

Утверждаю



Директор МБОУ Баганской СОШ №1

В.В.Капля

Приказ № 25/од от 03.02.2025 год

Примерное десятидневное меню для учащихся МБОУ Баганской СОШ №1

с 03.02.2025 г по 31.05.2025 г

(горячие завтраки и обеды для учащихся со статусом ОВЗ с 7 по 11 лет).

село Баган 2025 год

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-19а	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8	0,08	0,22	29,85	0,03	0,91	140,81	233,17	212,62	24,15	152,98	0,45	26,05	3,1	39,67
54-5а	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35	0	0,01	18,3	0	9,64	1,04	39,98	63,78	6,96	8,12	0,88	0,13	0,1	1,43
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2	0	0,01	7,5	0	0,15	0,6	45,6	3,6	2,7	5,4	0,12	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	580	14,4	7,3	89,8	482,6	0,23	0,3	55,65	0,03	10,7	696,95	487,75	307,5	64,31	278	3,95	27,78	21,65	48,35
Обед																				
54-11а	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79	123,26	13,5	15,57	22,38	0,66	10,19	0,09	21,57
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9	0,09	0,09	102,43	0,04	7,46	159,01	485,52	18,07	25,72	92,08	1,39	25,86	0,69	48,94
54-6г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	1,52	16,06
54-2а	Гуаш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9	0,05	0,11	22,92	0,06	1,27	108,88	290,19	50,16	20,93	149,96	2,21	15,35	0,29	56,45
Пром.	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,63	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3,2	3,5	62,8	0,04	0,2	22	0	0,6	52	147	122	15	96	0,1	9	2	20
	Итого за Обед	850	41,6	37	92,1	866,6	0,48	0,58	899,74	0,19	13	809,31	1332,99	326,43	206,21	581,09	9,69	84,28	9,59	170,27
	Итого за день	1430	56	44,3	181,9	1351,2	0,71	0,88	955,39	0,22	23,7	1506,26	1820,34	633,93	272,52	859,09	13,64	112,06	31,24	218,62
Вторник, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-1а	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6	0,01	0,08	65	0,24	0,18	202,5	22	220	8,75	125	0,25	0	3,63	0
54-1а	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8	0,07	0,15	34,62	0,07	0,52	334,92	171,38	137,93	22,81	114,19	1,07	49	7,79	20,14
54-4а	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,48	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	15,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	66,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Завтрак	505	18,9	15,1	74,7	510,4	0,2	0,34	106,52	0,31	1	1000,7	409,93	483,41	65,88	376,72	4,1	54,78	27,06	35,94
Обед																				
54-17а	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8	0,03	0,05	901,5	0	2,7	10,96	219,64	24,17	32,4	37,2	0,77	2,33	0,09	25,35
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9	0,14	0,09	121,01	0	4,01	95,76	338,61	26,54	27,66	76,34	1,41	15,56	1,99	26,98
54-11а	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	0,07	0,12	261,6	0,1	0,72	276,68	267,36	116,58	43,81	190,2	2,21	38,67	7,35	81,73
54-3а	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	0,03	7,5	0	15	39	417	24	13,5	16,5	3,3	3	0,45	12
	Итого за Обед	870	27,8	19	112,5	731,9	0,37	0,29	1291,99	0,1	23,59	756,36	1374,24	274,79	140,23	398,66	9,96	60,53	20,97	151,11
	Итого за день	1375	46,7	34,1	187,2	1242,3	0,57	0,63	1398,51	0,41	24,59	1757,06	1784,17	758,2	206,11	777,38	14,06	115,31	48,03	187,05
Среда, 1 неделя																				
Завтрак																				
53-19а	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-25,1а	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11
54-6а	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9	0	0,01	1,52	0	9,64	3,59	55,62	65,26	7,06	10,62	0,87	0,12	0,12	2,04
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
	Итого за Завтрак	510	12,8	13,8	77,3	484,1	0,2	0,24	72,9	0,18	10,25	901,91	397,32	243,94	65,52	259,4	3,8	52,77	24,87	48,68
Обед																				
54-2а	Струец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,03	0,04	134,66	0	6,77	107,03	264,63	33,68	19,22	42,64	0,87	17,16	0,4	22,62
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
П/Ф	Котлеты Домашние	90	13,7	13	8	203,9	0,07	0,09	21,32	0,06	1,84	313,23	231,17	23,71	20,22	138,38	1,68	41,06	2,51	0,13
54-1а	Номпот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9	0	0	13,5	0	0,02	0,05	0,16	97,27	1,9	3,88	0,08	0	0	0
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7	0,06	0,05	12	0	90	19,5	295,5	91	19,5	34,5	0,45	3	0,75	25,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	910	29,6	25,2	104	760,2	0,41	0,35	211,28	0,15	114,83	1038,89	1620,89	279,45	118,57	408,97	6,19	93,08	16,89	108,89
	Итого за день	1420	42,4	39	181,3	1244,3	0,61	0,59	284,18	0,33	125,08	1940,8	2018,21	523,39	184,09	668,37	9,99	145,85	41,76	157,17
Четверг, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-1а	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6	0,01	0,08	65	0,24	0,18	202,5	22	220	8,75	125	0,25	0	3,63	0
54-27а	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,1	174,2	0,06	0,14	27,49	0,07	0,55	217,98	156,84	142,52	16,94	103,18	0,35	33,54	1,91	26,94
54-21а	Каша с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,32	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Завтрак	505	21,6	17,4	72,4	532,6	0,22	0,42	109,74	0,31	1,41	902,93	519,17	550,7	81,11	438,36	3,41	46,84	20,1	71,8
Обед																				

