

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ-СОШ с. Лебедевка
Краснокутского района
/Е.В.Шелестенко /



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1- 11 КЛАССЫ
МОУ-СОШ с. ЛЕБЕДЕВКА
КРАСНОКУТСКОГО РАЙОНА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

	день:	1																	
	неделя:	1																	
	сезон:	осенне-зимний																	
	Прием пищи наименование блюда	масса порции		пищевые вещества,г						Энергетическая ценность		витамины,мг			Минеральные вещества,мг				
				Б		Ж		У		ккал					Ca	P	Mg	Fe	
	№ рец.	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
З а в т р а к	Макаронные изделия отварные	309	200,00	250,00	7,36	9,2	6,03	7,50	35,30	44,00	224,60	281,00				6,48		28,16	1,48
	Сыр		20	20	4,64	4,64	5,9	5,9			72,8	72,8	0,01	0,14	52	176	100	7	0,20
	Чай с сахаром	376	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	0	0	0	6	0	0	0,40
	Хлеб пшеничный		50	50	5,4	5,4	2,4	2,4	23,8	23,8	132,5	132,5	0,2	0,1	0	125	129	41	0,4
	Фрукты (яблоки свежие)	338	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47		10		16		9	2,2
	Итого				18,00	19,84	14,73	16,20	82,90	91,60	504,90	561,30	0,21	10,24	52,00	329,48	229,00	85,16	2,48
О б е д	Овощи натуральные свежие(огурец)	71	100	100	2	2	0,8	0,8	4,6	4,6	42	42		10		23		14	0,60
	Суп гороховый на бульоне	102	250	300	2	3	2	3	11,6	17,4	72	108	0,23	11		43		30	1
	Плов из птицы	291	260	260	25,38	25,38	21,25	21,25	44,61	44,61	471,25	471,25	0,08	1,26	60	56,38	249,13	59,38	2,74
	Компот из свежих яблок	342	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,9	27,9	115	115	0,02	0,9	0	14,2		5,14	0,95
	Хлеб пшеничный		50	50	5,4	5,4	2,4	2,4	23,8	23,8	132,5	132,5	0,2	0,1	0	125	129	41	0,4
		Итого		840,00	910,00	34,94	35,94	26,61	27,61	112,51	118,31	832,75	868,75	0,53	23,26	60,00	261,58	378,13	149,52
Полдник	Кисломолочный продукт-Ряженка		200	200	5,8	5,8	5	5	8	8,00	100	100		1,4		240		14	0,20
	Печенье		50	50	3,5	3,5	7	7	33	33,00	215	215							
		Итого		250,00	250,00	9,30	9,30	12,00	12,00	41,00	41,00	315,00	315,00	0,00	1,40	0,00	240,00	0,00	14,00
	Итого за день		1090,00	1160,00	62,24	65,08	53,34	55,81	236,41	250,91	1652,65	1745,05	0,74	34,90	112,00	831,06	607,13	248,68	0,40

	день:	2																		
	неделя:	1																		
	сезон:	осенне-зимний																		
	Прием пищи наименование блюда	масса порции			пищевые вещества,г						Энергетическая ценность		витамины,мг			Минеральные вещества,мг				
№ рец.				Б		Ж		У		ккал										
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
з а в т р а к	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	182	210/10	210/10	5,1	5,1	10,72	10,72	33,42	33,42	251	251	0,03	1,17		130,09		30,12	0,47	
	Чай с сахаром	376	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	0	0	0	6	0	0	0,4	
	Хлеб пшеничный		50	50	5,4	5,4	2,4	2,4	23,8	23,80	132,5	132,5	0,2	0,1	0	125	129	41	0,4	
