

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Колобовская средняя школа»  
(МОУ «Колобовская средняя школа»)**

155933 Ивановская обл., Шуйский муниципальный район, п. Колобово, ул. Садовая д.2  
E-mail: Kmsoh @yandex.ru, тел. 37 – 6 – 82

«Утверждаю»  
Директор МОУ «Колобовская средняя школа»  
Ефремова М.В.



**Примерное двухнедельное меню.  
МОУ «Колобовская средняя школа»  
для организации питания обучающихся от 12 лет и старше**

**МОУ "Колобовская средняя школа"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

**Рацион: возраст детей - 11 лет и старше**

**Сезон: осень-весна**

**День: понедельник**

**Неделя: 1**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
487	Кура отварная	80	20.00	16.80	0.30	232.00	0.05	0.76	0.08	0.00	16.44	220.27	16.78	1.58
747	Рис отварной	150	3.81	6.11	38.61	228.00	0.03	0.00	0.03	0.00	32.73	82.28	28.67	0.77
943	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
	Хлеб ржаной	35	3.66	0.72	24.60	123.60	0.10	0.00	0.00	0.00	21.00	31.60	9.40	0.00
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>27.67</b>	<b>23.63</b>	<b>77.51</b>	<b>611.60</b>	<b>0.18</b>	<b>0.76</b>	<b>0.11</b>	<b>0.00</b>	<b>76.17</b>	<b>334.15</b>	<b>54.85</b>	<b>2.75</b>
<b>Обед</b>														
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.28	16.33	134.75	0.23	5.81	0.00	0.00	38.08	87.18	35.30	2.03
42	Сыр (порциями)	50	11.60	14.75	0.00	182.00	0.03	0.35	130.00	0.00	440.00	250.00	17.50	0.50
332	Макаронные изделия отварные	220/8	8.10	7.20	48.20	295.00	0.09	0.00	0.03	0.00	14.03	0.00	11.09	1.12
943	Чай с сахаром	13	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
	Хлеб пшеничный	45	6.16	1.92	41.84	212.00	0.16	0.00	0.00	0.00	31.20	99.60	42.00	0.00
	Хлеб ржаной	35	3.66	0.72	24.60	123.60	0.10	0.00	0.00	0.00	21.00	31.60	9.40	0.00
<b>Итого за Обед</b>			<b>35.21</b>	<b>29.87</b>	<b>144.97</b>	<b>975.35</b>	<b>0.61</b>	<b>6.16</b>	<b>130.03</b>	<b>0.00</b>	<b>550.31</b>	<b>468.38</b>	<b>115.29</b>	<b>4.05</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62.88</b>	<b>53.50</b>	<b>222.48</b>	<b>1586.95</b>	<b>0.79</b>	<b>6.92</b>	<b>130.14</b>	<b>0.00</b>	<b>626.48</b>	<b>802.53</b>	<b>170.14</b>	<b>6.80</b>

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1.00	Бутерброд с сыром	50/20	9.2	5.80	24.20	190.00	0.09	0.14	34.60	0.03	211.50	27.40	27.50	1.14
311	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6.50	8.00	30.70	221.00	0.16	0.46	0.03	0.00	113.44	70.60	39.64	1.03
951	Кофе на молоке	200/20	1.40	2.00	22.40	116.00	0.02	0.00	0.08	0.00	34.00	45.00	7.00	0.00
	Хлеб пшеничный	45	6.16	1.92	41.84	212.00	0.16	0.00	0.00	0.00	31.20	99.60	42.00	0.00
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23.26</b>	<b>17.72</b>	<b>119.14</b>	<b>739.00</b>	<b>0.43</b>	<b>0.60</b>	<b>34.71</b>	<b>0.03</b>	<b>390.14</b>	<b>242.60</b>	<b>116.14</b>	<b>2.17</b>
<b>Обед</b>														
132	Рассольник ленинградский	250/10	2.10	5.20	15.40	119.00	0.08	6.70	0.00	0.00	15.05	0.00	22.50	0.84
413	Сосиска отварная	100/5	10.00	21.70	0.80	225.00	0.02	0.00	0.00	0.50	22.97	4.70	13.31	22.97
694	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.45	137.25	0.14	18.17	25.50	0.00	36.98	86.60	27.75	1.01
943	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
	Хлеб пшеничный	45	6.16	1.92	41.84	212.00	0.16	0.00	0.00	0.00	31.20	99.60	42.00	0.00
	Хлеб ржаной	35	3.66	0.72	24.60	123.60	0.10	0.00	0.00	0.00	21.00	31.60	9.40	0.00
<b>Итого за Обед</b>			<b>25.18</b>	<b>34.34</b>	<b>117.09</b>	<b>844.85</b>	<b>0.50</b>	<b>24.87</b>	<b>25.50</b>	<b>0.50</b>	<b>96.22</b>	<b>222.50</b>	<b>114.96</b>	<b>25.22</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48.44</b>	<b>52.06</b>	<b>236.23</b>	<b>1583.85</b>	<b>0.93</b>	<b>25.47</b>	<b>60.21</b>	<b>0.53</b>	<b>486.36</b>	<b>465.10</b>	<b>231.10</b>	<b>27.39</b>

