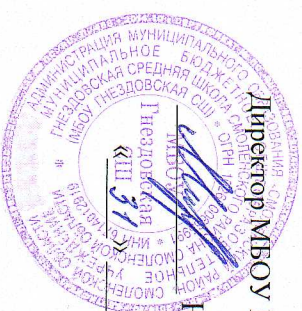


Утверждаю



Директор МБОУ Гнездовской СШ  
И.А. Мужепкая

08 2023г

**Примерное десятидневное меню для организации горячего питания  
обучающихся с ОВЗ и инвалидов 5-11 классов**

**МБОУ Гнездовской СШ**



Объём и качество

№ рецептур	Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 1 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В	Д	В2	Са	Р	К	Se	Mg	Fe						
268	12320 Шницель. Завтрак:	100	4,2	4,37	10,22	166,72	0,04	0,1	12,5	-	0	0,09	24,89	99,71	0	-	-	6,49	1,11					
54-г-2020	56 Каши гречневая рассыпчатая	180	8,02	5,53	50,19	290,79	0	0	0	0	0	0	16,64	208,5	0	0	0	91,7	4,43					
376	389 Сок	200	0	0	10,3	84,8	0,06	5,69	0,1	0	0	0	150	150	0	100	0	3	0,2					
5,31	5,31 Хлеб пшеничный.	45	3,95	0,5	0,65	97,5	0,12	0	0	0	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0					
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>16,17</b>	<b>10,4</b>	<b>71,36</b>	<b>639,81</b>	<b>0,22</b>	<b>5,79</b>	<b>12,6</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,09</b>	<b>204,53</b>	<b>531,21</b>	<b>0,02</b>	<b>169,78</b>	<b>0</b>	<b>116,19</b>	<b>5,74</b>					
	<b>Обед:</b>																							
209	209 Суп картофельный с мясами фрикадельками.	250	1,11	6,59	13,5	199,75	0,19	9,7	0,1	0	0	0	33,4	15	0	41,6	0	33,39	1,61					
234	234 Котлеты рыбные	100	13,38	4,38	9,38	130,38	0	25,41	0	0	0,1	0	74,56	10,2	0	48	0	4	0					
694	1718 Пюре картофельное	180	1,24	4,09	0,85	128,32	0,02	4,68	0,02	0	0	0	43,74	0,6	0	54,32	0	4,45	0,34					
389	389 Сок	200	0	0	10,3	84,8	0,06	5,69	0,1	0	0	0	150	150	0	100	0	3	0,2					
5,31	5,31 Хлеб пшеничный.	45	3,95	0,5	0,65	97,5	0,12	0	0	0	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0					
5,08	5,08 Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0	0	0	9,2	42,4	0	4	0	10	1,24					
	<b>Итого за обед:</b>	<b>815</b>	<b>21,92</b>	<b>16</b>	<b>54,44</b>	<b>732,71</b>	<b>0,43</b>	<b>45,48</b>	<b>0,22</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>323,9</b>	<b>291,2</b>	<b>0,02</b>	<b>317,7</b>	<b>0</b>	<b>69,84</b>	<b>3,39</b>					