	Фрукты (яблоки свежие)	338	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47		10		16		9	2,2	
	Итого				11,10	11,10	13,52	13,52	81,02	81,02	558,50	558,50	0,23	11,27	0,00	277,09	129,00	80,12	3,47	
о б е д	Салат из белокочанной капусты	45	100	100	1,41	1,41	5,08	5,08	9,02	9,02	87,4	87,4	0,03	32,45	0	37,37	27,61	15,16	0,51	
	Рассольник ленинградский	132	200	250	2,7	3,4	4,3	5,4	16,8	21	123,9	155	0,09	8	0,2	25	73	26	1	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	229	120/75	120/75	18,03	18,03	10,21	10,21	8,49	8,49	195	195	0,13	4,36	0,01	67,74	310	77,7	1,25	
	Каша рассыпчатая	302	200	200	11,5	11,5	8,12	8,12	51,52	51,52	325	325	0			19,76		181,1	6,08	
	Кисель	291	200	200					20	20	76	76				0,48			0,06	
	Хлеб пшеничный		50	50	5,4	5,4	2,4	2,4	23,8	23,8	132,5	132,5	0,2	0,1	0	125	129	41	0,4	
	Итого		#ИМЯ?	800,00	50,14	50,84	41,92	41,92	210,65	214,85	939,80	970,90	0,68	56,18	0,21	552,44	668,61	421,08	12,77	
Кисель	291	200	200					20	20	76	76				0,48			0,06		
Булочка "Веснушка"		80	100	6,24	7,8	4,9	6,12	38,24	47,80	222,4	278	0,12		0,12	20,2	70,56	26,6	1,31		
Итого		#ИМЯ?	300,00	6,24	7,80	4,90	6,12	58,24	67,80	298,40	354,00	0,12	0,00	0,12	20,68	70,56	26,60	1,37		
Итого за день		#ИМЯ?	1200,00	67,48	69,74	60,34	61,56	349,91	363,67	1727,30	1883,40	1,03	67,45	0,33	850,21	868,17	527,80	17,61		

день:	3																			
неделя:	1																			
сезон:		осенне-зимний																		
Прим пищи наименование блюда	№ рец.	масса порции		пищевые вещества,г						Энергетическая ценность		витамины,мг			Минеральные вещества,мг					
		7-11	11-18	Б		Ж		У		ккал		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Каша вязка с маслом и сахаром, молочная (манная)	168	160	210	3,4	4,52	3,96	4,07	27,83	35,46	161	197	0,03	0	20	8,6	29,4	5,9	0,36		
Какао с молоком	382	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56		
Хлеб с маслом		50/10	50/10	5,4	5,4	10,6	10,6	23,9	23,9	207,5	207,5	0,2	0,1	59	126	131	41	0,4		
Итого				12,32	13,44	18,28	18,39	77,22	84,85	513,70	549,70	0,27	1,40	79,01	256,60	250,40	60,90	0,92		
Салат из свеклы отварной	52	100	150	1,43	2,1	6,09	9	8,36	12	93,9	141	0,02	9,5	0	35,15	40,97	20,9	1,33		
Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	124	250	250	2,8	2,8	4,1	4,1	7,6	7,6	80	80	0,06	22	0,2	35	47	21	0,8		
Сметана		10	20	0,25	0,5	2	4	0,34	0,68	20,4	40,8									
Жаркое по - домашнему	259	80/160	80/160	27,53	27,53	7,47	7,47	21,95	21,95	265	265	0,21	8,97	24	31,1	337	65,7	4,03		
Компот из свежих яблок	342	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,9	27,9	115	115	0,02	0,9	0	14,2		5,14	0,95		
Фрукты (яблоки свежие)	338	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47		10		16		9	2,2		
Хлеб пшеничный		50	50	5,4	5,4	2,4	2,4	23,8	23,8	132,5	132,5	0,2	0,1	0	125	129	41	0,4		
Итого		#ИМЯ?	770,00	37,97	38,89	22,62	27,53	99,75	103,73	753,80	821,30	0,51	51,47	24,20	256,45	553,97	162,74	7,51		
