Утверждаю

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Хамидов А.М.

Двухнедельное меню для учащихся начальных классов

ГКОУ РД «Новомегебская ООШ Гунибского района»

На январь-май 2021г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда**  | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность, ккал**  | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг**  |
|   |   |   | Белки | Жиры | Углеводы |   | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
|
|   | 1 день |
|   |   |   |   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| **170/2005** | Борщ с капустой и картофелем  | 200,00 | 1,45 | 12,85 | 21,20 | 184,30 | 35,50 | 21,00 | 42,56 | 0,95 | 0,04 | 8,23 | 0,00 |
| **9** | Каша гречневая вязкая | 150,00 | 3.23 | 4.5 | 20.78 | 139.5 | 150,6 | 52,7 | 218,6 | 2.6 | 0,28 | 12 | 0,045 |
| **2** | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | 38 | 11 | 17 | 0.4 | 0.06 |  | 0.2 |
|  | Сок с мякотью | 200,00 | 1,01 | 0,00 | 17,30 | 76,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 4,00 | 0,00 |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  |  | 25,00 | 1,20 | 0,98 | 4,20 | 6,80 | 41,22 | 8,60 | - | 0,96 | 0,02 | 6,80 | 2,20 |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **ИТОГО 1 день :** |   | **13,05** | **19,03** | **102,51** | **612,84** | **276,62** | **100** | **308,66** | **6,51** | **0,5** | **31,03** | **2,245** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда**  | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность, ккал**  | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг**  |
|   |   |   | Белки | Жиры | Углеводы |   | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
|
|   | 2 день |
|   |   |   |   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| **29** | Суп гороховый с курицей | 250,00 | 5.49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 38,08 | 35,3 | 69,74 | 1,03 | 0,1 | 8.33 | 0,00 |
| **10** | Макароны с маслом | 150,00 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 132,50 | 4,86 | 21,11 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 |
|  | Масло сливочное | 5,00 | 0,05 | 4,00 | 0,75 | 37,50 | 0,50 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,50 |
|  |  |
| **422004** | Салат из свежей капусты | 100 | 1.41 | 5.08 | 9,02 | 87,4 | 37,37 | 12,54 | 27,61 | 0,51 | 0,03 | 32,45 | 0,00 |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| **8472005** | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 8,00 | 42 | 28 | 0,02 | 0,04 | 10,00 | 0,00 |
| **9592005** | Какао со сгущенным молоком | 200,00 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 63,65 | 10,5 | 50 | 0,24 | 0,09 | 0,54 | 0,01 |
| **40** | Соус томатный  | 25 | 1,2 | 0,98 | 4,2 | 6,8 | 41,22 | 8,6 | - | 0,96 | 0,02 | 6,8 | 2,2 |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Итого на 1 день:** |  | **24,45** | **24,78** | **132,47** | **801,39** | **199,98** | **136,75** | **238,02** | **5,27** | **0,44** | **58,12** | **52,71** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда**  | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность, ккал**  | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг**  |
|   |   |   | Белки | Жиры | Углеводы |   | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
|
|   |  3день |
|   |   |   |   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| **28** | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 / 40 | 2.69 | 2.84 | 17,14 | 104,75 | 24,6 | 27 | 66,65 | 1,09 | 0,11 | 8.25 | 0,00 |
| **0412005** | Плов с курицей | 200/55 | 30,92 | 36,57 | 51,62 | 457,8 | 1,08 | 57,68 | 0,22 | 2,66 | 0.07 | 1.08 | 58 |
| **23** | Салат из свежей капусты | 100,00 | 1,41 | 5.08 | 9.02 | 87.4 | 32.45 | 15.16 | 27.61 | 0.51 | 0,05 | 32,45 | 0,00 |
|  |
|   | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  8472005 | Яблоко | 100,00 | 0.04 | 0.4 | 9,8 | 47 | 10 | 0,42 | 75.8 | 2.2 | 0,04 | 10 |  |
|   |  Пряник пром.производства | 50 | 2.2 | 1,45 | 38,55 | 166.5 | - | - | - | - | - | - | - |