№ рецептур	Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 1 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В	Д	В2	Са	Р	К	Se	Mg	Fe						
	<b>Завтрак:</b>																							
318	311 Гуляш из мяса птицы	100	12,21	10,08	3,14	141,73	0,05	2,1	74,7	0	0	0,08	8,53	176	0,01	311	0	11,71	0,93					
93	21 Рис отварной	180	0,1	0,1	9,13	215	0	0	0,3	0	0	0,01	2,4	1	0	24	0	0	1					
382	382 Кавказ с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	-	0	0	133,33	-	0	-	0	25,56	2					
5,31	5,31 Хлеб пшеничный.	45	3,95	0,5	0,65	97,5	0,12	0	0	0	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0					
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>20,04</b>	<b>11,35</b>	<b>38,92</b>	<b>579,34</b>	<b>0,19</b>	<b>3,43</b>	<b>75</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,09</b>	<b>157,26</b>	<b>250</b>	<b>0,03</b>	<b>404,78</b>	<b>0</b>	<b>52,27</b>	<b>3,93</b>					
	<b>Обед:</b>																							
200	200 Суп картофельный с пшеницей	250	4,8	3,1	16,9	110,6	0	7	0,001	0	0,9	0,08	42,1	42,5	0,01	15	0	38,6	0,8					
321	321 Капуста тушеная	180	6,57	4,19	2	185,19	0,06	0	0,03	0,018	2,05	0,03	18,12	0	0	126,36	0,01	20	3,55					
268	1E+05 Котлеты	100	4,2	4,37	10,22	166,72	0,04	0,1	12,5	-	0	0,09	24,89	99,71	0	-	-	6,49	1,11					
349	868 Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0,2	0,08	0	6,4	3,6	0	13	0	0	0,18					
5,31	5,31 Хлеб пшеничный.	45	3,95	0,5	0,65	97,5	0,12	0	0	0	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0					
5,08	5,08 Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0	0	0	9,2	42,4	0	4	0	10	1,24					
	<b>Итого за обед:</b>	<b>815</b>	<b>21,8</b>	<b>12,6</b>	<b>74,29</b>	<b>746,17</b>	<b>0,27</b>	<b>8,18</b>	<b>12,531</b>	<b>0,218</b>	<b>3,63</b>	<b>0,2</b>	<b>113,71</b>	<b>261,21</b>	<b>0,03</b>	<b>228,14</b>	<b>0,01</b>	<b>90,09</b>	<b>6,88</b>					



№ рецептур	День 3 Наименование блюда. Листеля. 12-18лет.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	В12	Сa	Р	К	Se	Mg	Fe						
268	1Е+05	Биточки	100	4,2	4,37	10,22	166,72	0,04	0,1	12,5	-	0	0,09	24,89	99,71	0	-	-	6,49	1,11				
54-10-2020	54-10г Картофель отв. в молоке	180	4,4	5,4	30,9	210	0,05	6,8	6,8	0	0	0,14	71	125	0,03	833	0	39	1,4					
389	376	Чай с сахаром.	200	0,16	0,08	7,5	28,2	0,01	11	0	0	0,1	100,69	20	0	0	0	4,4	0					
5,31	5,31	Хлеб пшеничный.	45	3,95	0,5	0,65	97,5	0,12	0	0	0	0,6	13	73	0,02	69,78	0	15	0					
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>12,71</b>	<b>10,35</b>	<b>49,27</b>	<b>542,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>12,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>24,89</b>	<b>99,71</b>	<b>0,03</b>	<b>833</b>	<b>0</b>	<b>6,49</b>	<b>1,11</b>				
		<b>Обед:</b>																						
84	84	Борщ с капустой и картофелем	250	8,16	10,23	14,79	195,04	0,05	12,08	0	0,1	0	0	65,92	22	0	53,69	0	35,35	2,18				
54-12-2020	311	Гуляш из мяса птицы	100	12,21	10,08	3,14	141,73	0,05	2,1	74,7	0	0	0,08	8,53	176	0,01	311	0	11,71	0,93				
474	21	Рис отварной	180	0,1	0,1	9,13	212,84	0	0	0,3	0	0	0,01	2,4	1	0	24	0	0	1				
5,31	474	Напиток вишневый	200	0,1	0,02	17,26	70,08	0	1,8	0	0	0	4,92	0	0	0	50	0	3,12	0,1				
5,31	5,31	Хлеб пшеничный.	30	0,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,6	13	73	0,02	69,78	0	15	0					
5,31	5,08	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0	0	9,2	42,4	0	4	4	0	10	1,24				
		<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>23,71</b>	<b>21,87</b>	<b>82,38</b>	<b>756,05</b>	<b>0,26</b>	<b>15,98</b>	<b>75</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,09</b>	<b>103,97</b>	<b>314,4</b>	<b>0,03</b>	<b>512,47</b>	<b>0</b>	<b>75,18</b>	<b>5,45</b>				

№ рецептур	День 4 Наименование блюда. Возраст 12-18 лет. 1 листеля.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	В12	Сa	Р	К	Se	Mg	Fe						
311	311	Гуляш из мяса птицы	100	12,21	10,08	3,14	141,73	0,05	2,1	74,7	0	0	0,08	8,53	176	0,01	311	0	11,71	0,93				
688	295	Макаронные изделия отварные.	180	1,5	2,96	21,63	193,48	0	0	0	0	0	0	5,63	0	0	0	0	1,61	0,51				
379	288	Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,49	28,94	126,9	0,03	1,28	0	0	0	0	123	-	-	-	59	0,1					
5,31	5,31	Хлеб пшеничный.	45	3,95	0,5	0,65	97,5	0,12	0	0	0	0,6	13	73	0,02	69,78	0	15	0					
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>19,1</b>	<b>15,03</b>	<b>54,36</b>	<b>559,61</b>	<b>0,2</b>	<b>3,38</b>	<b>74,7</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,08</b>	<b>150,16</b>	<b>176</b>	<b>0,01</b>	<b>311</b>	<b>0</b>	<b>87,32</b>	<b>1,54</b>				
		<b>Обед:</b>																						
197	197	Рассолыник петербургский	250	1,6	4,09	13,54	97,4	0	1,42	0,2	0	0,1	0	89,4	27,9	0	18	0	12,8	1				
54-д-2020	56	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,68	4,61	4,83	255,33	0,18	0	0,02	0	0	0	12,98	208,5	0	0	0	67,5	3,95				
268	###	Котлеты	100	4,2	4,37	10,22	166,72	0,04	0,1	12,5	-	0	0,09	24,89	99,71	0	-	-	6,49	1,11				
382	389	Сок	200	1	0	10,3	84,8	0,06	5,69	0,1	0	0	0	150	150	0	100	0	3	0,2				
5,31	5,31	Хлеб пшеничный.	30	0,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,6	13	73	0,02	69,78	0	15	0					
5,31	5,08	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0	0	9,2	42,4	0	4	4	0	10	1,24				
		<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>16,62</b>	<b>14,51</b>	<b>76,95</b>	<b>740,61</b>	<b>0,44</b>	<b>7,21</b>	<b>12,82</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,09</b>	<b>299,47</b>	<b>601,51</b>	<b>0,02</b>	<b>191,78</b>	<b>0</b>	<b>114,79</b>	<b>7,5</b>				



№ рецепт урыв	День 5 Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 1 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества														
			Б	Ж	У		B1	С	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe												
	Завтрак:																														
210	259 Жаркое по-домашнему.	250	12,3	29,5	16,58	383	-	6,76	0	0	0	0	-	0	28,69	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	42,84	3,02			
5.31	376 Чай с сахаром.	200	0,16	0,08	7,5	28,2	0,01	11	0	0	0	0,1	0	100,69	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,4	0			
474	5.31 Хлеб пшеничный.	50	3,95	0,5	0,65	97,5	0,12	0	0	0	0	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0	0	0	0	0	0	15	0				
	Итого за завтрак:	500	16,41	30,08	24,73	508,7	0,13	17,76	0	0	0,6	0,1	0	142,38	93	0,02	69,78	0	62,24	0	0	0	0	0	0	0	62,24	3,02			
	Обед:																														
37	206 Суп картофельный с бобовыми	250	4,9	4,22	13,06	107,8	0,03	2,2	0	0,01	2,05	0,1	60,12	0,23	0	53,69	0,02	2,5	0	0	0	0	0	0	0	2,5	0				
268	#### Бытчки	100	4,2	4,37	10,22	166,72	0,04	0,1	12,5	-	0	0,09	24,89	99,71	0	-	-	6,49	1,11							6,49	1,11				
54-10-	49 Картофель отв. в молоке.	180	9	6,49	30,9	182,2	0,05	6,8	6,8	0	0	0,14	71	125	0,03	833	0	39	1,4							39	1,4				
342	859 Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	0	-	12	2,4	0	-	-	0	0	0,8						0	0,8				
	Итого за обед:	45	3,95	0,5	0,65	97,5	0,12	0	0	0	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0							15	0				
5.31	5.08 Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0	0	0	9,2	42,4	0	4	4	0	10	1,24						10	1,24				
	Итого за обед:	815	24,49	16,22	96,89	756,18	0,3	9,1	19,3	0,01	2,65	0,33	190,21	342,74	0,05	960,47	0	72,99	4,55							72,99	4,55				

