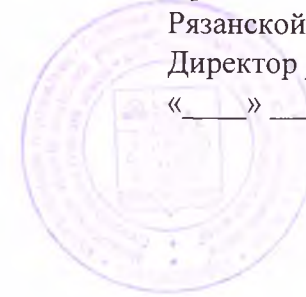


**«Утверждаю»**

Муниципальное образовательное  
учреждение «Пронская средняя  
общеобразовательная школа»  
муниципального образования-  
Пронский муниципальный район  
Рязанской области

Директор \_\_\_\_\_ А.К. Гуськова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_г.



**10-ти дневное меню для школьной столовой**

**Дети возрастной группы с 7-11 лет.**

**МОУ «Пронская средняя общеобразовательная школа»**

## Дети возрастной группы 7 – 11 лет

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мкг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>1-й день: ПОНЕДЕЛЬНИК ЗАВТРАК</b>													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
14	Масло сливочное(порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	0,1	2,4	3,0	-	0,02
71	Овощи свежие(огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	-	0,05	8,5	15,0	7,0	0,25
291	Плов из птицы	50/125	14,83	9,16	31,3	267,2	0,09	5,27	17,03	0,43	40,55	153,42	47,28	1,73
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	<b>Итого</b>		<b>18,81</b>	<b>18,08</b>	<b>77,98</b>	<b>552,8</b>	<b>0,304</b>	<b>17,83</b>	<b>57,03</b>	<b>1,21</b>	<b>128,55</b>	<b>236,82</b>	<b>81,08</b>	<b>5,92</b>
	<b>ОБЕД</b>													
29	Салат из сырых овощей	80	0,87	4,8	3,02	59,12	0,02	10,57	-	0,44	20,34	28,5	15,07	0,53
99	Суп овощной со сметаной	250/10	1,83	7,5	9,47	120,2	0,074	10,4	18,3	2,38	43,25	55,27	21,55	0,8
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	-	3,06	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,6	14,8	203,9	135,8	4,56
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	-	0,51	32,5	23,4	17,5	0,7
ПР	Кондитерское изделие	20	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	<b>Итого</b>		<b>31,47</b>	<b>36,65</b>	<b>122,38</b>	<b>948,37</b>	<b>0,53</b>	<b>30,16</b>	<b>18,5</b>	<b>7,638</b>	<b>176,3</b>	<b>576,87</b>	<b>249,7</b>	<b>13,82</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	20,8	88,2	0,01	100	-	0,76	21,3	3,44	3,44	0,63
410,468	Ватрушка с творожным фаршем	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34,0	0,96	50,8	90,2	21,6	0,9
	<b>Итого</b>		<b>9,9</b>	<b>5,75</b>	<b>49,98</b>	<b>290,2</b>	<b>0,09</b>	<b>100,04</b>	<b>34,0</b>	<b>1,72</b>	<b>72,1</b>	<b>93,64</b>	<b>25,04</b>	<b>1,53</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>60,18</b>	<b>60,48</b>	<b>250,34</b>	<b>1791,37</b>	<b>0,924</b>	<b>148,03</b>	<b>109,53</b>	<b>10,568</b>	<b>376,95</b>	<b>907,33</b>	<b>355,82</b>	<b>21,27</b>