|   | Чай со сгущенным молоком  |  200 |  1.4 | 1.6  | 16.4  | 86  | 33  | 10.5  | 67.5  | 0.4  | 0.02  |   | 0.08  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого на 1 день:** |  | **44.42** | **48.64** | **111,09** | **1111.69** | **107.43** | **117.46** | **268,13** | **8.26** | **0.39** | **51.78** | **58.08** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | **Наименование блюда**  | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность, ккал**  | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг**  |  |
|   |   |   | Белки | Жиры | Углеводы |   | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |  |
|  |
|   | 4 день |  |
|   |   |   |   | **Обед** |   |   |   |   |   |  |
| **33** | Суп -лапша с курицей | 240,00 | 2,91 | 2,29 | 6,25 | 116,39 | 20,68 | 24,90 | 61,44 | 0,94 | 0,11 | 9,60 | 0,00 |  |
| **6792005** | Каша пшеничная рассыпчатая | 100,00 | 4.95 | 3.28 | 26.45 | 160,28 | 1,22 | 0,03 | 121,00 | 2,43 | 0,11 | 0,00 | 0,02 |  |
| **412002** | Масло сливочное | 5,00 | 0,05 | 4,00 | 0,75 | 37,50 | 0,50 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,50 |  |
| **4242005** | Яйцо отварное | 1шт | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 22 | 4.8 | 76,8 | 1 | 0,03 | 0,00 | 0,01 |  |
| **А4582010** | Винегрет овощной | 60,00 | 1,35 | 6,18 | 5.06 | 54.96 | - | 20.75 | 44.97 | 0.85 | 0.06 | 10.25 | -  |  |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |  |
|  | Сок фруктовый  | 200,00 | 1,0 | 0,03 | 24 | 94,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **40** | Соус томатный  | 25,00 | 1,20 | 0,98 | 4,20 | 6,80 | 41,22 | 8,60 | - | 0,96 | 0,02 | 6,80 | 2,20 |  |
| **8472005** |  Яблоко | 100,00 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |  | 75.8 | 2.2 | 0.03 | 10 | - | - |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|  | **Итого на 1 день:** |  | **22,72** | **22,46** | **106.04** | **742,17** | **101,92** | **65.78** | **411.51** | **9.78** | **0,46** | **36.65** | **31,73** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | **Наименование блюда**  | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность, ккал**  | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг**  |
|   |   |   | Белки | Жиры | Углеводы |   | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
|
|   | 5 день |
|   |   |   |   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| **33** | Суп с макаронами и курицей | 227,00 | 2,91 | 2,29 | 21,02 | 116,39 | 19,68 | 21,60 | 53,30 | 0,87 | 0,09 | 6,60 | 0,00 |
| **9** | Каша гречневая рассыпчатая  | 150,00 | 7.46 | 5.61 | 20.78 | 230.45 | 150.6 | 52.7 | 218.4 | 2,6 | 0,28 | 12 | 0,045 |
|  | Масло | 5,00 | 0,05 | 4,00 | 0,75 | 37,50 | 0,50 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,50 |
| **1** | Сосиска | 60,00 | 6.24 | 12 | 12.72 | 134.4 | 14.4 | 12 | 95.4 | 1.08 | 0,02 |  | 36.72 |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  |  Какао | 200,00 | 4.50 | 3.79 | 24.50 | 132.87 | 113 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,04 | 1.2 | 0,00 |
|   |  Банан |  100 |  1.5 | 0.5  |  21 | 95  | 8  |  42 |  28 |  0.02 | 0.04  | 10  |   |
|   | **Итого на 1 день:** |  | **28,42** | **28.89** | **130** | **908,85** | **312.48** |  | **426,60** | **6.87** | **0,57** | **29,8** | **66,265** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда**  | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность, ккал**  | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг**  |
|   |   |   | Белки | Жиры | Углеводы |   | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
|
|   | 6 день |
|   |   |   |   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| **35** | Суп -лапша с курицей | 240,00 | 2,91 | 2,29 | 6,25 | 116,39 | 20,68 | 24,90 | 61,44 | 0.94 | 0,11 | 9,60 | 0,00 |
| **15** | Пюре из картофеля | 150,00 | 3.06 | 7,8 | 20.45 | 137.15 | 36.98 | 27.75 | 86.6 | 1.01 | 0,14 | 18.14 | 25,50 |
| **17** |  Салат из свежей капусты | 100,00 | 1,41 | 5.08 | 9.02 | 87.4 | 37.37 | 15.16 | 27.61 | -0.51 | 0,03 | 32.45 | - |
|   | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|   |  Чай сладкий | 200 | 0.2 |  | 14 | 28 | 6 | - | - | - | - | - | 0.4 |
|   | Груша  | 90,00 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 35,25 | 5,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
|   |   Йогурт | 115,00  |  4.3 |  2.00 | 11.89  |  60.00 |  191,00 | 18,00  |  146,00 |   |  0,70 | 1,80  |   |