№ рецепт урыв	День 6 Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 2 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества														
			Б	Ж	У		B1	С	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe												
	Завтрак:																														
311	311 Углиш из мяса птицы	100	12,21	10,08	3,14	141,73	0,05	2,1	74,7	0	0,08	8,53	176	0,01	311	0	11,71	0,93								11,71	0,93				
54-4-2020	56 Каша гречневая рассыпчатая	180	8,02	5,53	50,19	290,79	0	0	0	0	0	16,64	208,5	0	0	0	0	91,7	4,43							91,7	4,43				
376	389 Сок	200	0	0	10,3	84,8	0,06	5,69	0,1	0	0	150	150	0	100	0	3	0,2								3	0,2				
5.31	5.31 Хлеб пшеничный.	45	3,95	0,5	0,65	97,5	0,12	0	0	0	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0							15	0				
	Итого за завтрак:	525	24,18	16,11	64,28	614,82	0,23	7,79	74,8	0	0,6	0,08	188,17	607,5	0,03	480,78	0	121,41	5,56								121,41	5,56			
	Обед:																														
113	113 Борш с фасолью и картофелем	250	5,25	10,5	10	120,52	0,05	0	0,1	0,018	0	12,25	0	41,57	0,01	13,8	0,5									13,8	0,5				
306	306 Голубцы ленивые со сметанным соусом	250	11,96	9,22	11,12	415,3	0	0,5	0	0	0,01	19,6	100,9	0	47	0	0,4									0,4					
389	389 Сок	200	1	0	10,3	84,8	0,06	5,69	0,1	0	0	150	150	0	100	0	3	0,2								3	0,2				
5.31	5.31 Хлеб пшеничный.	30	0,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,6	13	73	0,02	69,78	0	15	0								15	0				
5.31	5.08 Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0	0	9,2	42,4	0	4	4	0	10	1,24							10	1,24				
	Итого за обед:	770	21,35	21,16	69,48	756,98	0,27	6,19	0,2	0,018	0,6	0,01	204,05	366,3	0,02	262,35	0,01	41,8	2,34							41,8	2,34				



№ рецент урьы	День 7 Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 2 недели.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины										Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe				
																				Б	Ж	У	
268	268 Шиннель.	100	0	10	5	160,23	0,07	1,3	0	0	0,9	0,02	167	89	0,001	4	0	0	1,73				
168	168 Капиа "Дружба".	200	7,4	7,5	11	212,38	0	1,3	0	0	0,5	0	133	21	0	230	0	21	0,45				
382	376 Чай с сахаром.	200	0,16	0,08	7,5	28,2	0,01	11	0	0	0	0,1	100,69	20	0	0	0	4,4	0				
5,31	5,31 Хлеб пшеничный.	45	3,95	0,5	0,65	97,5	0,12	0	0	0,6	0	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0				
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>545</b>	<b>11,51</b>	<b>18,08</b>	<b>24,15</b>	<b>498,31</b>	<b>0,2</b>	<b>13,6</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>413,69</b>	<b>203</b>	<b>0,021</b>	<b>303,78</b>	<b>0</b>	<b>40,4</b>	<b>2,18</b>				
	<b>Обед:</b>																						
187	187 Ци из свежей капусты с картофелем	250	1,28	2,33	15,9	190,58	0,02	10	0	0,1	2,05	0	43,25	88,74	0	126,36	0,01	10,7	0,56				
147	486 Рыба, тушеная в томате с овощами	120	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01	0	0,1	0	67,74	310	0	0	0	77,7	1,25				
694	1001718 Пюре картофельное	180	1,03	3,41	0,71	106,93	0,02	4,68	0,02	0	0	0	43,74	0,6	0	54,32	0	4,45	0,34				
342	859 Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	0	-	12	2,4	0	-	-	0	0,8				
5,31	5,31 Хлеб пшеничный.	30	0,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0,6	0	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0				
5,31	5,08 Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0	0	0	9,2	42,4	0	4	0	10	1,24				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>23,68</b>	<b>17,59</b>	<b>85,46</b>	<b>738,87</b>	<b>0,35</b>	<b>19,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,1</b>	<b>2,75</b>	<b>0</b>	<b>188,93</b>	<b>517,14</b>	<b>0,02</b>	<b>254,46</b>	<b>0,01</b>	<b>117,85</b>	<b>4,19</b>				