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мкг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>2-й день: ВТОРНИК ЗАВТРАК</b>													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
173	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	312,0	0,14	0,96	54,8	0,77	146,77	221,3	44,33	2,34
15	Сыр Российский (порцией)	20	4,64	5,9	-	72,0	0,01	0,14	52,0	0,1	176,0	100	7,0	0,2
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,67	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0	-	125,8	90,0	14,0	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	<b>Итого</b>		<b>19,93</b>	<b>21,23</b>	<b>90,87</b>	<b>638,4</b>	<b>0,384</b>	<b>12,48</b>	<b>126,8</b>	<b>1,15</b>	<b>514,57</b>	<b>473,9</b>	<b>90,73</b>	<b>6,31</b>
	<b>ОБЕД</b>													
20	Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,0	1,17	33,3	0,014	2,35	-	0,18	11,16	19,8	6,59	0,29
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	-	2,42	42,67	88,1	35,57	2,05
287	Голубцы с мясом и рисом	158	10	8,22	16,92	182,0	0,07	14,19	27,7	0,53	53,41	127,63	34,15	1,2
348	Компот из кураги	200	0,78	0,005	27,63	114,8	0,016	0,6	-	0,824	32,32	21,9	17,56	0,48
ПР	Кондитерское изделие	20	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	<b>Итого</b>		<b>21,61</b>	<b>17,875</b>	<b>98,6</b>	<b>649,85</b>	<b>0,51</b>	<b>30,51</b>	<b>27,9</b>	<b>4,602</b>	<b>183,16</b>	<b>369,08</b>	<b>131,62</b>	<b>8,19</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
ПР	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	-	155,0	118,75	18,75	0,13
410,468	Ватрушка с творожным фаршем	75	9,22	5,48	29,18	202,0	0,08	0,04	34,0	0,96	50,8	90,2	21,6	0,9
	<b>Итого</b>		<b>14,35</b>	<b>7,36</b>	<b>36,56</b>	<b>268,88</b>	<b>0,12</b>	<b>0,79</b>	<b>46,5</b>	<b>0,96</b>	<b>205,8</b>	<b>208,95</b>	<b>40,35</b>	<b>1,03</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>55,89</b>	<b>46,465</b>	<b>226,03</b>	<b>1557,13</b>	<b>1,014</b>	<b>43,78</b>	<b>201,2</b>	<b>6,712</b>	<b>903,53</b>	<b>1051,93</b>	<b>262,7</b>	<b>15,53</b>

№ рецепта по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мкг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>3-й день: СРЕДА ЗАВТРАК</b>													
ПР	Йогурт фруктовый 1,5%	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	-	155,0	118,75	18,75	0,13
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28
235	Шницель рыбный натуральный с маслом	55	6,92	7,67	4,57	115,0	0,031	2,05	28,0	2,91	35,69	110,39	19,39	1,54
312	Картофельное пюре	150/10	3,06	4,8	20,44	137,2	0,14	18,16	14,0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	20,8	88,2	0,01	100,0	-	0,76	21,3	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	<b>Итого</b>		<b>19,66</b>	<b>17,77</b>	<b>77,87</b>	<b>550,32</b>	<b>0,398</b>	<b>131,3</b>	<b>54,5</b>	<b>8,96</b>	<b>313,95</b>	<b>387,77</b>	<b>94,78</b>	<b>5,03</b>
	<b>ОБЕД</b>													
71	Овощи свежие (помидор)	50	0,55	0,1	1,9	11,0	0,03	8,75	-	0,35	7,0	13,0	10,0	0,45
82	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,04	7,42	11,25	128,75	0,052	10,7	18,3	2,46	58,12	60,6	26,9	1,25
241,330	Мясо отварное	50/30	11,39	19,54	1,76	227,0	0,27	0,01	10,1	0,41	22,59	110,24	18,01	1,29
304	Рис отварной	150/10	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	27,0	0,28	1,36	0,94	17,42	0,56
346	Компот из мандаринов	200	0,4	0,1	33,69	138,8	0,03	7,6	-	-	23,52	8,5	6,63	0,14
338	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПР	Хлеб ржано - пшеничный.	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	<b>Итого</b>		<b>22,99</b>	<b>33,91</b>	<b>121,63</b>	<b>888,7</b>	<b>0,587</b>	<b>28,3</b>	<b>55,6</b>	<b>4,148</b>	<b>156,19</b>	<b>304,93</b>	<b>116,71</b>	<b>7,86</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
389	Сок яблочный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Печенье затяжное	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13,0	0,26	8,2	17,4	3,0	0,2
	<b>Итого</b>		<b>2,7</b>	<b>2,26</b>	<b>34,14</b>	<b>167,7</b>	<b>0,04</b>	<b>4,0</b>	<b>13,0</b>	<b>0,28</b>	<b>22,2</b>	<b>31,4</b>	<b>11,0</b>	<b>3,0</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>45,35</b>	<b>53,94</b>	<b>233,64</b>	<b>1606,72</b>	<b>1,025</b>	<b>163,6</b>	<b>123,1</b>	<b>13,388</b>	<b>492,34</b>	<b>724,1</b>	<b>222,49</b>	<b>15,89</b>

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мкг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>4-й день: ЧЕТВЕРГ ЗАВТРАК</b>													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	17,54	13,27	33,6	324,0	0,07	0,56	78,0	0,5	234,7	258,19	31,9	0,77
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	-	100,0	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	<b>Итого</b>		<b>26,23</b>	<b>19,49</b>	<b>79,68</b>	<b>602,8</b>	<b>0,294</b>	<b>13,47</b>	<b>178,0</b>	<b>1,03</b>	<b>336,9</b>	<b>401,99</b>	<b>64,5</b>	<b>5,77</b>
	<b>ОБЕД</b>													
52	Салат из свеклы отварной	80	1,13	4,81	6,61	71,24	0,014	5,32	-	2,16	28,37	32,5	16,56	1,06
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,26	7,59	12,3	132,25	0,094	8,4	18,3	2,41	37,55	62,72	24,97	0,95
294	Котлета из птицы с маслом	50/5	7,95	12,48	8,29	177,0	0,05	0,44	56,4	1,54	29,74	40,95	10,5	0,87
143	Рагу из овощей	105	1,77	10,99	8,6	142,0	0,06	12,51	46,0	2,01	37,16	45,0	16,26	0,6
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,08	14,2	4,4	5,14	0,95
ПР	Печенье затяжное	20	1,6	1,9	14,4	82,0	0,028	-	-	0,72	4,4	17,0	6,4	0,32
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПР	Хлеб ржано- пшеничный.	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	<b>Итого</b>		<b>19,53</b>	<b>39,01</b>	<b>107,08</b>	<b>857,29</b>	<b>0,31</b>	<b>13,89</b>	<b>120,9</b>	<b>9,418</b>	<b>183,02</b>	<b>305,97</b>	<b>110,83</b>	<b>7,27</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
352	Кисель из яблок	200	0,108	0,12	25,09	119,2	0,01	1,83	-	0,06	11,46	6,62	3,64	0,57
447	Кекс творожный	50	4,71	7,42	25,58	188,0	0,03	0,03	49,0	0,41	26,70	49,2	9,1	0,51
	<b>Итого</b>		<b>4,818</b>	<b>7,54</b>	<b>50,67</b>	<b>307,2</b>	<b>0,04</b>	<b>1,86</b>	<b>49,0</b>	<b>0,47</b>	<b>38,16</b>	<b>55,82</b>	<b>12,74</b>	<b>1,08</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>50,578</b>	<b>66,04</b>	<b>237,43</b>	<b>1767,29</b>	<b>0,644</b>	<b>29,22</b>	<b>347,9</b>	<b>10,918</b>	<b>558,08</b>	<b>763,78</b>	<b>188,07</b>	<b>14,12</b>

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мкг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>5-й день: ПЯТНИЦА ЗАВТРАК</b>													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
71	Овощи свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11,0	0,03	8,75	-	0,35	7,0	13,0	10,0	0,45
14	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	0,11	2,4	3,0	-	-
269,331	Котлета (особая) с соусом	50/30	8,05	9,19	8,06	151,0	0,04	0,4	10,1	1,82	13,98	92,19	18,24	1,45
309	Макаронны отварные	150	5,51	4,51	2,44	168,4	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,1
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	<b>Итого</b>		<b>17,74</b>	<b>22,67</b>	<b>58,13</b>	<b>610,2</b>	<b>0,324</b>	<b>19,26</b>	<b>50,1</b>	<b>3,53</b>	<b>105,34</b>	<b>210,76</b>	<b>76,16</b>	<b>6,92</b>
	<b>ОБЕД</b>													
21	Салат из солёных огурцов	80	0,666	4,04	2,06	47,28	0,12	3,29	-	0,26	18,99	18,576	10,66	0,49
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	13,0	117,0	0,055	0,95	-	2,62	27,3	36,77	15,22	0,72
231	Поджарка из рыбы	65	9,67	5,9	6,87	119,0	0,06	2,95	4,64	3,92	29,08	112,37	14,78	0,58
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	14,0	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
389	Сок яблочный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Кондитерское изделие	50	2,91	10,69	21,05	192,0	0,04	0,03	7,0	3,44	9,2	28,1	10,4	0,61
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	<b>Итого</b>		<b>24,346</b>	<b>31,59</b>	<b>112,62</b>	<b>835,53</b>	<b>0,595</b>	<b>29,42</b>	<b>25,84</b>	<b>13,458</b>	<b>169,24</b>	<b>475,41</b>	<b>138,59</b>	<b>8,57</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	20,8	88,2	0,01	100,0	-	0,76	21,3	3,44	3,44	0,63
430	Булочка « Российская»	60	4,22	4,81	29,22	177,0	0,07	0,01	9,0	-	16,4	43,7	15,1	0,74
	<b>Итого</b>		<b>4,9</b>	<b>5,08</b>	<b>50,02</b>	<b>265,2</b>	<b>0,08</b>	<b>100,01</b>	<b>9,0</b>	<b>0,76</b>	<b>37,7</b>	<b>47,14</b>	<b>18,54</b>	<b>1,37</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>46,986</b>	<b>59,34</b>	<b>220,77</b>	<b>1710,93</b>	<b>0,999</b>	<b>148,69</b>	<b>84,94</b>	<b>17,748</b>	<b>312,28</b>	<b>733,31</b>	<b>233,29</b>	<b>16,86</b>

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мкг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>6-й день: ПОНЕДЕЛЬНИК ЗАВТРАК</b>													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
71	Овощи свежие(огурцы)	50	0,55	0,1	1,9	11,0	0,03	8,75	-	0,35	7,0	13,0	10,0	0,45
243	Сосиска отварная с маслом	50/5	5,55	15,55	0,25	164,0	0,09	-	20,0	0,25	18,5	81,0	10,0	0,9
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,4	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,1
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	<b>Итого</b>		<b>15,22</b>	<b>37,0</b>	<b>74,39</b>	<b>559,2</b>	<b>0,374</b>	<b>21,66</b>	<b>20,0</b>	<b>1,86</b>	<b>110,56</b>	<b>198,17</b>	<b>68,92</b>	<b>6,45</b>
	<b>ОБЕД</b>													
23	Салат из свежих помидоров	60	0,647	3,67	2,74	46,62	0,029	10,83	-	0,33	10,64	19,1	10,45	0,499
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	-	2,42	42,67	88,1	35,57	2,05
288	Птица отварная с маслом	55	11,73	12,91	0,25	164,0	0,02	11,75	48,1	0,21	28,0	83,55	10,14	0,91
304	Рис отварной	150/10	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	27,0	0,28	1,36	0,94	17,42	0,56
ТК	Кисель из концентрата	200	-	-	30,6	122,8	-	20,92	-	-	8,1	1,6	1,8	0,066
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
<b>ПР</b>	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,12</b>	<b>0,48</b>	<b>18,6</b>	<b>84,8</b>	<b>0,08</b>	<b>-</b>	<b>0,2</b>	<b>0,46</b>	<b>6,6</b>	<b>77,6</b>	<b>22,8</b>	<b>1,8</b>
	<b>Итого</b>		<b>26,587</b>	<b>28,7</b>	<b>125,6</b>	<b>876,57</b>	<b>0,494</b>	<b>59,37</b>	<b>75,3</b>	<b>3,938</b>	<b>138,37</b>	<b>307,69</b>	<b>115,38</b>	<b>8,805</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
389	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	0,022	14,8	-	0,4	34,0	36,0	12,0	0,6
410	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222,0	0,08	0,08	18,0	0,86	15,6	42,8	17,4	1,08
	<b>Итого</b>		<b>5,86</b>	<b>3,38</b>	<b>66,92</b>	<b>322,4</b>	<b>0,102</b>	<b>14,88</b>	<b>18,0</b>	<b>1,26</b>	<b>49,6</b>	<b>78,8</b>	<b>29,4</b>	<b>1,68</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>62,887</b>	<b>69,08</b>	<b>266,91</b>	<b>1758,17</b>	<b>0,97</b>	<b>95,91</b>	<b>113,3</b>	<b>7,058</b>	<b>298,53</b>	<b>584,66</b>	<b>213,7</b>	<b>16,935</b>

№ рсц по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мкг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>7-й день: ВТОРНИК ЗАВТРАК</b>													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
210	Омлет натуральный	58	5,39	9,6	1,02	112,0	0,04	0,1	125,5	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	6,0	10,85	42,95	294,0	0,06	0,96	54,8	-	130,67	157,44	36,46	0,6
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,59	24,4	-	152,2	124,5	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	<b>Итого</b>		<b>18,95</b>	<b>25,59</b>	<b>92,15</b>	<b>678,4</b>	<b>0,35</b>	<b>12,73</b>	<b>204,7</b>	<b>0,57</b>	<b>388,73</b>	<b>431,84</b>	<b>89,44</b>	<b>5,74</b>
	<b>ОБЕД</b>													
49	Салат витаминный (2 вариант)	80	1,26	4,82	7,03	76,56	0,041	26,32	-	12,8	25,57	27,09	13,31	0,46
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,06	15,77	-	2,35	49,25	49,0	22,12	0,82
279	Тефтели (2вариант)	90	5,42	6,03	6,86	103,3	0,04	0,3	24,0	0,33	17,2	60,46	12,0	0,49
309	Макароны отварные	150	5,51	4,51	2,44	168,4	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,1
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Кондитерское изделие	20	1,6	1,9	14,4	82,0	0,028	-	-	0,72	4,4	17,0	6,4	0,32
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	<b>Итого</b>		<b>20,34</b>	<b>23,31</b>	<b>82,83</b>	<b>720,21</b>	<b>0,389</b>	<b>45,26</b>	<b>24,2</b>	<b>17,678</b>	<b>147,08</b>	<b>298,52</b>	<b>108,35</b>	<b>6,07</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
386	Кефир 3,2 % жирности	125	3,63	3,12	5,0	62,5	0,05	0,88	25,0	-	150,0	112,5	17,5	0,13
ПР	Печенье затяжное	20	1,6	1,9	14,4	82,0	0,028	-	-	0,72	4,4	17,0	6,4	0,32
	<b>Итого</b>		<b>5,23</b>	<b>5,02</b>	<b>19,4</b>	<b>144,5</b>	<b>0,078</b>	<b>0,88</b>	<b>25,0</b>	<b>0,72</b>	<b>154,4</b>	<b>129,5</b>	<b>23,9</b>	<b>0,45</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>44,52</b>	<b>53,92</b>	<b>194,38</b>	<b>1543,11</b>	<b>0,817</b>	<b>58,87</b>	<b>253,9</b>	<b>18,968</b>	<b>690,21</b>	<b>859,86</b>	<b>221,69</b>	<b>12,26</b>



№ рецепта по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мкг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>8-й день: СРЕДА ЗАВТРАК</b>													
ПР	Йогурт фруктовый 1,5%	100	2,8	1,5	12,2	74	0,041	0,7	131,0	-	152,0	133,0	16,0	0,07
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	20,09	17,61	9,6	0,59
290,331	Птица, тушенная в сметано-томатном соусе	100	11,09	14,26	3,51	160,0	0,04	0,66	29,3	0,49	29,84	75,3	15,6	1,04
302,171	Каша гречневая с маслом	155	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	20,0	0,61	14,82	24,6	135,83	4,56
ТК	Кисель из концентрата	200	-	-	30,6	122,8	-	20,92	-	-	8,1	1,6	1,8	0,066
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	<b>Итого</b>		<b>26,36</b>	<b>22,0</b>	<b>109,63</b>	<b>669,59</b>	<b>0,468</b>	<b>32,62</b>	<b>180,3</b>	<b>6,21</b>	<b>274,85</b>	<b>303,71</b>	<b>195,23</b>	<b>7,766</b>
	<b>ОБЕД</b>													
23	Салат из свежих помидоров	80	0,888	4,944	3,696	62,848	0,072	16,24	-	2,696	13,768	25,696	14,096	0,664
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,568	2,78	15,688	109,0	0,092	6,075	-	1,45	29,5	57,725	23,8	1,0
259	Жаркое по-домашнему	200/30	16,17	38,77	21,79	503,37	0,49	8,88	-	4,06	37,71	236,86	56,3	3,97
389	Сок яблочный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Кондитерское изделие	20	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	<b>Итого</b>		<b>25,586</b>	<b>47,874</b>	<b>97,724</b>	<b>931,518</b>	<b>0,854</b>	<b>42,735</b>	<b>0,2</b>	<b>9,054</b>	<b>138,578</b>	<b>445,93</b>	<b>139,95</b>	<b>12,604</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
352	Кисель из яблок	200	0,108	0,12	25,09	119,2	0,01	1,83	-	0,06	11,46	6,62	3,64	0,57
410,468	Ватрушка с творожным фаршем	75	9,22	5,48	29,18	202,0	0,08	0,04	34,0	0,96	50,8	90,2	21,6	0,9
	<b>Итого</b>		<b>9,328</b>	<b>5,6</b>	<b>54,27</b>	<b>321,2</b>	<b>0,09</b>	<b>1,87</b>	<b>34,0</b>	<b>1,02</b>	<b>62,26</b>	<b>96,82</b>	<b>25,24</b>	<b>1,47</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>61,274</b>	<b>75,474</b>	<b>261,624</b>	<b>1922,31</b>	<b>1,412</b>	<b>77,225</b>	<b>214,5</b>	<b>16,284</b>	<b>475,688</b>	<b>846,46</b>	<b>360,42</b>	<b>21,84</b>