СОК		180	180	0	0	0	0	19	19,00	81	81	0	0	0	6	0	0	0,4		
Вареники ленивые отварные с йогуртом	218	130	130	16,33	16,33	8	8	16,31	16,31	203	203		0,37		132,81		21	0,4		
Итого		310,00	310,00	16,33	16,33	8,00	8,00	35,31	35,31	284,00	284,00	0,00	0,37	0,00	138,81	0,00	21,00	0,80		
Итого за день		#ИМЯ?	1080,00	57,39	60,43	48,90	53,92	212,28	223,89	1551,50	1655,00	0,78	53,24	103,21	651,86	804,37	244,64	9,23		

день:		4																		
неделя:	ru/databases/	1																		
сезон:		осенне-зимний																		
Прием пищи наименование блюда	№ реп.	масса порции		пищевые вещества,г						Энергетическая ценность		витамины,мг			Минеральные вещества,мг					
		7-11	11-18	Б		Ж		У		ккал		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18							
Бутерброт с сыром	3	60/20/20	60/20/20	9,8	9,8	23,1	23,1	17,1	17,1	386	386	0	0,18		212			9,6	0,24	
кофейный напиток с молоком	395	200	200	3,16	3,16	2,68	2,68	16	16	101	101	0,04	1,3	0,02	126	90		14	0,14	
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	338	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,03	10	0	75,8	0		2,2		
Итого				13,36	13,36	26,18	26,18	42,90	42,90	534,00	534,00	0,07	11,48	0,02	413,80	90,00		25,80	0,38	
Салат из свежих помидоров с луком	23	100	100	1,13	1,13	6,19	6,19	4,72	4,72	79,1	79,1	0,06	20,42	0	17,58	32,88		17,79	0,84	
Суп с рыбной консервой	87	250	250	8,6	8,6	8,4	8,4	14,3	14,3	167	167	0,1	9,13	0	45,3	177		47,4	1,28	
Птица запеченая	293	90	100	19,8	22,06	16,4	18,23	5,3	5,88	248,6	276,25	0,06	0,03	53,75	68,13	166,13		25,38	2,03	
Макаронные изделия отварные	309	150	200	5,52	7,36	4,50	6,03	26,5	35,3	168,45	224,6				6,48			28,16	1,48	
Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	342	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,9	27,9	115	115	0,02	0,9	0	14,2	4,4		5,14	0,96	
Хлеб пшеничный		50	50	5,4	5,4	2,4	2,4	23,8	23,8	132,5	132,5	0,2	0,1	0	125	129		41	0,4	
Итого		#ИМЯ?	900,00	40,61	44,71	38,05	41,41	123,17	163,13	910,65	994,45	0,44	30,58	53,75	276,69	509,41		164,87	6,99	
Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	342	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,9	27,9	115	115	0,02	0,9	0	14,2	4,4		5,14	0,96	
Печенье		50	50	3,5	3,5	7,5	7,5	33,5	33,50	215	215									
Итого		250,00	250,00	3,66	3,66	7,66	7,66	61,40	61,40	330,00	330,00	0,02	0,90	0,00	14,20	4,40		5,14	0,96	
Итого за день		#ИМЯ?	1150,00	62,96	61,73	63,24	75,25	227,47	267,43	1774,65	1858,45	0,53	42,96	53,77	704,69	603,81		195,81	8,33	

день:	5																		
неделя:	1																		
сезон:		осенне-зимний																	
Прием пищи наименование блюда		масса порции		пищевые вещества,г						Энергетическая ценность ккал		витамины,мг			Минеральные вещества,мг				
	№ рец.	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	173	200/10	250/10	9,04	11,3	13,44	16,8	40,16	50,2	318	397,5	0,2	158,65		137		158,65	2,09	
