,15	0,00	0,15	0,00	0,23	93,75	30,75	96,75	2,70	105,75	21,60	0,00	0,00	126	2020
Итого за прием пищи:	755	33,50	34,80	100,90	853,70	0,61	22,58	0,56	9,90	0,04	0,49	221,13	127,41	448,88	9,63	1 196,30	38,77	0,14	0,01		
Всего за день:		33,50	34,80	100,90	853,70	0,61	22,58	0,56	9,90	0,04	0,49	221,13	127,41	448,88	9,63	1 196,30	38,77	0,14	0,01		

8

9

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецеп		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ	60	1,10	2,50	4,60	44,90	0,04	2,66	0,27	1,31	0,00	0,03	19,33	13,42	27,94	0,63	129,83	2,77	0,02	0,00	53	2011
СУП ИЗ СВЕЖЕ КАПУСТЫ С КАРТОШКОЙ	250	4,30	7,40	10,30	125,50	0,09	8,20	0,20	2,33	0,00	0,06	35,89	22,64	65,85	1,19	408,14	4,98	0,04	0,00	99	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	17,00	9,10	9,50	188,00	0,13	0,76	0,08	0,58	0,32	0,15	74,72	56,78	256,87	1,62	452,63	136,67	0,56	0,01	254	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,20	1,10	18,60	100,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	23,20	92,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,87	2,10	0,00	0,00	1,42	0,00	0,00	0,00	401	2008
ЧУРЕК	40	3,20	0,40	19,50	96,80	0,40	0,20	0,00	0,20	0,00	0,30	125,00	41,00	129,00	3,60	141,00	28,80	0,00	0,00	126	2020
Итого за прием пищи:	800	29,80	20,50	85,70	649,00	0,66	11,82	0,55	4,42	0,32	0,54	264,81	135,94	479,66	7,04	1 133,02	173,22	0,62	0,01		
Всего за день:		29,80	20,50	85,70	649,00	0,66	11,82	0,55	4,42	0,32	0,54	264,81	135,94	479,66	7,04	1 133,02	173,22	0,62	0,01		

9

10

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецеп		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И	60	0,80	3,70	6,40	61,80	0,02	1,90	0,00	1,58	0,00	0,02	18,45	10,79	22,70	0,69	167,22	3,32	0,01	0,00	51	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	250	5,80	9,60	10,00	155,00	0,08	12,97	0,35	2,45	0,04	0,09	64,04	28,72	83,95	1,58	418,88	6,98	0,04	0,00	88	2011
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	80	16,30	20,40	7,70	279,40	0,06	0,00	0,01	3,90	0,10	0,12	14,05	26,10	166,61	2,72	304,04	6,53	0,04	0,00	271	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,50	21,40	148,10	0,12	10,38	0,04	0,25	0,08	0,12	44,88	30,33	85,86	1,22	764,55	8,55	0,04	0,00	312	2011

КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	29,30	117,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,06	2,01	5,54	0,00	2,57	0,00	0,00	0,00	354	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	0,70	8,50	51,80	0,05	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧУРЕК	30	2,40	0,30	14,60	72,60	0,30	0,15	0,00	0,15	0,00	0,23	93,75	30,75	96,75	2,70	105,75	21,60	0,00	0,00	126	2020
Итого за прием пищи:	790	30,20	40,10	97,90	885,80	0,63	25,40	0,40	8,78	0,22	0,58	250,83	132,50	478,81	9,71	1 763,01	46,98	0,13	0,00		
Всего за день:		30,20	40,10	97,90	885,80	0,63	25,40	0,40	8,78	0,22	0,58	250,83	132,50	478,81	9,71	1 763,01	46,98	0,13	0,00		

10

день

11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецеп		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,80	3,10	12,30	81,20	0,04	1,36	0,88	1,62	0,00	0,04	29,87	20,07	35,79	0,93	212,70	2,44	0,02	0,00	71	1997
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	250	6,50	6,00	20,40	161,90	0,12	6,76	0,33	1,39	0,04	0,09	38,68	32,40	95,91	1,62	558,38	6,60	0,04	0,00	103	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	14,40	12,40	0,30	170,30	0,05	0,76	0,03	0,25	0,00	0,10	10,87	13,96	115,72	0,96	192,51	3,27	0,09	0,00	307	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,20	2,00	5,20	44,60	0,02	10,91	0,03	0,91	0,00	0,03	27,01	10,46	19,86	0,61	138,50	2,12	0,01	0,00	139	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,40	3,60	25,60	152,50	0,08	0,00	0,02	0,77	0,00	0,00	18,48	23,10	99,33	1,54	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,00	0,00	17,40	69,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,58	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	1,30	17,00	103,60	0,10	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	730	30,80	28,40	98,20	783,60	0,41	19,79	1,29	5,84	0,04	0,26	139,51	109,17	401,41	7,26	1 103,15	14,43	0,16	0,00		
Всего за день:		30,80	28,40	98,20	783,60	0,41	19,79	1,29	5,84	0,04	0,26	139,51	109,17	401,41	7,26	1 103,15	14,43	0,16	0,00		

11

день

12

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецеп		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,50	5,10	9,40	90,40	0,03	15,20	0,00	2,17	0,00	0,03	37,68	12,85	27,91	0,81	163,65	2,67	0,01	0,00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,40	8,50	19,40	191,50	0,20	4,81	0,38	4,25	0,04	0,10	51,35	39,87	114,38	2,50	549,78	6,50	0,05	0,00	102	2011
ГУЛЯШ	50	7,50	8,60	1,80	114,50	0,02	0,92	0,01	1,33	0,00	0,05	10,28	9,82	66,31	1,04	173,88	3,37	0,02	0,00	260	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,80	31,30	191,00	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
ЧУРЕК	30	2,40	0,30	14,60	72,60	0,30	0,15	0,00	0,15	0,00	0,23	93,75	30,75	96,75	2,70	105,75	21,60	0,00	0,00	126	2020
ЗЕФИР	40	0,30	0,00	47,80	122,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	2,39	4,79	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	820	26,90	27,50	152,20	897,20	0,62	23,08	0,42	8,80	0,04	0,41	221,04	106,68	350,14	9,38	993,06	34,14	0,08	0,00		
Всего за день:		26,90	27,50	152,20	897,20	0,62	23,08	0,42	8,80	0,04	0,41	221,04	106,68	350,14	9,38	993,06	34,14	0,08	0,00		