|   | **Итого на 1 день:** |  | **17.84** | **18.07** | **95.74** | **623.43** | **303.33** | **92.51** | **427.95** | **6.06** | **1,11** | **71.99** | **25.9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда**  | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность, ккал**  | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг**  |
|   |   |   | Белки | Жиры | Углеводы |   | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
|
|   | 7 день |
|   |   |   |   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| **170 2005** | Борщ с капустой и картофелем | 200 / 45 | 1.45 | 12.85 | 21.20 | 184.30 | 35.50 | 21.00 | 42.56 | 0.95 | 0,04 | 8,23 | - |
| **6372006** | Птица отварная | 50,00 | 10,55 | 5,8 |  | 103,13 | 19.5 | 10 | 71.5 | 0.9 | 0,17 | 0,00 | 10 |
| **6792005** |  Каша пшеничная рассыпчатая | 100 | 4.95 | 3.28 | 26.45 | 160.28 | 1.22 | 0.03 | 121 | 2.43 | 0.11 |  | 0,02 |
| **8472005** | Банан | 100,00 | 1,50 | 0.5 | 21 | 95 | 8 | 42 | 44,00 | 0.02 | 0,04 | 10 | - |
| **16** | Какао со сгущенным молоком | 200,00 | 3.52 | 3,72 | 25.49 | 166.5 | 63.65 | 10.5 | 50 | 0,90 | 0,09 | 0.54 | 0.01 |
|  | Пряник  | 50 | 2.2 | 1.45 | 38.55 | 68,90 | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого на 1 день:** |  | **29.93** | **28.3** | **162.02** | **940.35** | **134.17** | **90.23** | **359.56** | **6.6** | **0,55** | **18.77** | **10.03** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда**  | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность, ккал**  | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг**  |
|   |   |   | Белки | Жиры | Углеводы |   | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
|
|   | 8 день |
|   |   |   |   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| **2082005** | Суп картофельный с макаронами | 250,00 | 2,69 | 2.84 | 17.14 | 104.75 | 24.6 | 27 | - | 1.090 | 0,11 | 8.25 | - |
| **536/12010** | Сосиска | 40,00 | 5.2 | 10 | 10.6 | 89.6 | 12.8 | 10.67 | 84.8 | 0,96 | 0,02 |  |  |
| **6942005** | Пюре картофельное  | 150 | 3,06 | 7.8 | 20.45 | 137.15 | 36.98 | 27.75 | 86.6 | 1,01 | 0,14 | 18.14 | 27.75 |
| **25** | Салат из свежей капусты  | 60,00 | 1,00 | 6,30 | 26,30 | 72,31 | 16,76 | 11,14 | 25,18 | 0,79 | 0,03 | 5,88 | 0,00 |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сок осветленный  | 150,00 | 1,01 | 0,00 | 11,20 | 70,00 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| **8472005** | Яблоко | 100,00 | 0,4 | 0,4 | 9.8 | 47 | 10 |  | 75.8 | 2.2 | 0.03 | 10 | - |
| **40** | Соус томатный  | 25,00 | 1,20 | 0,98 | 4,20 | 6,80 | 41,22 | 8,60 | - | 0,96 | 0,02 | 6,80 | 2,20 |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого на 1 день:** |  | **20.32** | **29.02** | **128,92** | **689.85** | **155,66** | **91.86** | **302,88** | **8.41** | **0,31** | **51.07** | **29.95** |
| № рец. | **Наименование блюда**  | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность, ккал**  | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг**  |  |
|   |   |   | Белки | Жиры | Углеводы |   | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |  |
|  |
|   | 9 день |  |
|   |   |   |   | **Обед** |   |   |   |   |   |  |
| **2062005** | Суп гороховый с курицей | 250,00 | 5.49 | 5,28 | 16.33 | 134,75 | 38.08 | 35.3 | 69,74 | 2.03 | 0.23 | 5.81 | 0,00 |  |
| **4172005** | Макароны с маслом | 150,00 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 132,50 | 4,86 | 21,11 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 |  |
|  | Масло сливочное | 5,00 | 0,05 | 4,00 | 0,75 | 37,50 | 0,50 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,50 |  |
|  |  |
| **26** | Йогурт | 115.00 | 4.30 | 2.00 | 11.89 | 60.00 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |  |
| **8472005** | Груша  | 100,00 | 0,44 | 0,34 | 10.38 | 47 | 12 | 8 | 28 | 0.5 | 0,06 | 10,00 | 0,00 |  |
| **16** | Чай сладкий | 200,00 | 4,50 | 3,79 | 24,50 | 132,87 | 113,00 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,04 | 1,20 |   |  |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|  | **Итого на 1 день:** |  | **26.06** | **20.63** | **119,53** | **706,86** | **174.74** | **71.11** | **166.41** | **5.94** | **0,49** | **17.01** | **50.5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | **Наименование блюда**  | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность, ккал**  | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг**  |