Чай с сахаром	376	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	0	0	0	6	0	0	0,40	
Хлеб пшеничный		50	50	5,4	5,4	2,4	2,4	23,8	23,8	132,5	132,5	0,2	0,1	0	125	129	41	0,4	
Итого				14,64	16,90	15,84	19,20	77,96	88,00	478,50	558,00	0,40	158,75	0,00	268,00	129,00	199,65	2,89	
Овощи натуральные соленые	70	60	100	1	2	0,5	0,8	2,8	4,6	25,2	42		6		15		9	0,4	
Борщ с фасолью и картофелем	116	200	250	4,6	5,75	4,3	5,4	15,1	18,9	118	147,5	0,09	7	0,2	48	96	33	1,7	
Сметана		10	20	0,25	0,5	2	4	0,34	0,68	20,4	40,8								
Гуляш из отварной говядины	246	100	120	12,55	15	12,99	15,6	4,01	4,8	182	218	0,07	5,07	0,01	30,52	119,19	24,03	2,1	
Пюре картофельное	312	200	230	4,08	4,7	6,4	7,36	27,3	31,4	183	210	0,18	24,2		49,3	115	37	1,34	
Хлеб пшеничный		50	50	5,4	5,4	2,4	2,4	23,8	23,8	132,5	132,5	0,2	0,1	0	125	129	41	0,4	
Компот из смеси сухофруктов	349	200	200	0,04	0,04			24,76	24,76	94,2	94,2	0,01	1,08		6,4	3,6		0,18	
Итого		#ИМЯ?	970,00	27,92	33,39	28,59	35,56	98,11	108,94	755,30	885,00	0,55	43,45	0,21	274,22	462,79	144,03	6,12	
Кисломолочный продукт-Ряженка, кефир		200	200	5,8	5,8	5	5	8	8,00	100	100		1,4		240		14	0,2	
Булочка "Веснушка"		80	100	6,24	7,8	4,9	6,12	38,24	47,80	222,4	278	0,12		0,12	20,2	70,56	26,6	1,31	
Итого		280,00	300,00	12,04	13,60	9,90	11,12	46,24	55,80	322,40	378,00	0,12	1,40	0,12	260,20	70,56	40,60	1,51	
Итого за день		#ИМЯ?	1270,00	54,60	63,89	54,33	65,88	222,31	252,74	1556,20	1821,00	1,07	203,60	0,33	802,42	662,35	384,28	10,52	

день:		6																
неделя:	dbprog.ru/databases/	2																
сезон:		осенне-зимний																
Прием пищи наименование блюда	№ рец.	масса порции		пищевые вещества,г						Энергетическая ценность		витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
				Б		Ж		У		ккал		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18							
Макаронные изделия отварные	309	200,00	250,00	7,36	9,2	6,03	7,50	35,30	44,00	224,60	281,00				6,48		28,16	1,48
Сыр		20	20	4,64	4,64	5,9	5,9			72,8	72,8	0,01	0,14	52	176	100	7	0,20
Чай с сахаром	376	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	0	0	0	6	0	0	0,40
Хлеб пшеничный		50	50	5,4	5,4	2,4	2,4	23,8	23,8	132,5	132,5	0,2	0,1	0	125	129	41	0,4
Итого				18,00	19,84	14,73	16,20	82,90	91,60	504,90	561,30	0,21	10,24	52,00	329,48	229,00	85,16	2,48
Салат из свежих огурцов	20	100	100	0,76	0,76	6,09	6,09	2,38	2,38	67,3	67,3	0,03	9,5		21,85	40,02	13,3	0,57
Суп крестьянский с крупой	134	250	300	3,3	3,96	5,03	6	12,4	15	147	176	0,06	10	0,18	34	68	20	0,9
Рыба, тушеная в томате с овощами	229	120/75	120/75	18,03	18,03	10,21	10,21	8,49	8,49	195	195	0,13	4,36	0,01	67,74	310	77,7	1,25
Капуста тушеная	139	200	230	4,08	4,7	7,36	8,5	15,78	18	154	177		34,16		117,5		41,6	1,6
Фрукты (яблоки свежие)	338	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47		10		16		9	2,2
Кисель	291	200	200					20	20	76	76				0,48			0,06