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мкг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>9-й день: ЧЕТВЕРГ ЗАВТРАК</b>													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
71	Овощи свежие(огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18,0	8,4	0,3
231	Поджарка из рыбы	50/15	9,67	5,9	6,87	119,0	0,06	2,95	4,64	3,92	29,08	112,37	14,78	0,58
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	5,82	0,28	1,36	60,94	16,34	0,53
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	<b>Итого</b>		<b>17,29</b>	<b>12,95</b>	<b>90,29</b>	<b>549,7</b>	<b>0,303</b>	<b>16,0</b>	<b>10,46</b>	<b>4,54</b>	<b>117,74</b>	<b>256,71</b>	<b>66,32</b>	<b>5,33</b>
	<b>ОБЕД</b>													
24	Салат из свежих овощей	80	0,771	4,86	2,92	56,56	0,032	6,6	-	0,312	15,2	27,13	12,83	0,59
82	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,04	7,42	11,25	128,75	0,052	10,7	18,3	2,46	58,12	60,6	26,9	1,25
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	-	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	2,44	168,4	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,1
348	Компот из кураги	200	0,78	0,005	27,63	114,8	0,016	0,6	-	0,824	32,32	21,9	17,56	0,48
ПР	Мармелад	20	0,02	-	15,88	64,2	-	-	-	-	0,8	0,2	0,4	0,08
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	<b>Итого</b>		<b>29,331</b>	<b>34,665</b>	<b>92,01</b>	<b>891,91</b>	<b>0,35</b>	<b>18,86</b>	<b>18,5</b>	<b>7,674</b>	<b>164,71</b>	<b>404,55</b>	<b>131,84</b>	<b>9,08</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	20,8	88,2	0,01	100	-	0,76	21,3	3,44	3,44	0,63
447	Кекс творожный	50	4,71	7,42	25,58	188,0	0,03	0,03	49,0	0,41	26,70	49,2	9,1	0,51
	<b>Итого</b>		<b>5,39</b>	<b>7,69</b>	<b>46,38</b>	<b>276,2</b>	<b>0,04</b>	<b>100,03</b>	<b>49,0</b>	<b>1,17</b>	<b>48,0</b>	<b>52,64</b>	<b>12,54</b>	<b>1,14</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>52,011</b>	<b>55,305</b>	<b>228,68</b>	<b>1717,81</b>	<b>0,693</b>	<b>134,89</b>	<b>77,96</b>	<b>13,38</b>	<b>330,45</b>	<b>713,9</b>	<b>210,7</b>	<b>15,55</b>

№ рецепта по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>10-й день: ПЯТНИЦА ЗАВТРАК</b>													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
294,330	Котлеты рубленые из птицы	80	8,34	9,85	10,01	162,0	0,06	0,45	37,1	1,5	37,34	46,82	12,08	0,92
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	2,44	168,4	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,95	100,6	30,04	1,3	20,0	-	125,8	90,0	14,0	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	<b>Итого</b>		<b>21,24</b>	<b>18,686</b>	<b>65,88</b>	<b>633,82</b>	<b>30,384</b>	<b>11,85</b>	<b>57,1</b>	<b>10,79</b>	<b>249,46</b>	<b>268,25</b>	<b>94,23</b>	<b>6,19</b>
	<b>ОБЕД</b>													
43	Салат из овощей	60	1,55	4,43	1,94	53,88	0,02	10,37	17,76	-	19,93	29,89	9,02	0,52
106	Суп картофельный с рыбными консервами	25/250	6,39	3,66	15,75	133,5	0,15	11,49	12,52	1,47	55,54	128,27	44,35	1,39
243	Сосиска отварная	50/5	5,55	15,55	0,25	164,0	0,09	-	20,0	0,25	18,5	81,0	10,0	0,9
171	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/10	6,84	9,19	39,23	267,0	0,18	-	40,0	0,23	28,45	140,01	50,19	1,65
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47,0	0,027	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный.	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	<b>Итого</b>		<b>25,46</b>	<b>34,33</b>	<b>110,97</b>	<b>863,58</b>	<b>0,627</b>	<b>31,93</b>	<b>90,48</b>	<b>2,648</b>	<b>181,12</b>	<b>496,37</b>	<b>154,96</b>	<b>9,46</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
ПР	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	-	155,0	118,75	18,75	0,13
430	Булочка «Российская»	60	4,22	4,81	29,22	177,0	0,07	0,01	9,0	-	16,4	43,7	15,1	0,74
	<b>Итого</b>		<b>9,35</b>	<b>6,69</b>	<b>36,6</b>	<b>243,88</b>	<b>0,11</b>	<b>0,76</b>	<b>21,5</b>	<b>-</b>	<b>171,4</b>	<b>162,45</b>	<b>33,85</b>	<b>0,87</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>56,05</b>	<b>59,706</b>	<b>213,45</b>	<b>1741,28</b>	<b>31,121</b>	<b>44,54</b>	<b>169,08</b>	<b>13,438</b>	<b>601,98</b>	<b>927,07</b>	<b>283,04</b>	<b>16,52</b>