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
816	Огурец свежий порционный	50	0.40	0.05	1.30	7.00	0.01	5.00	0.00	0.00	11.50	21.00	7.00	0.30
205	Котлета рубленая из птицы	50/3	7.50	10.70	7.75	158.00	0.04	0.20	0.00	0.00	11.00	0.00	11.35	0.90
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	0.18	0.00	0.02	0.00	12.98	208.50	67.50	3.95
1010	Чай с лимоном	200/15/7	0.26	0.05	16.40	15.22	0.00	2.90	0.00	0.00	8.05	9.78	5.24	0.90
	Хлеб ржаной	35	3.66	0.72	24.60	123.60	0.10	0.00	0.00	0.00	21.00	31.60	9.40	0.00
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19.28</b>	<b>17.13</b>	<b>85.89</b>	<b>534.27</b>	<b>0.33</b>	<b>8.10</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>64.53</b>	<b>270.88</b>	<b>100.49</b>	<b>6.05</b>
<b>Обед</b>														
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75	0.11	8.25	0.00	0.00	24.60	66.65	27.00	1.09
321	Рагу из овощей	180	2.75	13.20	17.33	199.20	0.08	10.40	37.20	0.00	28.68	74.16	33.36	1.18
639	Компот из свежих плодов	200	0.20	0.10	17.20	68.00	0.01	1.60	0.00	0.00	6.03	0.00	3.13	0.80
	Хлеб пшеничный	45	6.16	1.92	41.84	212.00	0.16	0.00	0.00	0.00	31.20	99.60	42.00	0.00
	Хлеб ржаной	35	3.66	0.72	24.60	123.60	0.10	0.00	0.00	0.00	21.00	31.60	9.40	0.00
<b>Итого за Обед</b>			<b>15.46</b>	<b>18.78</b>	<b>118.11</b>	<b>707.55</b>	<b>0.46</b>	<b>20.25</b>	<b>37.20</b>	<b>0.00</b>	<b>111.51</b>	<b>272.01</b>	<b>114.89</b>	<b>3.07</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34.74</b>	<b>35.91</b>	<b>204.00</b>	<b>1241.82</b>	<b>0.79</b>	<b>28.35</b>	<b>37.22</b>	<b>0.00</b>	<b>176.04</b>	<b>542.89</b>	<b>215.38</b>	<b>9.12</b>

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
816	Помидор натуральный	50	0.55	0.10	1.90	12.00	0.03	12.50	0.00	0.00	7.00	13.00	10.00	0.45
591	Гуляш	75/50	22.90	12.60	3.20	311.00	0.06	0.98	0.01	0.00	14.88	104.20	29.58	3.42
332	Макаронные изделия отварные	220	8.10	7.20	48.20	295.00	0.09	0.00	0.00	0.00	14.03	0.00	11.09	1.12
943	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
	Хлеб ржаной	35	3.66	0.72	24.60	123.60	0.10	0.00	0.00	0.00	21.00	31.60	9.40	0.00
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>35.41</b>	<b>20.62</b>	<b>91.90</b>	<b>769.60</b>	<b>0.28</b>	<b>13.48</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>62.91</b>	<b>148.80</b>	<b>60.07</b>	<b>5.39</b>
<b>Обед</b>														
87	Суп с рыбными консервами	250/12,5	8.61	8.40	14.34	167.25	0.1	9.11	15.00	0.00	45.30	176.53	47.35	1.26
205	Биточек рубленый из птицы	50/3	7.50	10.70	7.75	158.00	0.04	0.20	0.00	0.00	11.00	0.00	11.35	0.90
336	Капуста тушеная	180	3.33	7.77	41.42	256.23	0.28	37.80	37.80	0.00	26.35	143.51	52.79	2.08
943	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
	Хлеб пшеничный	45	6.16	1.92	41.84	212.00	0.16	0.00	0.00	0.00	31.20	99.60	42.00	0.00
	Хлеб ржаной	35	3.66	0.72	24.60	123.60	0.10	0.00	0.00	0.00	21.00	31.60	9.40	0.00
<b>Итого за Обед</b>			<b>29.46</b>	<b>29.51</b>	<b>143.95</b>	<b>945.08</b>	<b>0.58</b>	<b>47.11</b>	<b>52.80</b>	<b>0.00</b>	<b>140.85</b>	<b>451.24</b>	<b>162.89</b>	<b>4.64</b>
<b>Итого за день</b>			<b>64.87</b>	<b>50.13</b>	<b>235.85</b>	<b>1714.68</b>	<b>0.86</b>	<b>60.59</b>	<b>52.81</b>	<b>0.00</b>	<b>203.76</b>	<b>600.04</b>	<b>222.96</b>	<b>10.03</b>