Хлеб пшеничный		60	60	6,5	6,5	2,9	2,9	28,6	28,6	159	159	0,3	0,15	0	132	137	47	0,5
Итого		#ИМЯ?	990,00	33,07	34,35	31,99	34,10	97,45	102,27	845,30	897,30	0,52	68,17	0,19	389,57	555,02	208,60	4,88
Кисель	291	200	200					20	20	76	76				0,48			0,06
Вареники ленивые отварные с йогуртом	218	130	130	16,33	16,33	8	8	16,31	16,31	203	203		0,37		132,81		21	0,4
Итого		330,00	330,00	16,33	16,33	8,00	8,00	36,31	36,31	279,00	279,00	0,00	0,37	0,00	133,29	0,00	21,00	0,46
Итого за день		#ИМЯ?	1320,00	49,34	53,18	47,89	51,27	191,39	205,29	1380,70	1495,10	0,59	35,34	115,88	758,42	642,77	264,49	7,32

день:	7																		
неделя:	2																		
сезон:		осенне-зимний																	
Прием пищи наименование блюда	масса порции			пищевые вещества,г						Энергетическая ценность		витамины,мг			Минеральные вещества,мг				
	№ рец.			Б		Ж		У		ккал		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18								
Каша вязка с маслом и сахаром, молочная (манная)	168	160	210	3,4	4,52	3,96	4,07	27,83	35,46	161	197	0,04	0	20	8,6	29,4	5,9	0,36	
Масло порциями	1	10	10			8,1	8,1	0,1	0,1	75	75			44	1	1,3			
Фрукты (яблоки свежие)	338	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47		10		16		9	2,2	
Чай с лимоном	377	200	200	9	9	2,28	2,28	15,4	15,4	114,66	114,66	0,02	7,2	0,02	225	371	198	36,8	
Хлеб пшеничный		50	50	5,4	5,4	2,4	2,4	23,8	23,8	132,5	132,5	0,2	0,1	0	125	129	41	0,4	
Итого				18,20	19,32	17,14	17,25	76,93	84,56	530,16	566,16	0,26	17,30	64,02	375,60	530,70	253,90	0,76	
Салат из свеклы отварной	52	100	150	1,43	2,1	6,09	9	8,36	12	93,9	141	0,02	9,5	0	35,15	40,97	20,9	1,33	
Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	124	250	250	2,8	2,8	4,1	4,1	7,6	7,6	80	80	0,06	22	0,2	35	47	21	0,8	
Котлеты куриные	13789,00	100	100	12,8	12,8	5,5	5,5	8,4	8,4	133,4	133,4								
Соус красный основной	833	20	20	0,15	0,15	0,45	0,45	1,22	1,22	9,47	9,47	0,004	0,32	0	1,41	2,63	1,07	0,04	
Макаронные изделия отварные	309	150	200	5,52	7,36	4,50	6,03	26,5	35,3	168,45	224,6				6,48		28,16	1,48	
Компот из свежих яблок	342	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,9	27,9	115	115	0,02	0,9	0	14,2		5,14	0,95	
Хлеб пшеничный		50	50	5,4	5,4	2,4	2,4	23,8	23,8	132,5	132,5	0,2	0,1	0	125	129	41	0,4	
Итого		#ИМЯ?	970,00	28,26	30,77	28,32	28,32	103,78	116,22	732,72	835,97	0,30	32,82	0,20	217,24	219,60	117,27	5,00	
Йогурт		200	200	6	6	5	5	22	22,00	158	158								
Печенье		50	50	3,5	3,5	7	7	33	33,00	215	215								
Итого		250,00	250,00	9,50	9,50	12,00	12,00	55,00	55,00	373,00	373,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день		#ИМЯ?	1220,00	76,32	76,32	57,46	57,57	235,71	255,78	1635,88	1775,13	0,56	50,12	64,22	592,84	750,30	371,17	5,76	

день:		8																	
неделя:	http://pbprog.ru/databases/	2																	
сезон:		осенне-зимний																	
