УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №4 с. Таранай

_____Ким С.В.

«_1_» _сентября_ 2023 г

Примерное

Десятидневное перспективное меню

МБОУ СОШ №4 с. Таранай

5-11 классы

День: 1 (понедельник)

Возрастная категория: Дети с 11 до 18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
182	Каша рисовая жидкая на молоке с сахаром	**250**	5,98	4,13	51,51	303,57	0,07	1,39	21,42	152,37	160,88	35,86	0,57
14	Масло (порциями)	**20**	0,16	14,49	0,26	132	0	0	80	4,8	6	0	0,04
15	Сыр (порциями)	**30**	6,96	8,85	0	162	0,009	0,21	78	264	150	10,5	0,3
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**50**	3,3	0,6	16,7	114,95	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
382	Какао с молоком	**200**	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,59	24,4	152,22	124,56	21,34	0,48
--	Молоко школьное	**200**	6	6,4	9,4	120	3	20	2	226	168	20	0,006
338	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.)	**100**	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	ОБЕД												
67	Винегрет овощной	**100**	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	0	31,24	43,27	19,53	0,83
101	Суп картофельный с крупой	**250**	1,98	2,71	12,11	85,63	0,01	8,25	0	26,7	55,98	22,78	0,88
279 (2)	Тефтеля мясная	**100**	10,59	7,66	12,81	162,91	0,089	0,9	44,62	32,9	129,32	23,29	2,3
332	Соус сметанный с луком	**50**	0,81	2,94	3,52	43,75	0,15	0,64	17,2	16,07	16,32	4,2	0,19
125	Картофель отварной	**210**	4,04	7,92	27,98	210	0,22	28,84	40	27,32	111,58	40,64	1,64
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**50**	3,3	0,6	16,7	114,95	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**57,56**	**71,37**	**265,97**	**2107,06**	**4,03**	**82,18**	**307,64**	**1040,1**	**1245,35**	**304,6**	**16,036**

День: 2 (вторник)

Возрастная категория: Дети с 11 до 18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
306	Горошек консервированный порциями	**100**	2,8	2,7	5,78	59,2	0,06	9,7	14	23,92	61,3	20,18	0,35
209	Яйцо вареное	**40**	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	22	76,8	4,8	1
128	Картофельное пюре	**250**	5,16	15,26	29,97	288,1	0,24	29,66	83,34	69,43	145,05	45,66	1,71
290/331	Птица тушенная в соусе	**100**	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	37,5	39,87	93,53	15,1	1,01
--	Молоко школьное	**200**	6	6,4	9,4	120	3	20	2	226	168	20	0,006
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**50**	3,3	0,6	16,7	114,95	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
376	Чай с сахаром	**200/15**	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.)	**100**	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	ОБЕД												
52	Салат из свеклы отварной	**100**	2,82	12,02	16,52	185,6	0,034	13,3	0	70,92	81,26	41,4	2,64
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	**250**	2,2	2,77	15,39	106	0,12	11,07	0	29,7	72,22	29,67	1,15
143	Рагу из овощей	**250**	4,21	26,16	20,5	338,1	0,2	70,93	0,9	81,25	119,55	56,37	2,12
260	Гуляш из свинины	**100**	10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,92	0	20	128,62	22,39	2,21
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**50**	3,3	0,6	16,7	114,95	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
359	Кисель из концентрата	**200**	0,24	0	35,76	194	0	80	0	8,2	6,42	0,96	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**66,06**	**110,84**	**246,5**	**2386,7**	**4,384**	**247,7**	**237,74**	**676,39**	**1211,55**	**346,93**	**20,856**

День: 3 (среда)