54-Вз	Салат из белокожанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,52	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4	18,21	0,36	9,81	0,16	8,34
54-Вс	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6	0,05	0,04	101,43	0,05	3,69	58,01	222,12	13,28	12,74	35,97	0,54	10,26	0,94	21,22
54-2В	Горюхица	150	18,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0,09	0,9	0	0	165,91	543,48	124,95	69,91	215	4,45	23,83	8,65	22,5
П/Ф	Котлеты куриные	85	11,6	10,5	7,4	170,4	0,06	0,07	22,53	0,04	1,07	314,3	149,3	17,75	13,44	98,9	0,92	17,57	0,62	0,09
54-Зсуп	Соус сметанный	40	0,6	3,3	1,3	37,2	0,01	0,02	15,54	0,01	0,03	9,75	20,52	22,67	1,71	11,46	0,05	2,3	0,13	3,05
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7	0	0,01	0	0	0	21	34,5	3,9	11,7	12,6	0,78	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Обед	815	37,6	27,7	129	914	0,68	0,35	695,92	0,1	35,9	907,74	1669,89	260,34	146,9	461,64	8,05	85,99	13,5	62,45
	Итого за день	1320	59,2	45,1	201,4	1446,6	0,9	0,77	805,66	0,41	37,31	1810,67	2189,06	811,04	228,01	800	11,46	132,23	33,6	134,29
Пятница, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-1В	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-1а	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,1	300,7	0,09	0,54	243,72	2,91	0,4	332,84	240,11	146	22,33	270,22	2,79	55,54	34,74	83,5
54-4Вн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,7	0,1	7,5	31,7	0	0,01	0,66	0	0,52	1,05	48,45	63,15	4,77	8,33	0,96	0,24	0,03	0,96
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
	Итого за Завтрак	510	24,3	32,4	53,2	601,1	0,24	0,62	289,38	3,04	0,92	891,89	460,56	239,05	57,6	393,05	6,27	57,38	53,32	91,99
Обед																				
54-2в	Огулец в нарезе	60	0,5	0,1	1,9	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	0,09	0,05	97,51	0	6,89	93,01	410,42	13,73	20,84	54,56	0,86	16,76	0,23	32,72
54-9н	Наркоз по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	0,14	0,19	27,26	0,08	9,54	290,85	820,62	26,19	44,56	230,74	3,44	44,88	0,4	99,23
54-2Вн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,96	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	830	35,6	25,4	87,2	718,4	0,44	0,46	154,66	0,68	60,95	810,71	1750,12	254,04	131,87	499,39	7,15	74,34	11,85	319,7
	Итого за день	1340	59,9	57,8	140,4	1319,5	0,68	1,08	443,44	3,12	61,87	1702,6	2210,68	493,09	189,47	891,44	13,42	131,72	65,17	411,69
Понедельник, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-6а	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
П/Ф	Вареники	150	16,9	8,4	22,1	232,2	0,09	0,18	18	0	0	461,7	104,58	75,24	28,71	180,5	0,78	0	0	0
54-6н	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9	0	0,01	1,52	0	9,64	3,59	55,62	65,26	7,06	10,62	0,87	0,12	0,12	2,04
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0,11	0,05	0	0	0	366	147	21	28,2	94,8	2,34	0	18,54	0
	Итого за Завтрак	500	29,8	13,6	74,2	539,4	0,28	0,4	81,92	0,88	9,64	1121,53	400,16	190,86	75,15	335,24	5,41	9,72	32,47	31,29
Обед																				
54-Вз	Салат из белокожанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,52	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4	18,21	0,36	9,81	0,16	8,34
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	78,3	0,03	0,03	122,83	0	6,12	103,59	228,52	24,67	16,33	84,38	0,76	16,26	0,33	20,78
54-2Вн	Наркоз по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,4	0,15	0,12	32,72	0,08	10,26	287,02	792,12	25,3	100,8	215,8	2,29	43,66	20,67	166,9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	0,06	0,08	30	0	15	46,5	522	12	63	42	0,9	0,08	1,5	3,3
	Итого за Обед	910	40,5	17,8	123,9	816,4	0,43	0,33	307,07	0,08	58,49	1088,88	2115,11	131,26	229,23	436,89	9,61	71,41	41,11	206,57
	Итого за день	1410	70,3	31,4	198,1	1355,8	0,71	0,73	388,99	0,96	68,13	2210,41	2515,29	322,12	304,38	772,13	15,02	81,13	73,58	237,86
Вторник, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-24к	Наша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	41,63	0,13	0,54	338,68	216,23	143,12	48,96	186,05	1,32	51,61	3,11	35,08
54-13н	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	0	0	0	0	0,1	0,2	25,8	2,6	1,4	2,8	0,26	0	0	0
	Итого за Завтрак	500	14,8	11,1	100,3	561	0,3	0,24	139,67	0,13	80,64	773,11	370,5	247,94	74,42	270,71	3,84	53,21	15,38	42,33
Обед																				
54-7з	Салат из белокожанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,25	0	34,78	88,69	247,73	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловка)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,04	0,04	103,29	0	6,42	96,56	200,19	27,67	14,63	52,44	0,55	15,26	2,84	16,68
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
П/Ф	Тесто "Натуральное"	65	8	6,5	4,7	109,1	0,05	0,06	10,12	0	1,5	233,47	131,16	10,56	12,26	83,08	0,9	23,66	1,3	0
54-Зсуп	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	0,01	0	38,45	0,01	0,81	3,7	42,58	2,77	3,67	7,16	0,15	0,54	0,13	2,71
54-7н	Компот из смородины	200	0,9	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,66	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	0,06	0,08	30	0	15	46,5	522	12	63	42	0,9	0,08	1,5	3,3
	Итого за Обед	905	26,8	25,5	113,8	791,2	0,35	0,29	325,53	0,1	82,51	930,31	1407,28	278,09	147,52	343,3	6,09	71,34	21,83	52,37
	Итого за день	1405	41,6	36,6	214,1	1352,2	0,65	0,53	465,2	0,23	163,15	1703,42	1777,78	528,03	222,34	614,01	9,93	124,55	37,21	94,7

53-19a	Масло сливочное (порции)	30	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-19a	Паша йогурт молочный (гренчевая)	200	7,1	5,8	26,7	187,3	0,15	0,18	13,91	0,05	0,5	332,02	237,33	131,91	78	175,38	2,34	49,89	3,63	28,03
54-19a	Чай с брусничной и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,2	0	0,01	0,88	0	0,76	1,31	29,72	64,1	4,56	8,85	0,77	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
	Итого за Завтрак	510	14,6	14,2	75,4	487,2	0,3	0,26	69,81	0,18	1,26	889,33	439,05	225,91	113,06	288,73	5,63	51,49	22,18	35,58
	Обед																			
54-19a	Выпечка с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	200,99	127,85	12,1	5,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85
54-19a	Сасолины (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	88,3	0,05	0,04	59,81	0	5,43	106,28	339,98	67,36	20,86	47,31	1	17,55	0,43	24,76
54-20a	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6	0,2	0,25	36,21	0,22	13,2	373,18	1092,87	31,5	56,29	279,63	4,14	57,11	2,22	122,54
Пром.	Компот из фруктов	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
	Йогурт 1.5%	100	4,1	1,5	5,9	53,5	0,03	0,15	10	0	0,6	50	152	124	19	95	0,1	9	2	20
	Итого за Обед	810	34,5	35,1	79,4	769,8	0,4	0,53	248,67	0,22	22,21	1038,09	2120,4	342,96	143,58	347,74	8,18	91,52	20,23	179,15
	Итого за день	1320	49,1	49,3	154,8	1257	0,7	0,79	318,68	0,4	23,47	1827,42	2559,45	568,87	256,64	646,47	13,81	143,01	42,41	214,73
	Четверг, 2 недели																			
	Завтрак																			
54-19a	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6	0,01	0,08	65	0,24	0,18	202,5	22	220	8,75	125	0,25	0	3,63	0
54-19a	Суп молочный с рисом	200	4,9	4,5	18,4	133,5	0,05	0,18	23,88	0,03	0,73	113,74	183,48	168,54	24,05	131,15	0,27	20,82	4,61	36,06
54-22a	Какао с молоком студентским	200	3,5	3,4	22,3	133,4	0,02	0,12	10,79	0	0,15	37,96	165,29	161,27	26,03	95,2	0,84	2,66	1	23,1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
	Итого за Завтрак	525	21,3	16,3	82	559,1	0,23	0,44	99,67	0,27	1,06	908,7	539,77	577,31	89,33	462,85	3,86	25,08	27,69	66,41
	Обед																			
54-2a	Огулец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
54-9c	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9	0,1	0,05	120,79	0	3,73	96,49	363,07	30,46	26,72	96,13	1,27	16,68	3,65	27,02
П/Ф	Полымя	200	18,6	24,5	24,6	392,9	0,24	0,13	0	0	0	837,52	217,46	29,92	22,62	135,72	1,57	0	0	0
54-21a	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
	Итого за Обед	760	37,7	33,7	94,3	830,3	0,55	0,42	144,04	0	10,41	1543,26	1054,48	269,36	122,56	498,83	6,79	31,78	24,57	82,72
	Итого за день	1285	59	50	176,3	1389,4	0,78	0,86	243,71	0,27	11,47	2451,96	1594,23	846,67	211,89	961,68	10,65	56,86	52,26	149,13
	Пятница, 2 недели																			
	Завтрак																			
54-1a	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6	0,01	0,08	65	0,24	0,18	202,5	22	220	8,75	125	0,25	0	3,63	0
54-2a	Омлет с зеленым горошком	180	11,6	12,8	5,7	184,2	0,09	0,36	148,46	1,66	1,77	337,8	201,04	119,83	22,74	197,3	1,86	40,08	21,17	54,17
54-13a	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
	Итого за Завтрак	505	25,1	21,4	62,1	541,8	0,26	0,55	311,5	1,9	81,95	1096,53	400,51	448,85	64,95	436,76	5,15	41,68	43,25	81,42
	Обед																			
54-3a	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
54-1c	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
54-6r	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	0,04	0,03	24,48	0,12	0	203,73	62,07	142,2	31,45	96,76	0,66	27,67	9,65	36,25
54-23a	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,08	0,08	30,58	0	3,6	213,92	381,41	132,35	111,28	218,88	1,86	28,93	28,91	197,64
54-46a	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	0	0,01	0,66	0	0,52	3,05	68,45	63,15	4,77	8,33	0,96	0,24	0,03	0,96
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Обед	910	47,1	15,2	97,3	715,1	0,3	0,22	250,47	0,12	67,88	782,52	1051,43	428,58	190,63	421,04	5,15	75,19	42,27	419,16
	Итого за день	1415	72,2	36,6	159,4	1256,9	0,56	0,77	561,97	2,02	149,83	1879,05	1451,94	877,43	255,58	857,8	10,3	116,87	85,52	480,58
	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Средние показатели за Завтрак	515	19,76	16,26	76,14	529,93	0,25	0,38	133,68	0,72	19,88	918,36	330	351,55	75,13	355,18	4,54	42,07	28,8	53,38
	Средние показатели за Обед	857	35,88	26,16	103,35	791,59	0,44	0,38	315	0,11	48,98	970,61	495	284,53	157,93	459,66	7,69	73,89	22,28	175,2
	Средние показатели за период	1372	55,6	42,4	179,5	1321,5	0,7	0,8	448,7	0,8	68,9	1889	825	636,1	233,1	814,8	12,2	116	51,1	228,6

Прошнуровано,
пронумеровано и скреплено
печатью

3 (три) листа



В.В.Капля