Прием пищи наименование блюда		масса порции		г						Энергетическая ценность		витамины,мг			Минеральные вещества,мг				
				Б		Ж		У		ккал									
	№ рец.	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	173	200/10	250/10	9,04	11,3	13,44	16,8	40,16	50,2	318	397,5	0,2	158,65		137		158,65	2,09	
Хлеб пшеничный белый		30	50	2,6	4,3	1	1,7	15	24,2	78	129,5	0,2	0,2	0,002	36,5	62,5	20	1,4	
кофейный напиток с молоком	395	200	200	3,16	3,16	2,68	2,68	16	16	101	101	0,04	1,3	0,02	126	90	14	0,14	
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	338	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2	
Итого				15,20	19,16	17,52	21,58	80,96	100,20	544,00	675,00	0,47	170,15	0,02	309,50	228,30	192,65	5,83	
Салат из свежих помидоров	19	100	100	1	1	10	10	3,3	3,3	109	109	0,05	24	0,16	30	24	18	1	
Суп харчо	82	200	250	2	2,5	5,12	6,4	16,93	21	121,8	152,3	0,1	7,54	0	24,95	63,3	26,33	0,93	
Сметана		10	10	0,25	0,25	2	2	0,34	0,34	20,4	20,4								
Плов из говядины	265	150	200	12	16	16	21	25,7	34	327,6	436,8	0	1	0	11,4	54,2	20,1	0,6	
Компот из смеси сухофруктов	349	200	200	0,04	0,04	0	0	24,76	24,76	94,2	94,2	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18	
Хлеб пшеничный белый		50	50	4,3	4,3	1,7	1,7	24,2	24,2	129,5	129,5	0,2	0,2	0,002	36,5	62,5	20	1,4	
Итого		#ИМЯ?	810,00	19,59	24,09	34,82	41,10	95,23	107,60	802,50	942,20	0,36	33,82	0,16	109,25	207,60	84,43	4,11	
Компот из смеси сухофруктов	349	200	200	0,04	0,04	0	0	24,76	24,76	94,2	94,2	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18	
Булочка "Веснушка"		80	100	6,24	7,8	4,9	6,12	38,24	47,80	222,4	278	0,12		0,12	20,2	70,56	26,6	1,31	
Итого		280,00	300,00	6,28	7,84	4,90	6,12	63,00	72,56	316,60	372,20	0,13	1,08	0,12	26,60	74,16	26,60	1,49	
Итого за день		#ИМЯ?	1110,00	48,47	56,67	57,24	68,80	239,19	280,36	1663,10	1989,40	0,96	205,05	0,30	445,35	510,06	303,68	11,43	

день:		9																	
неделя:	p://pbprog.ru/databases/	2																	
сезон:		осенне-зимний																	
Прием пищи наименование блюда	№ реп.	масса порции		пищевые вещества,г						Энергетическая ценность		витамины,мг			Минеральные вещества,мг				
				Б		Ж		У		ккал									
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Каша молочная "Дружба"	187	200	250	7,9	9,8	11,2	14	42,6	53,25	241,6	302	0,2	0,7		158		46,3	1	
Масло порциями	1	5	5			4,1	4,1	0,05	0,05	37,5	37,5			29,5	0,5	1			
Чай с сахаром	376	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	0	0	0	6	0	0	0,4	
Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	338	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2	
Хлеб пшеничный		50	50	5,4	5,4	2,4	2,4	23,8	23,8	132,5	132,5	0,2	0,1	0	125	129	41	0,4	
Итого				13,90	15,80	18,10	20,90	90,25	100,90	486,60	547,00	0,43	10,80	29,50	299,50	205,80	87,30	1,40	
Овощи натуральные соленые	70	60	100	1	2	0,5	0,8	2,8	4,6	25,2	42		6		15		9	0,4	
Рассольник ленинградский	132	200	200	2,7	2,7	4,3	4,3	16,8	16,8	123,9	123,9	0,09	8	0,2	25	73	26	1	