Возрастная категория: Дети с 11 до 18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
70	Овощи, консервированные (порциями)	**100**	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	12,1	24	14	0,6
302	Гречка отварная	**250**	14,33	10,16	62,28	406,25	0,35	0	0	24,7	340	226,38	7,6
280/330	Фрикадельки в соусе	**105**	6,8	16,77	10,1	201	0,18	0,65	16,31	22,94	69,02	15,49	4,92
--	Молоко школьное	**200**	6	6,4	9,4	120	3	20	2	226	168	20	0,006
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**50**	3,3	0,6	16,7	114,95	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
378	Чай с молоком	**200**	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
338	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.)	**100**	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	ОБЕД												
71	Овощи свежие (порциями)	**100**	0,96	0,1	1,9	14	0,06	4,9	0	17	30	14	0,5
96	Рассольник «Ленинградский»	**250**	2,01	5,09	11,975	107,25	0,092	8,37	-	29,15	56,72	24,17	0,925
265	Плов м/свинины	**250**	27,48	28,15	43,36	536,66	0,1	2,142	0	23,72	333,56	65,48	4,41
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**50**	3,3	0,6	16,7	114,95	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
389	Сок натуральный	**200**	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**75,46**	**70,81**	**280,125**	**2119,66**	**4,228**	**51,622**	**28,31**	**588,69**	**1393,54**	**501,38**	**28,171**

День: 4 (четверг)

Возрастная категория: Дети с 11 до 18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
15	Сыр (порциями)	**30**	6,96	8,85	0	105	0,009	0,21	78	264	150	10,5	0,3
304	Рис отварной	**250**	6,09	8,96	61,14	348,75	0,042	0	0	2,27	101,57	27,23	0,87
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	**120/50**	11,7	5,94	4,56	126	0,06	4,47	6,98	46,88	194,63	58,24	1,02
--	Молоко школьное	**200**	6	6,4	9,4	120	3	20	2	226	168	20	0,006
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**50**	3,3	0,6	16,7	114,95	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
377	Чай с лимоном	**200/15/7**	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
338	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.)	**100**	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	ОБЕД												
45	Салат из белокочанной капусты	**100**	1,3	3,24	6,46	60,4	0,05	10,12	0	15,5	28	17	0,7
42	Суп рыбный из консервов	**250**	10,17	2,6	16,65	150,85	0,1	8,03	0,008	107,93	164,03	54,4	1,3
202	Изделия макаронные отварные	**250**	9,44	1,11	53,2	260,5	0,095	0	0	18,65	61,95	14,36	1,42
268	Котлеты, биточки, шницели мясные	**110**	15,84	22,54	13,22	322	0,006	0	40	12,82	169,76	30,6	2,7
333	Соус сметанный с томатом и луком	**50**	2,38	2,93	3,98	46,15	0,013	1,16	17,25	16,83	18,98	6	0,28
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**50**	3,3	0,6	16,7	114,95	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**85,57**	**65,28**	**307,32**	**2245,15**	**3,761**	**3,761**	**144,24**	**831,56**	**1340,76**	**347,19**	**17,756**

День: 5 (пятница)

Возрастная категория: Дети с 11 до 18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
70	Овощи, консервированные (порциями)	**100**	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	12,1	24	14	0,6
259	Жаркое по-домашнему	**300**	18,45	44,25	24,87	574,5	0,56	48,6	0	43,04	270,33	64,26	4,53
--	Молоко школьное	**200**	6	6,4	9,4	120	3	20	2	226	168	20	0,006
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**50**	3,3	0,6	16,7	114,95	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
379	Кофейный напиток с молоком	**200**	3,16	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	20	125,78	90	14	0,134
338	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.)	**100**	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	ОБЕД												
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	**100**	1,1	6,12	4,56	77,7	0,048	18,06	0	11,74	31,84	17,46	0,84
108	Суп с клецками	**250**	3,56	4,59	18,79	144,25	0,105	5,75	21,05	33,4	72,22	25,35	1,17
287	Голубцы ленивые	**250**	21,95	39,33	20,85	522,43	0,15	78,22	0	106,52	53,15	27,02	3,55
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**50**	3,3	0,6	16,7	114,95	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
359	Кисель из концентрата	**200**	0,24	0	35,76	194	0	80	0	8,2	6,42	0,96	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**70,16**	**106,07**	**223,38**	**2254,18**	**4,297**	**265,43**	**43,05**	**640,78**	**971,96**	**272,05**	**19,21**

День: 6 (понедельник)

Возрастная категория: Дети с 11 до 18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
71	Овощи свежие (порциями)	**100**	0,96	0,1	1,9	14	0,06	4,9	0	17	30	14	0,5
204	Макароны отварные с сыром	**250/30**	16,92	19,9	42,64	418	0,1	0,28	144	369	252,6	25,4	1,54
209	Яйцо вареное	**40**	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	22	76,8	4,8	1
--	Молоко школьное	**200**	6	6,4	9,4	120	3	20	2	226	168	20	0,006
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**50**	3,3	0,6	16,7	114,95	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
376	Чай с сахаром	**200/15**	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.)	**100**	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	ОБЕД												
21	Салат из соленых огурцов с луком	**100**	0,84	5,04	2,58	59,1	0,15	4,114	0	23,74	23,22	13,32	0,608
81	Свекольник	**250/10**	2,53	4,35	16,75	116,65	0,0087	2,165	0	6,74	7,48	3,24	0,187
302	Гречка отварная	**250**	14,32	14,93	62,28	437,5	0,325	0	62,5	41,24	328,67	219,56	7,39
251	Поджарка	**100/30**	20,3	57,8	5,34	620	0,54	2,76	0	45,3	253,9	329,1	5,9
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**50**	3,3	0,6	16,7	114,95	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
389	Сок натуральный (яблочный, вишневый, виноградный)	**200**	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**82,58**	**115,83**	**279,68**	**2551,75**	**4,5997**	**44,979**	**308,5**	**868,6**	**1422,91**	**737,28**	**26,211**

День: 7 (вторник)

Возрастная категория: Дети с 11 до 18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
70	Овощи, консервированные (порциями)	**100**	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	12,1	24	14	0,6
128	Картофельное пюре	**250**	5,16	15,26	29,97	288,1	0,24	29,66	83,34	69,43	145,05	45,66	1,71
280/330	Фрикадельки в соусе	**105**	6,8	16,77	10,1	201	0,18	0,65	16,31	22,94	69,02	15,49	4,92
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**50**	3,3	0,6	16,7	114,95	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
--	Молоко школьное	**200**	6	6,4	9,4	120	3	20	2	226	168	20	0,006
378	Чай с молоком	**150/50/15**	1,52	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
338	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.)	**100**	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	ОБЕД												
67	Винегрет овощной	**100**	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	0	31,24	43,27	19,53	0,83
111	Суп лапша	**250**	2,56	2,77	15,68	109	0,092	6,075	0	29,5	57,72	23,8	1
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	**100/50**	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
304	Рис отварной	**250**	6,09	8,96	61,14	348,75	0,042	0	0	2,27	101,57	27,23	0,87
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**50**	3,3	0,6	16,7	114,95	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**55,64**	**67,96**	**277,79**	**2012,45**	**4,05**	**86,805**	**107,47**	**553,23**	**1054,66**	**323,1**	**19,946**

День: 8 (среда)

Возрастная категория: Дети с 11 до 18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**200/20**	29,23	22,11	56	540	0,12	0,943	130	391,17	430,31	53,11	1,29
209	Яйцо вареное	**40**	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	22	76,8	4,8	1
14	Масло (порциями)	**20**	0,16	14,49	0,27	132	0	0	80	4,8	0,013	0	0,04
--	Хлеб пшеничный	**35**	2,76	0,35	16,9	82,25	0,056	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
--	Хлеб ржаной	**35**	2,31	0,42	11,69	60,9	0,063	0	0	12,25	55,3	16,45	1,36
--	Молоко школьное	**200**	6	6,4	9,4	120	3	20	2	226	168	20	0,006
379	Кофейный напиток с молоком	**200**	3,16	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	20	125,78	90	14	0,134
338	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.)	**100**	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	ОБЕД												
63	Салат из овощей с капустой морской	**100**	11,94	7,68	26,64	216,981	0,42	1	0,1	78,42	27,84	85,06	12,7
88	Щи из капусты свежей	**250**	1,76	4,95	7,9	89,75	0,057	15,77	0	49,25	49	22,12	0,825
234	Котлета рыбная	**100**	16,76	3,53	1,42	110	0,105	1,66	50,1	125,47	228,68	6	1,16
302	Гречка отварная	**250**	13,82	14,92	62,27	437,5	0,325	0	62,5	41,24	328,67	219,56	7,39
419	Соус красный основной	**50**	4,62	6,42	2,72	86,97	0,025	0,66	0,12	10,13	49,87	9,28	0,73
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**50**	3,3	0,6	16,7	114,95	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
359	Кисель из концентрата	**200**	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**105,25**	**90,05**	**272,07**	**2358,701**	**4,445**	**51,333**	**444,82**	**1139,86**	**1668,43**	**510,93**	**32,525**

День: 9 (четверг)

Возрастная категория: Дети с 11 до 18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
71	Овощи свежие (порциями)	**100**	0,96	0,1	1,9	14	0,06	4,9	0	17	30	14	0,5
291	Плов м/курицы	**250**	22,51	11,19	45,56	373,34	0,184	8,16	35	45,11	236,66	67,41	2,34
15	Сыр (порциями)	**30**	6,96	8,85	0	103	0,009	0,21	78	264	150	10,5	0,3
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**50**	3,3	0,6	16,7	114,95	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
--	Молоко школьное	**200**	6	6,4	9,4	120	3	20	2	226	168	20	0,006
377	Чай с лимоном	**200**	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.)	**100**	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	16	11	9	2,2
	ОБЕД												
52	Салат из свеклы отварной	**100**	2,82	12,02	16,52	185,6	0,034	13,3	0	70,92	81,26	41,4	2,64
102	Суп картофельный с горохом	**250**	5,49	5,28	16,54	148,25	0,228	5,83	0	42,68	88,1	35,58	3,2
202	Изделия макаронные отварные	**250**	9,44	1,11	53,2	260,5	0,095	0	0	18,65	61,95	14,36	1,42
250	Бефстроганов	**100**	15,2	23,1	5,12	290	0,03	0	0	15,32	126,69	14,24	2
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**50**	3,3	0,6	16,7	114,95	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
389	Сок натуральный (яблочный, вишневый, виноградный)	**200**	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**85,01**	**70,76**	**286,75**	**2198,19**	**4,026**	**63,16**	**115**	**817,26**	**1224,9**	**325,35**	**21,486**

День: 10 (пятница)

Возрастная категория: Дети с 11 до 18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
70	Овощи, консервированные (порциями)	**100**	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	12,1	24	14	0,6
288	Птица отварная	**110**	23,48	25,82	0,48	328	0,04	2,36	98,2	56	8,35	20,28	1,9
419	Соус красный основной	**30**	2,77	3,85	1,63	52,18	0,015	0,396	0,072	6,081	29,92	5,57	0,44
304	Рис отварной	**250**	6,09	8,96	61,14	348,75	0,042	0	0	2,27	101,57	27,23	0,87
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**50**	3,3	0,6	16,7	114,95	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
376	Чай с сахаром	**200**	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
338	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.)	**100**	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	ОБЕД												
71	Овощи свежие (порциями)	**100**	0,96	0,1	1,9	14	0,06	4,9	0	17	30	14	0,5
82	Борщ с капустой и картофелем	**250**	1,8	123	10,92	103,75	0,05	10,67	0	49,72	54,6	26,12	1,22
128	Картофельное пюре	**250**	5,16	15,26	29,97	288,1	0,24	29,66	83,34	69,43	145,05	45,66	1,71
255	Печень по-строгановски	**100/50**	26,52	22,46	7,04	370	0,4	16,9	11564	66,48	478,64	34,94	10
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**50**	3,3	0,6	16,7	114,95	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
359	Кисель из концентрата	**200**	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**82,61**	**202,17**	**231,46**	**2127,38**	**1,237**	**81,216**	**11746**	**367,581**	**1132,53**	**279,2**	**25,74**

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	С, мг	А, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	765,9	**971,14**	**2671,045**	**22361,221**	**39,0577**	**978,186**	**13482,4**	**7524,051**	**12666,59**	**3948,01**	**227,937**