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
816	Огурец свежий порционный	50	0.40	0.05	1.30	7.00	0.01	5.00	0.00	0.00	11.50	21.00	7.00	0.30
488	Рыба жареная	75/5	16.34	5.46	3.21	127.50	0.10	0.21	70.00	0.00	50.13	237.13	32.50	1.24
694	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.45	137.25	0.14	18.17	25.50	0.00	36.98	86.60	27.75	1.01
699	Напиток лимонный	200	0.20	0.00	19.80	77.00	0.01	5.28	0.00	0.00	7.11	0.00	2.49	0.11
	Хлеб ржаной	35	3.66	0.72	24.60	123.60	0.10	0.00	0.00	0.00	21.00	31.60	9.40	0.00
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23.66</b>	<b>11.03</b>	<b>69.36</b>	<b>472.35</b>	<b>0.36</b>	<b>28.66</b>	<b>95.50</b>	<b>0.00</b>	<b>89.74</b>	<b>376.33</b>	<b>79.14</b>	<b>2.66</b>
<b>Обед</b>														
316	Суп из смеси сушеных фруктов	250	6.03	1.28	21.04	165.50	0.08	1.14	38.25	0.00	198.53	171.83	28.83	0.31
280	Блины с молоком стуженным	150/40	13.50	12.60	74.60	467.00	0.14	0.72	0.00	0.00	196.25	0.00	32.19	1.12
943	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
	Хлеб пшеничный	45	6.16	1.92	41.84	212.00	0.16	0.00	0.00	0.00	31.20	99.60	42.00	0.00
<b>Итого за Обед</b>			<b>25.89</b>	<b>15.80</b>	<b>151.48</b>	<b>872.50</b>	<b>0.38</b>	<b>1.86</b>	<b>38.25</b>	<b>0.00</b>	<b>431.98</b>	<b>271.43</b>	<b>103.02</b>	<b>1.83</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49.55</b>	<b>26.83</b>	<b>220.84</b>	<b>1344.85</b>	<b>0.74</b>	<b>30.52</b>	<b>133.75</b>	<b>0.00</b>	<b>521.72</b>	<b>647.76</b>	<b>182.16</b>	<b>4.49</b>

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
42	Сыр (порциями)	50	11.60	14.75	0.00	182.00	0.03	0.35	130.00	0.00	440.00	250.00	17.50	0.50
332	Макаронные изделия отварные	220	8.10	7.20	48.20	295.00	0.09	0.00	0.00	0.00	14.03	0.00	11.09	1.12
943	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
299	Хлеб пшеничный	45	6.16	1.92	41.84	212.00	0.16	0.00	0.00	0.00	31.20	99.60	42.00	0.00
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>26.06</b>	<b>23.87</b>	<b>104.04</b>	<b>717.00</b>	<b>0.28</b>	<b>0.35</b>	<b>130.00</b>	<b>0.00</b>	<b>491.23</b>	<b>349.60</b>	<b>70.59</b>	<b>2.02</b>
<b>Обед</b>														
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.28	16.33	134.75	0.23	5.81	0.00	0.00	38.08	87.18	35.30	2.03
219	Тефтели из птицы с соусом	60/30	26.46	12.54	20.06	204.00	0.05	2.89	0.02	0.00	21.18	110.11	47.99	1.10
747	Рис отварной	150	3.81	6.11	38.61	228.00	0.03	0.00	0.03	0.00	32.73	82.28	28.67	0.77
943	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
	Хлеб пшеничный	45	6.16	1.92	41.84	212.00	0.16	0.00	0.00	0.00	31.20	99.60	42.00	0.00
	Хлеб ржаной	35	3.66	0.72	24.60	123.60	0.10	0.00	0.00	0.00	21.00	31.60	9.40	0.00
<b>Итого за Обед</b>			<b>45.78</b>	<b>26.57</b>	<b>155.44</b>	<b>930.35</b>	<b>0.57</b>	<b>8.70</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>150.19</b>	<b>410.77</b>	<b>163.36</b>	<b>4.30</b>
<b>Итого за день</b>			<b>71.8</b>	<b>50.4</b>	<b>259.5</b>	<b>1647.4</b>	<b>0.9</b>	<b>9.1</b>	<b>130.1</b>	<b>0.0</b>	<b>641.4</b>	<b>760.4</b>	<b>234.0</b>	<b>6.3</b>

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1	Бутерброд с маслом	30 10	2.40	8.60	14.60	146.00	0.05	0.00	0.05	0.03	8.10	27.4	9.90	0.62
311	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4.50	7.20	27.60	194.00	0.05	0.48	0.03	0.00	111.24	70.60	9.90	0.62
951	Кофе на молоке	200/20	1.40	2.00	22.40	116.00	0.02	0.00	0.08	0.00	34.00	45.00	7.00	0.00
	Хлеб пшеничный	45	6.16	1.92	41.84	212.00	0.16	0.00	0.00	0.00	31.20	99.60	42.00	0.00
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>14.46</b>	<b>19.72</b>	<b>106.44</b>	<b>668.00</b>	<b>0.28</b>	<b>0.48</b>	<b>0.16</b>	<b>0.03</b>	<b>184.54</b>	<b>242.60</b>	<b>68.80</b>	<b>1.24</b>
<b>Обед</b>														
110	Борщ с капустой и картофелем	250/12,5/10	1.81	4.91	125.25	102.50	0.05	10.29	0.00	0.00	44.38	53.23	26.25	1.19
431	Печень по-строгановски	100/50	25.70	18.30	3.10	280.00	0.31	16.45	0.00	0.00	13.45	0.00	27.31	9.79
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	0.18	0.00	0.02	0.00	12.98	208.50	67.50	3.95
943	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
	Хлеб пшеничный	45	6.16	1.92	41.84	212.00	0.16	0.00	0.00	0.00	31.20	99.60	42.00	0.00
	Хлеб ржаной	35	3.66	0.72	24.60	123.60	0.10	0.00	0.00	0.00	21.00	31.60	9.40	0.00
<b>Итого за Обед</b>			<b>44.99</b>	<b>31.46</b>	<b>244.63</b>	<b>976.55</b>	<b>0.80</b>	<b>26.74</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>129.01</b>	<b>392.93</b>	<b>172.46</b>	<b>15.33</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59.5</b>	<b>51.2</b>	<b>351.1</b>	<b>1644.6</b>	<b>1.1</b>	<b>27.2</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	<b>313.6</b>	<b>635.5</b>	<b>241.3</b>	<b>16.6</b>



День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
816	Помидор натуральный	50	0.55	0.10	1.90	12.00	0.03	12.50	0.00	0.00	7.00	13.00	10.00	0.45
487	Кура отварная	80	20.00	16.80	0.30	232.00	0.05	0.76	0.08	0.00	16.44	220.27	16.78	1.58
747	Рис отварной	150	3.81	6.11	38.61	228.00	0.03	0.00	0.03	0.00	32.73	82.28	28.67	0.77
1010	Чай с лимоном	200/15/7	0.26	0.05	16.40	15.22	0.00	2.90	0.00	0.00	8.05	9.78	5.24	0.90
	Хлеб ржаной	35	3.66	0.72	24.60	123.60	0.10	0.00	0.00	0.00	21.00	31.60	9.40	0.00
	Кондитерское изделие	100	5.50	19.00	44.00	369.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	19.50	4.20	0.30
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>33.78</b>	<b>42.78</b>	<b>125.81</b>	<b>979.82</b>	<b>0.21</b>	<b>16.16</b>	<b>0.11</b>	<b>0.00</b>	<b>91.22</b>	<b>376.43</b>	<b>74.29</b>	<b>4.00</b>
<b>Обед</b>														
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75	0.11	8.25	0.00	0.00	24.60	66.65	27.00	1.09
436	Жаркое по- домашнему	80/160	27.53	4.47	21.95	265.00	0.21	8.97	24.00	0.00	31.10	337.00	65.70	4.03
943	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
	Хлеб пшеничный	45	6.16	1.92	41.84	212.00	0.16	0.00	0.00	0.00	31.20	99.60	42.00	0.00
	Хлеб ржаной	35	3.66	0.72	24.60	123.60	0.10	0.00	0.00	0.00	21.00	31.60	9.40	0.00
<b>Итого за Обед</b>			<b>40.24</b>	<b>9.95</b>	<b>119.53</b>	<b>733.35</b>	<b>0.58</b>	<b>17.22</b>	<b>24.00</b>	<b>0.00</b>	<b>113.90</b>	<b>534.85</b>	<b>144.10</b>	<b>5.52</b>
<b>Итого за день</b>			<b>74.02</b>	<b>52.73</b>	<b>245.34</b>	<b>1713.17</b>	<b>0.79</b>	<b>33.38</b>	<b>24.11</b>	<b>0.00</b>	<b>205.12</b>	<b>911.28</b>	<b>218.39</b>	<b>9.52</b>

