УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ "Сюрногуртсая СОШ" _____Хохрякова Е. A. «30» августа 2024 г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон: осень - зима

Категория: с 12 лет и старше (5-11 класс)

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи,	Масса	Пищев	ые вещес	тва (г)	Энергетическая	Ви	тамины (м	г)	M	1инеральны	е веществ	э (мг)
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
У013	Салат из свежей капусты	100	1,2	4,9	10,5	85	0,03		0,22	46,7	30,3	13,64	0,59
M140	Суп картофельный с макаронными	250	2,9	2,5	21	120	0,09	6,6	0,01	22,44	55,92	21,32	0,91
M492	изделиями Плов из птицы или кролика	220	17,82	17,38	39,82	394	0,24	5,21	0,11	44,4	411,54	66,36	3,82
У154	(бройлер-цыпленок) Компот из изюма	180	0,36		24,66	95	0,04			18,36	29,03	9,45	0,73
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
	Всего в обед	810	27,14	25,68	118,3	811	0,55	11,81	0,34	154,7	664,19	150,97	8,9
	Всего в 1 неделю понедельник		27,14	25,68	118,3	811	0,55	11,81	0,34	154,7	664,19	150,97	8,9

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые вещес	тва (г)	Энергетическая	Ви	тамины (мі	Γ)	M	1инеральнь	е веществ	э (мг)
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
У014	Салат из свежих овощей	100	1,2	10,1	8,6	130	0,03	26,8	0,23	37,3	32,4	12,4	0,47
M132	Рассольник ленинградский	250/10	3,3	6,5	20,4	156	0,14	16,7	0,02	18,3	73,15	25,85	0,98
У088	Котлета рыбная "Нептун"	100	12,8	13,6	9,9	207	0,13	2,39	0,09	54,4	230,2	1,71	17,9
У092	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196	0,22	30,78	0,13	157,68	114,93	38,75	1,4
M631	Компот из свежих яблок	180	0,18		32,22	128	0,01	23,76		5,45	3,45	2,82	0,75
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
	Всего в обед	обед 880 2			119,72	934	0,67	100,43	0,47	295,93	591,53	121,73	24,35
	Всего в 1 неделю вторник		26,12	39,2	119,72	934	0,67	100,43	0,47	295,93	591,53	121,73	24,35

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пище	вые веще	ства (г)	Энергетическая	Bı	итамины (м		N	1инеральн ь	ые веществ	а (мг)
	наименование блюда	порции	Б	F 1/4 1/		ценность (ккал)	B1	С	Α	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15

	Всего в 1 неделю среда		29,79	36,56	126,69	954	0,51	36,96	1,84	196,89	474,26	129,37	8,27
	Всего в обед	880	29,79	36,56	126,69	954	0,51	36,96	1,84	196,89	474,26	129,37	8,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0, 4 8	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5
У153	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	0,01	0,68	0,02	18,36	18,68	22,95	0,73
У097	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	265	0,13		0,13	16,38	60,3	10,18	1,04
У081	Фрикадельки "Петушок"	100	14,3		9,5	247		0,20	0,02	17,1	157,6		1,67
У007 M110	Салат из моркови с сахаром Борщ с капустой и картофелем	100 250/10	1,5 2,29		11 13,31	86 127	0,08 0,04			69,8 52 <i>.</i> 45	•	8 23,34	0,83 1,15
	обед											_	

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые вещес	тва (г)	Энергетическая	Bı	тамины (м	Γ)	M	Іинеральны	е веществ	а (мг)
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
У015	Салат из свежей капусты с	100	1,7	3	3,6	68	0,04	62,2	0,32	39,3	28,6	12,6	1,1
M139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,19	5,58	22,21	166	0,17	5,5	0,01	44,69	95,38	36,25	1,82
M451	Котлеты, биточки, шницели	100	15,9	14,4	16	261	0,36	4,63		39,43	170,18	57,08	2,1
M511	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,26	274	0,13		0,03	13,7	100,98	32,76	0,73
У141	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70	0,01	1,95	0,16	2,57	8,15	0,42	0,19
У157	Напиток апельсиновый	180	0,09		22,68	86	0,01	11,88	0,01	7,16	4,55	2,57	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0, 4 8	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
	Всего в обед	920	34,54	36,08	137,77	1042	0,86	86,16	0,53	169,65	545,24	181,88	8,92
	Всего в 1 неделю четверг	_	34,54	36,08	137,77	1042	0,86	86,16	0,53	169,65	545,24	181,88	8,92

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые вещес	тва (г)	Энергетическая	Βν	тамины (м	Γ)	М	Іинеральнь	е вещества	ı (мг)
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
M025	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,3	6,68	12,42	88	0,1	9		19,4	43,9	19,03	0,67
M124	Щи из свежей капусты с	250/10	2,29	6,28	10,21	109	0,04	12,95	0,02	52, 4 1	47,72	21,39	0,75
У082	Колбаска "Витаминка"	100	17,2	17,4	3,27	236	0,1	2,8	0,2	22,28	165,8	21,9	1,58
M510	Каша вязкая пшеничная	180	4,79	5,09	29,44	184	0,1		0,02	6,78	101,27	0,37	1,74
У138	Соус молочный к блюдам	50	1,3	3,3	4	51	0,04	0,98	0,06	92,12	73,3	11,33	0,12
M638	Компот из плодов или ягод	180	1,08		28 ,44	113	0,01	0,36		323,93	14,41	18,01	30,11
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
	Всего в обед	930	32,82	39,65	110,1	898	0,53	26,09	0,3	539,72	583,8	132,23	37,82
	Всего в 1 неделю пятница		32,82	39,65	110,1	898	0,53	26,09	0,3	539,72	583,8	132,23	37,82

Меню на 1 неделю суббота

Приём пищи,	Macca	Пищев	ые вещес	тва (г)	Энергетическая	Βı	<u> тамины (мг</u>	-)	M	инеральны	е вещества	э (мг)
наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Ca	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
обед												
инегрет овощной	100	1,3	9,9	8,4	122	0,04	14,45	0,21	27,1	32,8	13,63	0,68
гырчи шыд	250/10	8,2	9,5	16,8	173	0,09	26,45	0,56	50,7	76,9	22,6	0,94
отлета "Детская"	100	14,3	10,5	13,1	198	0,1	1	0,05	28,1	214,3	25,1	3,4
аша вязкая гречневая	180	5,4	8,1	26,82	205				15,62	115,11	67,9	2,25
омпот из свежих яблок	180	0,18		32,22	128	0,01	23,76		5,45	3,45	2,82	0,75
леб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5
леб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
сего в обед	880	34,24	38,9	119,66	943	0,38	65,66	0,82	149,77	579,96	172,25	10,87
сего в 1 неделю суббота		34,24	38,9	119,66	943	0,38	65,66	0,82	149,77	579,96	172,25	10,87
	наименование блюда 2 обед инегрет овощной тырчи шыд отлета "Детская" аша вязкая гречневая омпот из свежих яблок леб пшеничный леб ржано-пшеничный сего в обед	наименование блюда порции 2 3 обед инегрет овощной 100 гырчи шыд 250/10 отлета "Детская" 100 вша вязкая гречневая 180 омпот из свежих яблок 180 пеб пшеничный 30 пеб ржано-пшеничный 30 сего в обед 880	наименование блюда порции Б 2 3 4 обед мнегрет овощной 100 1,3 гырчи шыд 250/10 8,2 отлета "Детская" 100 14,3 вша вязкая гречневая 180 5,4 омпот из свежих яблок 180 0,18 пеб пшеничный 30 2,55 пеб ржано-пшеничный 30 2,31 сего в обед 880 34,24	наименование блюда попции Б Ж 2 3 4 5 обед инегрет овощной 100 1,3 9,9 тырчи шыд 250/10 8,2 9,5 отлета "Детская" 100 14,3 10,5 аша вязкая гречневая 180 5,4 8,1 омпот из свежих яблок 180 0,18 пеб пшеничный 30 2,55 0,48 пеб ржано-пшеничный 30 2,31 0,42 сего в обед 880 34,24 38,9	наименование блюда поршии Б Ж У 2 3 4 5 6 обед 100 1,3 9,9 8,4 нырчи шыд 250/10 8,2 9,5 16,8 отлета "Детская" 100 14,3 10,5 13,1 на вязкая гречневая 180 5,4 8,1 26,82 омпот из свежих яблок 180 0,18 32,22 пеб пшеничный 30 2,55 0,48 11,1 1еб ржано-пшеничный 30 2,31 0,42 11,22 сего в обед 880 34,24 38,9 119,66	наименование блюда поршии Б Ж У ценность (ккал) 2 3 4 5 6 7 обед инегрет овощной 100 1,3 9,9 8,4 122 гырчи шыд 250/10 8,2 9,5 16,8 173 отлета "Детская" 100 14,3 10,5 13,1 198 иша вязкая гречневая 180 5,4 8,1 26,82 205 юмпот из свежих яблок 180 0,18 32,22 128 пеб пшеничный 30 2,55 0,48 11,1 59 пеб ржано-пшеничный 30 2,31 0,42 11,22 58 сего в обед 880 34,24 38,9 119,66 943	наименование блюда порции Б Ж У ценность (ккал) В1 2 3 4 5 6 7 8 обед 100 1,3 9,9 8,4 122 0,04 нырчи шыд 250/10 8,2 9,5 16,8 173 0,09 отлета "Детская" 100 14,3 10,5 13,1 198 0,1 нав вязкая гречневая 180 5,4 8,1 26,82 205 омпот из свежих яблок 180 0,18 32,22 128 0,01 пеб пшеничный 30 2,55 0,48 11,1 59 0,08 пеб ржано-пшеничный 30 2,31 0,42 11,22 58 0,06 сего в обед 880 34,24 38,9 119,66 943 0,38	наименование блюда поршии Б Ж У ценность (ккал) В1 С 2 3 4 5 6 7 8 9 обед инегрет овощной 100 1,3 9,9 8,4 122 0,04 14,45 гырчи шыд 250/10 8,2 9,5 16,8 173 0,09 26,45 отлета "Детская" 100 14,3 10,5 13,1 198 0,1 1 вща вязкая гречневая 180 5,4 8,1 26,82 205 омпот из свежих яблок 180 0,18 32,22 128 0,01 23,76 пеб пшеничный 30 2,55 0,48 11,1 59 0,08 пеб ржано-пшеничный 30 2,31 0,42 11,22 58 0,06 сего в обед 880 34,24 38,9 119,66 943 0,38 65,66	наименование блюда поршии Б Ж У ценность (ккал) В1 С А 2 3 4 5 6 7 8 9 10 обед инегрет овощной 100 1,3 9,9 8,4 122 0,04 14,45 0,21 гырчи шыд 250/10 8,2 9,5 16,8 173 0,09 26,45 0,56 отлета "Детская" 100 14,3 10,5 13,1 198 0,1 1 0,05 вша вязкая гречневая 180 5,4 8,1 26,82 205 омпот из свежих яблок 180 0,18 32,22 128 0,01 23,76 неб пшеничный 30 2,55 0,48 11,1 59 0,08 неб ржано-пшеничный 30 2,31 0,42 11,22 58 0,06 сего в обед 880 34,24 38,9 119,66 943 0,38 65,66 0,82	наименование блюда поршии Б Ж У ценность (ккал) В1 С А Са 2 3 4 5 6 7 8 9 10 12 инегрет овощной 100 1,3 9,9 8,4 122 0,04 14,45 0,21 27,1 зырчи шыд 250/10 8,2 9,5 16,8 173 0,09 26,45 0,56 50,7 отлета "Детская" 100 14,3 10,5 13,1 198 0,1 1 0,05 28,1 зыва вязкая гречневая 180 5,4 8,1 26,82 205 15,62 15,62 омпот из свежих яблок 180 0,18 32,22 128 0,01 23,76 5,45 леб пшеничный 30 2,55 0,48 11,1 59 0,08 12,9 леб ржано-пшеничный 30 2,31 0,42 11,22 58 0,06 9,9	наименование блюдапоршииБЖУценность (ккал)В1САСаР23456789101213обед инегрет овощной1001,39,98,41220,0414,450,2127,132,8зырчи шыд тилета "Детская"250/108,29,516,81730,0926,450,5650,776,9отлета "Детская"10014,310,513,11980,110,0528,1214,3аша вязкая гречневая1805,48,126,8220515,62115,11омпот из свежих яблок1800,1832,221280,0123,765,453,45пеб пшеничный302,550,4811,1590,0812,979,2пеб ржано-пшеничный302,310,4211,22580,069,958,2сего в обед88034,2438,9119,669430,3865,660,82149,77579,96	наименование блюда порции Б Ж У ценность (ккал) B1 С A Ca P Mq 2 3 4 5 6 7 8 9 10 12 13 14 обед инегрет овощной 100 1,3 9,9 8,4 122 0,04 14,45 0,21 27,1 32,8 13,63 сырчи шыд 250/10 8,2 9,5 16,8 173 0,09 26,45 0,56 50,7 76,9 22,6 отлета "Детская" 100 14,3 10,5 13,1 198 0,1 1 0,05 28,1 214,3 25,1 зыа вязкая гречневая 180 5,4 8,1 26,82 205 15,62 115,11 67,9 омпот из свежих яблок 180 0,18 32,22 128 0,01 23,76 5,45 3,45 2,82 зеб пшеничный 30 2,51 0,42 11,22 58 </td

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые вещес	тва (г)	Энергетическая	Ви	тамины (м	Γ)	M	Іинеральнь	е вещества	(мг)
-	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
У007	Салат из моркови с сахаром	100	1,5	4	11	86	0,08	28	1,6	69,8	46,4	8	0,83
M134	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,9	7,3	14,6	137	0,05	8,05	0,01	40,51	64,84	18,37	0,71
M487	Птица или кролик отварные	100	15,7	8,9	0,4	144	0,11	3	0,01	24,28	239,9	26, 4 8	2,3
У097	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	265	0,13		0,13	16,38	60,3	10,18	1,04
У153	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	0,01	0,68	0,02	18,36	18,68	22,95	0,73
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
	Всего в обед	880	31,8	28,48	118,88	861	0,52	39,73	1,77	192,13	567,52	126,18	8,46
	Всего в 2 неделю понедельник		31,8	28,48	118,88	861	0,52	39,73	1,77	192,13	567,52	126,18	8,46

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые вещес	тва (г)	Энергетическая	Ві	<u>итамины (м</u>	_)	M	<u> 1инеральны</u>	е веществ	а (мг)
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
У024	Салат из свеклы с изюмом	100	1,4	5	20,7	120	0,03	8,2	0,01	38,1	48,2	22,2	1,47
M148	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	0,05	1,5		14,7	176,5	8,7	0,5
M461	Тефтели (1 вариант)	100/50	6, 4 5	21,95	18,7	349	0,09	3,37	0,18	51,77	167,16	31,23	1,54
У092	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196	0,22	30,78	0,13	157,68	114,93	38,75	1,4
У157	Напиток апельсиновый	180	0,09		22,68	86	0,01	11,88	0,01	7,16	4,55	2,57	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0, 4 8	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
	Всего в обед	920	19,38	41,75	124,58	988	0,54	55,73	0,33	292,21	648,74	143,65	7,89
	Всего в 2 неделю вторник		19,38	41,75	124,58	988	0,54	55,73	0,33	292,21	648,74	143,65	7,89

Меню на 2 неделю среда

						_	_				_		сліо среда
№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые вещес	тва (г)	Энергетическая	Βı	<u>тамины (м</u> і	Γ)	M	Іинеральнь	<u>е вещества</u>	(MF)
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
У013	Салат из свежей капусты	100	1,2	4,9	10,5	85	0,03		0,22	46,7	30,3	13,64	0,59
M132	Рассольник ленинградский	250/10	3,3	6,5	20,4	156	0,14	16,7	0,02	18,3	73,15	25,85	0,98
64	Печень по-строгановски	100	14,4	5,7	3	121	0,10	0,50	5,70	28,11	245,00	18,00	4,62
M510	Каша вязкая пшеничная	180	4,79	5,09	29,44	184	0,1		0,02	6,78	101,27	0,37	1,74
M631	Компот из свежих яблок	180	0,18		32,22	128	0,01	23,76		5, 4 5	3,45	2,82	0,75
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
	Всего в обед	880	28,73	23,09	118,18	791	0,52	40,96	5,96	128,14	590,57	100,88	11,53
	Всего в 2 неделю среда		56,26	41,28	225,86	1497	1,01	81,92	11,70	209,58	1150,84	188,12	22,47

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые вещес	тва (г)	Энергетическая	Βν	тамины (м	Γ)	M	Іинеральнь	е вещества	(мг)
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
У007	Салат из моркови с сахаром	100	1,5	4	11	86	0,08	28	1,6	69,8	46,4	8	0,83
M110	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,29	7,18	13,31	127	0,04	8,28	0,02	52 , 45	53,88	23,34	1,15
У082	Колбаска "Витаминка"	100	17,2	17,4	3,27	236	0,1	2,8	0,2	22,28	165,8	21,9	1,58
M511	Рис отварной	180	4,5	7, 4	46,26	274	0,13		0,03	13,7	100,98	32,76	0,73
У141	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70	0,01	1,95	0,16	2,57	8,15	0,42	0,19
У154	Компот из изюма	180	0,36		24,66	95	0,04			18,36	29,03	9,45	0,73
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0, 4 8	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
	Всего в обед	930	32,55	42,38	108,06	1005	0,54	41,03	2	201,33	543,16	139,19	8,41
	Всего в 2 неделю четверг		32,55	42,38	108,06	1005	0,54	41,03	2	201,33	543,16	139,19	8,41

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	вые вещес	тва (г)	Энергетическая	Ві	тамины (мі	Γ)	M	Іинеральнь	е вещества	э (мг)
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
У030	Винегрет овощной	100	1,3	9,9	8,4	122	0,04	14,45	0,21	27,1	32,8	13,63	0,68
M138	Суп картофельный с крупой	250	2,56	2,43	18,69	107	0,09	6,6	0,01	17,64	76,46	23,02	0,88
У088	Котлета рыбная "Нептун"	100	12,8	13,6	9,9	207	0,13	2,39	0,09	54,4	230,2	1,71	17,9
У092	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196	0,22	30,78	0,13	157,68	114,93	38,75	1,4
У157	Напиток апельсиновый	180	0,09		22,68	86	0,01	11,88	0,01	7,16	4,55	2,57	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
	Всего в обед	870	25,39	34,93	108,27	835	0,63	66,1	0,45	286,78	596,34	119,88	23,84
	Всего в 2 неделю пятница		25,39	34,93	108,27	835	0,63	66,1	0,45	286,78	596,34	119,88	23,84

Меню на 2 неделю суббота

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Βν	тамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
M025	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,3	6,68	12,42	88	0,1	9		19,4	43,9	19,03	0,67
У044	Агырчи шыд	250/10	8,2	9,5	16,8	173	0,09	26,45	0,56	50,7	76,9	22,6	0,94
У081	Фрикадельки "Петушок"	100	14,3	17,1	9,5	247	0,11		0,07	17,1	157,6	24,7	1,67
У097	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	265	0,13		0,13	16,38	60,3	10,18	1,04
У155	Компот из чернослива, кураги,	180	0,54		28,26	112	0,02	0,79	0,32	29,79	30,9	26,03	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
Всего в обед 880			35,5	41,56	131,6	1002	0,59	36,24	1,08	156,17	507	142,74	8,07
Всего в 2 неделю суббота			35,5	41,56	131,6	1002	0,59	36,24	1,08	156,17	507	142,74	8,07
Итого Среднее за период			358,00	428	1441,81	11064,00	6,84	606,90	15,89	####	6892,31	1660,95	167,33
			29,83	35,7	120,15	922	0,57	50,57	1,32	230,28	574,36	138,41	13,94