|   |   |   | Белки | Жиры | Углеводы |   | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
|
|   | 10 день |
|   |   |   |   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| **37** | Суп -лапша с курицей | 240,00 | 2,91 | 2,29 | 6.25 | 116,39 | 20,68 | 24.90 | 61,44 | 0.94 | 0,11 | 9,60 | 0.00 |
| **6** | Сосиска | 51,00 | 10,20 | 13,25 | 7,21 | 132,20 | 12,00 | 10,00 | 79,50 | 0,90 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| **3** | Омлет натуральный | 150,00 | 12,27 | 2,85 | 9,63 | 201,78 | 114,20 | 19,50 | 260,50 | 2,94 | 0,10 | 0,25 | 0,00 |
| **24** | Салат из свежей капусты | 60,00 | 10,00 | 1,00 | 6.30 | 26,30 | 72,31 | 16,76 | 11,14 | 25,18 | 0,79 | 0,03 |  |
| **20** | Чай с сахаром  | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 13,45 | 28,00 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Печенье  | 32,00 | 2,19 | 1,50 | 20,00 | 41,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого на 1 день:** |  | **43.33** | **21.59** | **92,07** | **708.21** | **236.49** | **94,88** | **443.08** | **32.06** | **1.12** | **10.15** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда**  | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность, ккал**  | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг**  |
|   |   |   | Белки | Жиры | Углеводы |   | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
|
|   | 11 день |
|   |   |   |   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| **34** | Суп картофельный с макаронами | 250,00 | 2.69 | 2.84 | 17.14 | 104.75 | 24.6 | 27 | 66.65 | 1.09 | 0,11 | 8.25 |  |
|  | Рис рыссыпчатый  | 150,00 | 5,82 | 4,30 | 22,30 | 134.4 | 14.4 | 7 | 95.4 | 1.08 | 0,02 | 0,00 |  |
| **7** | Сосиска  | 60,00 | 6.24 | 12 | 12.72 | 114,38 | 21,88 | 16,0 6  | 83,19 | 0,75 | 0,05 | 0,08 | 14,38 |
| **7** | Соус томатный  | 33,00 | 2,10 | 1,32 | 4,50 | 7,50 | 42,12 | 9,42 | - | 1,76 | 0,03 | 7,80 | 2,70 |
| **18** | Компот из сухофруктов  | 200,00 | 0,70 | - | 8,62 | 94,20 | 30,86 | 17,22 | 21,59 | 0,53 | 0,03 | 0,70 | - |
| **21** | Винегрет овощной  | 60,00 | 0,82 | 5,36 | 5,06 | 35,20 | 13,92 | 12,45 | 26,98 | 0,51 | 0,04 | 6,15 | 0,00 |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | Яблоко | 117,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 28,50 | 10,00 | 0,00 | 9,00 | 4,40 | 0,06 | 20,00 | 0,00 |
|  | Пряник  | 45,00 | 15,24 | 2,00 | 19,84 | 68,90 |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого на 1 день:** |  | **39.77** | **28.92** | **129.21** | **750,07** | **164.08** | **95.85** | **333.31** | **11.52** | **0.44** | **42,98** | **17.08** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда**  | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность, ккал**  | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг**  |
|   |   |   | Белки | Жиры | Углеводы |   | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
|
|   | 12 день |
|   |   |   |   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| **35** | Борщ с капустой и картофелем | 250,00 | 2,52 | 4.65 | 19.2 | 150 | 44.38 | 26.25 | 53.23 | 1.19 | 0,06 | 10.29 |  |
|  | Йогурт | 95,00 | 4,30 | 2,00 | 11,89 | 60,00 |   |   |   |   |   |   |   |
|  | Хлеб  | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | Каша гречневая рассыпчатая  | 150,00 | 3.23 | 4.5 | 20.78 | 139.5 | 150.56 | 52.7 | 218.6 | 2.6 | 0,28 | 12 | 0.045 |
| **20** | Чай с сахаром  | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 13,45 | 28,00 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное  | 10,00 | 0,10 | 8,00 | 1,50 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| **40** | Соус томатный  | 25,00 | 1,20 | 0,98 | 4,20 | 6,80 | 41,22 | 8,60 | - | 0,96 | 0,02 | 6,80 | 2,20 |
|  | Печенье  | 30,00 | 2,19 | 1,50 | 20,00 | 41,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого на 1 день:** |  | **19.3** | **22.33** | **120.25** | **662.84** | **254,46** | **94.25** | **304,33** | **6.85** | **0,46** | **29.09** | **61.245** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |