

"Согласовано"  
Директор МОУ СШ №4  
"Центр образования"

  
М.Ю. Тихомирова  
"09" декабря 2022г.



"Утверждаю"  
Индивидуальный предприниматель

  
Т.П. Анисимова  
"08" декабря 2022г.



**Примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся  
в МОУ СШ №4 "Центр образования"  
на 2022 - 2023 учебный год**

## Примерное двухнедельное циклическое меню для возрастной группы 7-11 лет.

Неделя: **первая**

День: **первый**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
182-2015	Каша рисовая молочная	200	5,8	7	43	220	0,05	1,1	52,7	0,13	168,5	27,3	125,7	0,4
	Фрукт	100	1,1	0,3	14	80	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
762-1997	Кофейный напиток	200	2,5	2,8	10,5	121,6	0	2	0	0	8	5	10	1
	Сыр порционный	30	7	7	0	80	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Батон йодированный	20	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,4</b>	<b>17,4</b>	<b>82,5</b>	<b>580,6</b>	<b>0,31</b>	<b>9,3</b>	<b>101</b>	<b>1,63</b>	<b>436,5</b>	<b>281,3</b>	<b>205,7</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед</b>														
71-2006	Овощи по сезону	60	0,7	0	1,6	14	0,04	3	0	0	66,2	23	33	0,42
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	10,2	5,6	27,3	267	0,2	5,8	0	0,07	42,7	35,6	88,1	1,3
451-2004	Биточек мясной	90	10,9	8,5	14,4	235	0,03	0	0	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	3,2	13,3	42,2	180	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1
702-1997	Компот из чернослива с витамином С	200	0,6	0	16,4	66	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>26,9</b>	<b>27,6</b>	<b>117,2</b>	<b>822</b>	<b>0,67</b>	<b>9,5</b>	<b>0</b>	<b>0,23</b>	<b>206,3</b>	<b>119,3</b>	<b>270,4</b>	<b>5,92</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>45,3</b>	<b>45</b>	<b>199,7</b>	<b>1402,6</b>	<b>0,98</b>	<b>18,8</b>	<b>101</b>	<b>1,86</b>	<b>642,8</b>	<b>400,6</b>	<b>476,1</b>	<b>9,42</b>

Неделя: **первая**

День: **второй**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
259-2015	Жаркое по-домашнему	240	15,04	10	22,7	302	0,16	9,3	0	0,22	153,8	58,2	282,6	5,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	1,1	0,3	28	80	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,2	0,1	65,8	0	0	0,07	0	2,4	0,2	0	0
	Батон йодированный	20	2	0,3	15	60	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>18,50</b>	<b>18,9</b>	<b>81</b>	<b>562,8</b>	<b>0,22</b>	<b>17,3</b>	<b>0,07</b>	<b>0,72</b>	<b>205,2</b>	<b>114,4</b>	<b>335,6</b>	<b>7,4</b>
<b>Обед</b>														
29-2006	Овощи по сезону	60	0,7	0	1,6	14	0,03	9	0	0	183	10	13	0,5
147-2004	Суп с макаронными изделиями	250	8,1	10,6	14,2	175	0	0,8	0,2	0	26,4	11,7	38,5	0,7
498-2004	Шницель куриный	90	12,4	6,4	18,3	164	0,09	4,4	0,12	0,11	73,8	34,2	147,6	1,8
511-2004	Рис отварной	150	3,8	10,3	28,9	266	0,03	0	0	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5
	Сок фруктовый	200	0,6	0,1	38,9	141	0,02	4	0	0,2	40	24	18	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>26,9</b>	<b>27,6</b>	<b>117,2</b>	<b>820</b>	<b>0,37</b>	<b>18,2</b>	<b>0,32</b>	<b>0,33</b>	<b>333,1</b>	<b>105,9</b>	<b>316,2</b>	<b>4,9</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>45,4</b>	<b>46,5</b>	<b>198,2</b>	<b>1382,8</b>	<b>0,59</b>	<b>35,5</b>	<b>0,39</b>	<b>1,05</b>	<b>538,3</b>	<b>220,3</b>	<b>651,8</b>	<b>12,3</b>

Неделя: первая

День: третий

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
366-2004	Запеканка творожная с повидлом	150/50	17,1	19,1	36,1	446	0,5	0,5	21	0,6	383,6	53	429,9	1,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	1,1	0,3	28	80	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,5</b>	<b>19,5</b>	<b>79,3</b>	<b>581</b>	<b>0,53</b>	<b>8,5</b>	<b>21</b>	<b>0,6</b>	<b>425,6</b>	<b>83</b>	<b>472,9</b>	<b>3,1</b>
<b>Обед</b>														
Сб.реп.	Овощи по сезону	60	0,7	0	1,6	14	0	5	12	0	25,2	7	21	0,75
124-2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,8	12,4	129	0,06	5,8	10	0,05	58,1	23	55,1	0,8
408-1994	Печень, тушенная в соусе	50/50	17,2	7,7	5,9	312	0,1	26,9	16,8	1,4	93,9	14,8	223,3	4,8
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,1	13,3	32,2	163	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1
631-2004	Компот из черной смородины с вит.С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>26,9</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	<b>820</b>	<b>0,56</b>	<b>53,7</b>	<b>38,8</b>	<b>1,5</b>	<b>250,5</b>	<b>73,5</b>	<b>363,7</b>	<b>8,35</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>45,4</b>	<b>46,5</b>	<b>196,3</b>	<b>1401</b>	<b>1,09</b>	<b>62,2</b>	<b>59,8</b>	<b>2,1</b>	<b>676,1</b>	<b>156,5</b>	<b>836,6</b>	<b>11,45</b>

Неделя: первая

День: четвертый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
461/587-2004	Тефтели мясные с томатным соусом	60/50	6,7	6,3	11,1	123	0,05	2,6	0,06	0,11	10,5	14	82,2	1
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,2	6,7	23,6	180	0,2	0	0	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6
	Сыр порционный	30	5	6	0	80	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Батон йодированный	20	1	0,3	15	69	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Фрукт	100	0,5	0,3	20	70	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	12,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>18,7</b>	<b>19,7</b>	<b>81,9</b>	<b>577</b>	<b>0,51</b>	<b>10,8</b>	<b>48,36</b>	<b>1,71</b>	<b>293,3</b>	<b>403,8</b>	<b>366,1</b>	<b>8,7</b>
<b>Обед</b>														
Сб.реп.	Овощи по сезону	60	0,7	0	1,6	14	0	5	12	0	25,2	7	21	0,75
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	8	12,4	18,8	207	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1
388-2004	Шницель рыбный	90	13,4	6,5	15,3	182	0,07	0	0,07	0	131,4	10,8	167,4	0,7
520-2004	Картофельное пюре	150	3,3	7,6	34	239	0,1	8,2	0	0,1	37	27,8	86,6	1
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>26,8</b>	<b>26,7</b>	<b>116,5</b>	<b>820</b>	<b>0,43</b>	<b>24,9</b>	<b>22,07</b>	<b>0,55</b>	<b>279,7</b>	<b>94,1</b>	<b>370,9</b>	<b>4,85</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>45,5</b>	<b>46,4</b>	<b>198,4</b>	<b>1397</b>	<b>0,94</b>	<b>35,7</b>	<b>70,43</b>	<b>2,26</b>	<b>573</b>	<b>497,9</b>	<b>737</b>	<b>13,55</b>

Неделя: первая

День: пятый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	г	г		мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
728-2004	Блинчики с начинкой	150	12,4	15,3	27,5	338	0,1	1,2	39,5	0,08	28,5	23,2	72,3	2
ГОСТ 31981-2013	Йогурт фруктовый	150	3,5	3,1	10,3	103	0,04	0,8	25	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15
	Фрукт	100	1,1	0,3	28	80	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>17,3</b>	<b>18,8</b>	<b>81</b>	<b>576</b>	<b>0,17</b>	<b>10</b>	<b>64,5</b>	<b>0,28</b>	<b>219,3</b>	<b>70,7</b>	<b>228,1</b>	<b>3,95</b>
<b>Обед</b>														
Сб.реп.	Овощи по сезону	60	0,7	0	1,6	14	0	5	12	0	25,2	7	21	0,75
132-2004	Рассольник ленинградский	250	9,4	8,7	28	160	0,2	6,3	0,3	0	29,5	23,6	73	0,9
451-2004	Биточек мясной	90	10,9	8,5	14,4	235	0,03	0	0	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8
214-2004	Капуста тушеная	150	4,1	9,9	16,1	201	0,05	16,4	0,1	0,1	86,4	28,8	57,6	1,2
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,4	0	38,9	142	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>26,8</b>	<b>27,3</b>	<b>114,3</b>	<b>812</b>	<b>0,48</b>	<b>28,4</b>	<b>12,4</b>	<b>0,23</b>	<b>233,6</b>	<b>99</b>	<b>263,7</b>	<b>5,95</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>44,1</b>	<b>46,1</b>	<b>195,3</b>	<b>1388</b>	<b>0,65</b>	<b>38,4</b>	<b>76,9</b>	<b>0,51</b>	<b>452,9</b>	<b>169,7</b>	<b>491,8</b>	<b>9,9</b>

Неделя: вторая

День: первый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
175-2015	Каша "Дружба" молочная	200	11,3	7,8	39,8	259	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8
	Фрукт	100	1,1	0,3	13	80	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
642-1994	Какао с молоком	200	3,4	3,9	15,8	108	0	2	0	0	8	5	10	1
	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	55	0	0	0,07	0	2,4	0,2	0	0
	Батон йодированный	20	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>17,9</b>	<b>19,5</b>	<b>83,7</b>	<b>581</b>	<b>0,16</b>	<b>8,8</b>	<b>49,97</b>	<b>1,03</b>	<b>239,9</b>	<b>90,1</b>	<b>195,5</b>	<b>2,9</b>
<b>Обед</b>														
71-2006	Овощи по сезону	60	0,7	0	1,6	14	0,04	3	0	0	66,2	23	33	0,42
133-2004	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5	7,2	20,5	257	0,1	12	0	0,08	135	36,7	113,7	1,3
498-2004	Шницель куриный	90	16	6,4	19,3	243	0,09	4,4	0,12	0,11	73,8	34,2	147,6	1,8
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	3,2	13,3	44	180	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1
702-1997	Компот из чернослива с витамином С	200	0,6	0	16,4	66	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>26,8</b>	<b>27,1</b>	<b>117,1</b>	<b>820</b>	<b>0,63</b>	<b>20,1</b>	<b>0,12</b>	<b>0,24</b>	<b>367</b>	<b>133</b>	<b>376,1</b>	<b>5,92</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>44,7</b>	<b>46,6</b>	<b>200,8</b>	<b>1401</b>	<b>0,79</b>	<b>28,9</b>	<b>50,09</b>	<b>1,27</b>	<b>606,9</b>	<b>223,1</b>	<b>571,6</b>	<b>8,82</b>

Неделя: **вторая**День: **второй**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
461/587-2004	Тефтели мясные с томатным соусом	60/50	5,7	6,3	11,1	123	0,05	2,6	0,06	0,11	10,5	14	82,2	1
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,2	6,7	23,6	180	0,2	0	0	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6
	Сыр порционный	30	6	6	0	80	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Батон йодированный	20	2	0,3	18	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>19,2</b>	<b>19,4</b>	<b>67,9</b>	<b>517</b>	<b>0,48</b>	<b>4,8</b>	<b>48,36</b>	<b>1,71</b>	<b>259,3</b>	<b>378,8</b>	<b>333,1</b>	<b>7,9</b>
<b>Обед</b>														
62-2006	Овощи по сезону	60	0,7	0	1,6	14	0,03	12,5	0	0	77,6	10	13	0,5
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	10,2	5,6	22,3	267	0,2	5,8	0	0,07	42,7	35,6	88,1	1,3
439-2006	Курица отварная	90	10,7	11,4	7,2	95	0,09	4,5	0,12	0,11	74,1	34,4	148,3	1,8
511-2004	Рис отварной	150	3,8	10,3	38,9	266	0,03	0	0	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>26,8</b>	<b>27,5</b>	<b>116,8</b>	<b>820</b>	<b>0,56</b>	<b>23,8</b>	<b>0,12</b>	<b>0,6</b>	<b>227,3</b>	<b>127</b>	<b>362,5</b>	<b>5,5</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>46</b>	<b>46,9</b>	<b>184,7</b>	<b>1337</b>	<b>1,04</b>	<b>28,6</b>	<b>48,48</b>	<b>2,31</b>	<b>486,6</b>	<b>505,8</b>	<b>695,6</b>	<b>13,4</b>

Неделя: **вторая**День: **третий**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
733-2004	Оладьи со сгущенкой	200	16,1	18,2	40,8	367	0,2	1,1	45,1	0,3	281,1	66,2	296,7	2,1
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	1,1	0,3	23	89	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>17,5</b>	<b>18,6</b>	<b>79</b>	<b>511</b>	<b>0,23</b>	<b>9,1</b>	<b>45,1</b>	<b>0,3</b>	<b>323,1</b>	<b>96,2</b>	<b>339,7</b>	<b>3,9</b>
<b>Обед</b>														
29-2006	Овощи по сезону	60	0,7	0	1,6	14	0,03	9	0	0	183	10	13	0,5
133-2004	Суп картофельный с яйцом	250	8,8	6,8	20,5	187	0,2	8,6	0,4	0,25	42,1	30	107,8	1,8
451-2004	Биточек мясной	90	10,9	8,5	14,4	235	0,03	0	0	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8
540-2004	Рагу овощное	150	4,5	11,7	16	184	0,3	9	0,9	0	37	25	92	1,1
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,4	0	49,2	142	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>26,6</b>	<b>27,2</b>	<b>117</b>	<b>822</b>	<b>0,76</b>	<b>27,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,38</b>	<b>354,6</b>	<b>104,6</b>	<b>324,9</b>	<b>6,5</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>44,1</b>	<b>45,8</b>	<b>196</b>	<b>1333</b>	<b>0,99</b>	<b>36,4</b>	<b>46,4</b>	<b>0,68</b>	<b>677,7</b>	<b>200,8</b>	<b>664,6</b>	<b>10,4</b>

Неделя: вторая

День: четвертый

№ рецептуры	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
388-2004	Шницель рыбный	90	12,9	7,5	11,3	182	0,07	0	0,07	0	131,4	10,8	167,4	0,7
520-2004	Картофельное пюре	150	3,3	8,6	31,5	209	0,1	8,2	0	0,1	37	27,8	86,6	1
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	10,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	1,1	0,3	18	89	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
ТУ-2016	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,3	50	0	0	0	0	4,6	6,6	17,4	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>19,2</b>	<b>16,7</b>	<b>81,3</b>	<b>585</b>	<b>0,2</b>	<b>16,2</b>	<b>0,07</b>	<b>0,1</b>	<b>215</b>	<b>75,2</b>	<b>314,4</b>	<b>3,7</b>
<b>Обед</b>														
Сб.реп.	Овощи по сезону	60	0,7	0	1,6	14	0	5	12	0	25,2	7	21	0,75
132-2004	Рассольник ленинградский	250	4,4	7,9	28	135	0,2	6,3	0,3	0	29,5	23,6	73	0,9
443-2004	Плов	240	20	19,3	22,7	469	0,1	2,1	0	0,2	22,7	62,9	320,2	4,3
631-2004	Компот из черной смородины с вит.С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>26,8</b>	<b>27,4</b>	<b>117,2</b>	<b>820</b>	<b>0,5</b>	<b>29,4</b>	<b>12,3</b>	<b>0,22</b>	<b>145,8</b>	<b>101,1</b>	<b>441,3</b>	<b>6,85</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>46</b>	<b>44,1</b>	<b>198,5</b>	<b>1405</b>	<b>0,7</b>	<b>45,6</b>	<b>12,37</b>	<b>0,32</b>	<b>360,8</b>	<b>176,3</b>	<b>755,7</b>	<b>10,55</b>

Неделя: вторая

День: пятый

№ рецептуры	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
342-2004	Омлет натуральный	150	8,6	9,2	18,7	274	0,1	0,3	46,3	0,1	261,5	21,8	312,3	2,8
	Сыр порционный	30	7	7	0	80	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Батон йодированный	20	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	1,1	0,3	23	89	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19</b>	<b>16,9</b>	<b>71,9</b>	<b>577</b>	<b>0,36</b>	<b>8,5</b>	<b>94,6</b>	<b>1,6</b>	<b>529,5</b>	<b>275,8</b>	<b>392,3</b>	<b>5,9</b>
<b>Обед</b>														
515/576-2004	Овощи по сезону	60	0,7	0	1,6	14	0,03	12,5	0	0	7	10	13	0,5
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	8	8,5	15,8	207	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1
488-2004	Птица тушеная в соусе	60/30	12,9	5,2	12,1	239	0,07	6,8	8,1	0,07	20,5	11,7	81	1,3
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	3,2	13,3	39,8	180	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1
	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	120	0,02	4	0	0,2	40	24	18	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>26,7</b>	<b>27,6</b>	<b>117,2</b>	<b>820</b>	<b>0,57</b>	<b>34</b>	<b>18,1</b>	<b>0,35</b>	<b>135,5</b>	<b>94,3</b>	<b>231,1</b>	<b>5,3</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>45,7</b>	<b>44,5</b>	<b>189,1</b>	<b>1397</b>	<b>0,93</b>	<b>42,5</b>	<b>112,7</b>	<b>1,95</b>	<b>665</b>	<b>370,1</b>	<b>623,4</b>	<b>11,2</b>

<b>Итого среднесуточная за две недели</b>			<b>45,2</b>	<b>45,8</b>	<b>195,7</b>	<b>1384,4</b>	<b>0,9</b>	<b>37,3</b>	<b>57,9</b>	<b>1,4</b>	<b>568,0</b>	<b>292,1</b>	<b>650,4</b>	<b>11,1</b>
---	--	--	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	-------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------