Птица запеченная	293	90	100	19,8	22,06	16	18,23	5,2	5,88	248	276,25	0,06	0,03	53,8	68,13	166,1	25,38	2,03	
Пюре гороховое	170	150	180	14	17,1	5	6	32	38	233	280	0,4			76		70	4,5	
Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	342	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,9	27,9	115	115	0,02	0,9	0	14,2	4,4	5,14	0,96	
Хлеб пшеничный		50	50	5,4	5,4	2,4	2,4	23,8	23,8	132,5	132,5	0,2	0,1	0	125	129	41	0,4	
Итого		#ИМЯ?	830,00	43,06	49,42	28,36	31,89	108,50	116,98	877,60	969,65	0,77	15,03	53,95	323,33	372,53	176,52	9,29	
Кисломолочный продукт-Ряженка, кефир		200	200	5,8	5,8	5	8		8,00	100	100		1,4		240		14	0,2	
Печенье		50	50	3,5	3,5	7,5	7,5	33,5	33,50	215	215								
Итого		250,00	250,00	9,30	9,30	12,50	12,50	41,50	41,50	315,00	315,00	0,00	1,40	0,00	240,00	0,00	14,00	0,20	
Итого за день		#ИМЯ?	1080,00	66,26	74,52	58,96	65,29	240,25	259,38	1679,20	1831,65	1,20	27,23	83,45	862,83	578,33	277,82	10,89	

день:	10	10																	
неделя:	http://pbprog.ru/databases/	2																	
сезон:		осенне-зимний																	
Прием пищи наименование блюда	№ рец.	масса порции		пищевые вещества,г						Энергетическая ценность		витамины,мг			Минеральные вещества,мг				
				Б		Ж		У		ккал									
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
Оладья с яблоками и с джемом	403	165	200	10,7	12,9	11,23	13,6	68,44	83	418	507		1,61		119,18		47,77	2,3	
Чай с сахаром	376	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	0	0	0	6	0	0	0,4	
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	338	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2	
Итого				11,30	13,50	11,63	14,00	92,24	106,80	493,00	582,00	0,03	11,61	0,00	135,18	75,80	47,77	4,90	
Салат из белокачанной капусты с огурцами "	41	100	100	1,2	1,2	10,1	10,1	2	2	104	104	0,03	20	0,01	35	35	15	0,8	
Борщ с капустой и картофелем	82	250	250	2,6	2,6	5,12	5,12	10,93	10,93	138,75	138,75		10,68		51,73		26,13	1,23	
Сметана		10	20	0,25	0,5	2	4	0,34	0,68	20,4	40,8								
Гуляш из отварной говядины	246	100	120	12,55	15	12,99	15,6	4,01	4,8	182	218	0,07	5,07	0,01	30,52	119,19	24,03	2,1	
Макаронные изделия отварные	309	150	200	5,52	7,36	4,50	6,03	26,5	35,3	168,45	224,6				6,48		28,16	1,48	
Хлеб пшеничный		50	50	5,4	5,4	2,4	2,4	23,8	23,8	132,5	132,5	0,2	0,1	0	125	129	41	0,4	
Кисель	291	200	200					20	20	76	76				0,48			0,06	
Итого		#ИМЯ?	940,00	27,52	32,06	37,11	43,25	87,58	97,51	822,10	934,65	0,30	35,85	0,02	249,21	283,19	134,32	6,07	
Кисель	291	200	200					20	20,00	76	76				0,48			0,06	
Булочка "Веснушка"		80	100	6,24	7,8	4,9	6,12	38,24	47,80	222,4	278	0,12		0,12	20,2	70,56	26,6	1,31	
Итого		280,00	300,00	6,24	7,80	4,90	6,12	58,24	67,80	298,40	354,00	0,12	0,00	0,12	20,68	70,56	26,60	1,37	
Итого за день		#ИМЯ?	1240,00	49,06	59,36	53,64	63,37	238,06	272,11	1613,50	1870,65	0,45	47,46	0,14	405,07	429,55	208,69	12,34	