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	30.93	22.89	36.00	310.66	0.10	0.82	0.37	0.00	251.55	383.23	54.36	0.93
943	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>31.13</b>	<b>22.89</b>	<b>50.00</b>	<b>338.66</b>	<b>0.10</b>	<b>0.82</b>	<b>0.37</b>	<b>0.00</b>	<b>257.55</b>	<b>383.23</b>	<b>54.36</b>	<b>1.33</b>
<b>Обед</b>														
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1.70	5.60	8.40	91.00	0.05	12.00	0.00	0.00	31.82	0.00	19.09	0.70
424	Яйцо вареное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	76.80	4.80	1.00
332	Макаронные изделия отварные	220	8.10	7.20	48.20	295.00	0.09	0.00	0.00	0.00	14.03	0.00	11.09	1.12
639	Компот из свежих плодов	200	0.20	0.10	17.20	68.00	0.01	1.60	0.00	0.00	6.03	0.00	3.13	0.80
	Хлеб пшеничный	45	6.16	1.92	41.84	212.00	0.16	0.00	0.00	0.00	31.20	99.60	42.00	0.00
	Хлеб ржаной	35	3.66	0.72	24.60	123.60	0.10	0.00	0.00	0.00	21.00	31.60	9.40	0.00
<b>Итого за Обед</b>			<b>24.92</b>	<b>20.14</b>	<b>140.54</b>	<b>852.60</b>	<b>0.44</b>	<b>13.60</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>126.08</b>	<b>208.00</b>	<b>89.51</b>	<b>3.62</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56.1</b>	<b>43.0</b>	<b>190.5</b>	<b>1191.3</b>	<b>0.5</b>	<b>14.4</b>	<b>0.5</b>	<b>0.0</b>	<b>383.6</b>	<b>591.2</b>	<b>143.9</b>	<b>5.0</b>

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
205	Котлета рубленая из птицы	50/3	7.50	10.70	7.75	158.00	0.04	0.20	0.00	0.00	11.00	0.00	11.35	0.90
694	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.45	137.25	0.14	18.17	25.50	0.00	36.98	86.60	27.75	1.01
639.00	Компот из смеси сухофруктов	200	0.05	0.01	31.20	121.00	0.07	0.29	0.00	0.00	14.69	3.60	8.50	0.19
	Хлеб ржаной	35	3.66	0.72	24.60	123.60	0.10	0.00	0.00	0.00	21.00	31.60	9.40	0.00
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>14.27</b>	<b>16.23</b>	<b>84.00</b>	<b>539.85</b>	<b>0.28</b>	<b>18.66</b>	<b>25.50</b>	<b>0.00</b>	<b>46.69</b>	<b>121.80</b>	<b>57.00</b>	<b>2.10</b>
<b>Обед</b>														
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.50	5.20	19.90	148.00	0.06	0.65	0.00	0.00	135.61	0.00	18.01	0.39
280	Блины с молоком сгущенным	150/40	13.50	12.60	74.60	467.00	0.14	0.72	0.00	0.00	196.25	0.00	32.19	1.12
943	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
	Хлеб пшеничный	45	6.16	1.92	41.84	212.00	0.16	0.00	0.00	0.00	31.20	99.60	42.00	0.00
<b>Итого за Обед</b>			<b>25.36</b>	<b>19.72</b>	<b>150.34</b>	<b>855.00</b>	<b>0.36</b>	<b>1.37</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>369.06</b>	<b>99.60</b>	<b>92.20</b>	<b>1.91</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39.63</b>	<b>35.95</b>	<b>234.34</b>	<b>1394.85</b>	<b>0.64</b>	<b>20.03</b>	<b>25.50</b>	<b>0.00</b>	<b>415.75</b>	<b>221.40</b>	<b>149.20</b>	<b>4.01</b>

Примечание:

В целях обеспечения безопасности здоровья довольствующихся, на основании пункта 3.1.5 СанПиН 2.3.2.1324-03 "Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов" продукты, у которых вскрыта упаковка будут распределены на довольствующихся в равных весах.