ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00E4FB83AB962C6DC7FB882460DC6F90C8
Владелец: Хохрякова Елена Александровна
Действителен: с 13.02.2024 до 08.05.2025

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
"Сюрногуртсая СОШ"

_____Хохрякова Е.
А.
«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, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | Ca | P | 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 |
| М140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,9 | 2,5 | 21 | 120 | 0,09 | 6,6 | 0,01 | 22,44 | 55,92 | 21,32 | 0,91 |
| М492 | Плов из птицы или кролика (бройлер-цыпленок) | 220 | 17,82 | 17,38 | 39,82 | 394 | 0,24 | 5,21 | 0,11 | 44,4 | 411,54 | 66,36 | 3,82 |
| 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 | 0,48 | 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, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | Ca | P | 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 |
| М132 | 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 |
| М631 | 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** | **880** | **26,12** | **39,2** | **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, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | Ca | P | 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 |
| М110 | 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 |
| 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 |
| 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** | **29,79** | **36,56** | **126,69** | **954** | **0,51** | **36,96** | **1,84** | **196,89** | **474,26** | **129,37** | **8,27** |
| | **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** |

**Меню на 1 неделю четверг**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | Ca | P | 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 |
| М139 | 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 |
| М451 | Котлеты, биточки, шницели | 100 | 15,9 | 14,4 | 16 | 261 | 0,36 | 4,63 | | 39,43 | 170,18 | 57,08 | 2,1 |
| М511 | 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 | 0,48 | 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** | **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, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | обед | | | | | | | | | | | | |
| М025 | Салат "Степной" из разных овощей | 100 | 1,3 | 6,68 | 12,42 | 88 | 0,1 | 9 | | 19,4 | 43,9 | 19,03 | 0,67 |
| М124 | Щи из свежей капусты с | 250/10 | 2,29 | 6,28 | 10,21 | 109 | 0,04 | 12,95 | 0,02 | 52,41 | 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 |
| М510 | 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 |
| М638 | 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**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | Ca | P | 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 |
| 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 |
| У075 | Котлета "Детская" | 100 | 14,3 | 10,5 | 13,1 | 198 | 0,1 | 1 | 0,05 | 28,1 | 214,3 | 25,1 | 3,4 |
| М510 | Каша вязкая гречневая | 180 | 5,4 | 8,1 | 26,82 | 205 | | | | 15,62 | 115,11 | 67,9 | 2,25 |
| М631 | 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** | **880** | **34,24** | **38,9** | **119,66** | **943** | **0,38** | **65,66** | **0,82** | **149,77** | **579,96** | **172,25** | **10,87** |
| | **Всего 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** |

**Меню на 2 неделю понедельник**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | Ca | P | 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 |
| М134 | 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 |
| М487 | Птица или кролик отварные | 100 | 15,7 | 8,9 | 0,4 | 144 | 0,11 | 3 | 0,01 | 24,28 | 239,9 | 26,48 | 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, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | Ca | P | 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 |
| М148 | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,8 | 5,8 | 13,9 | 120 | 0,05 | 1,5 | | 14,7 | 176,5 | 8,7 | 0,5 |
| М461 | Тефтели (1 вариант) | 100/50 | 6,45 | 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 | 0,48 | 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** | **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**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | Ca | P | 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 |
| М132 | 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 |
| М510 | Каша вязкая пшеничная | 180 | 4,79 | 5,09 | 29,44 | 184 | 0,1 | | 0,02 | 6,78 | 101,27 | 0,37 | 1,74 |
| М631 | 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** | **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, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | Ca | P | 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 |
| М110 | 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 |
| М511 | 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 | 0,48 | 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** | **32,55** | **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, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | Ca | P | 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 |
| М138 | 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, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | обед | | | | | | | | | | | | |
| М025 | 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** | | **358,00** | **428** | **1441,81** | **11064,00** | **6,84** | **606,90** | **15,89** | **####** | **6892,31** | **1660,95** | **167,33** |
| | **Среднее за период** | | **29,83** | **35,7** | **120,15** | **922** | **0,57** | **50,57** | **1,32** | **230,28** | **574,36** | **138,41** | **13,94** |