№ рецент урьы	День 8 Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 2 недели.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины										Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe				
																				Б	Ж	У	
469	1788 Запеканка из творога с молоком стученым	250	15,49	13,26	30,7	204	0	0,35	0	0	0	0	226,61	0	0	0	0	10,95	0,61				
389	379 Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	0	0	158,67	-	-	-	-	29,33	2,4				
5,31	5,31 Хлеб пшеничный.	50	3,95	0,5	0,65	117	0,12	0	0	0,6	0	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0				
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>23,04</b>	<b>16,43</b>	<b>60,55</b>	<b>476,2</b>	<b>0,15</b>	<b>1,82</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>398,28</b>	<b>73</b>	<b>0,02</b>	<b>69,78</b>	<b>0</b>	<b>55,28</b>	<b>3,01</b>				
	<b>Обед:</b>																						
86	106 Суп картофельный с рыбой фрикадельками.	250	2,19	2,78	15,39	106	0,06	0,5	0	2,1	0	0	26	7	0	41,57	0,01	2,2	0,8				
637	311 Гуляш из мяса птицы	100	12,21	10,08	3,14	141,73	0,05	2,1	74,7	0	0,08	8,53	176	0,01	311	0	11,71	0,93					
250	295 Макароны из твердых сортов пшеницы.	180	1,5	2,96	21,63	193,48	0	0	0,2	0	0,1	4,69	0	0	12	0	1,14	0,23					
389	389 Сок	200	1	0	10,3	84,8	0,06	5,69	0,1	0	0	150	150	0	100	0	3	0,2					
5,31	5,31 Хлеб пшеничный.	45	3,95	0,5	0,65	97,5	0,12	0	0	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0					
5,31	5,08 Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0	0	9,2	42,4	0	4	0	10	1,24					
	<b>Итого за обед:</b>	<b>815</b>	<b>23,09</b>	<b>16,76</b>	<b>70,87</b>	<b>715,47</b>	<b>0,33</b>	<b>8,29</b>	<b>75</b>	<b>0</b>	<b>2,7</b>	<b>0,18</b>	<b>211,42</b>	<b>448,4</b>	<b>-0,03</b>	<b>538,35</b>	<b>0,01</b>	<b>43,05</b>	<b>3,4</b>				



№ рецептур	№ рецептур уры	День 9 Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 2 недели.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества						
				Б	Ж	У		В1	С	А	В	Д	В2	Са	Р	К	Se	Mg	Fe						
268	15	Сыр	40	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	-	0	0	0	0	176	100	0,003	-	-	7	0,2			
688	438	Омлет натуральный с маслом сливочным	210	14,27	22,16	2,65	267,93	0,124	0,31	389,05	0	0,62	123,57	270,63	0	238,42	0	19,34	3,16						
379	474	Напиток вишневый	200	0,1	0,02	17,26	70,08	0	1,8	0	0	0,6	0	0	13	4,92	0	0	50	0	3,12	0,1			
5,31	5,31	Хлеб пшеничный.	50	3,95	0,5	0,65	97,5	0,12	0	0	0	0,6	0	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0				
		Итого за завтрак:	500	22,96	28,58	20,56	507,17	0,254	2,25	441,05	0	0,6	0,62	317,49	443,63	0,023	358,2	0	44,46	3,46					
		Обед																							
206	204	Суп картофельный с крупой	250	1,58	2,19	11,66	172,6	0	6,6	0	0	0	0	0	18,44	50,04	0	0	0	20	0,71				
259	259	Жаркое по-домашнему.	240	12,3	29,5	16,58	383	-	6,76	0	0	-	0	28,69	-	-	-	-	-	42,84	3,02				
342	474	Напиток вишневый	200	0,1	0,02	17,26	70,08	0	1,8	0	0	0	0	4,92	0	0	0	50	0	3,12	0,1				
5,31	5,31	Хлеб пшеничный.	30	0,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0					
5,31	5,08	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0	0	0	9,2	42,4	0	4	0	10	1,24					
		Итого за обед:	760	17,12	33,15	83,56	762,04	0,16	15,16	0	0	0,6	0	74,25	165,44	0,02	123,78	0	90,96	5,07					

№ рецептур уры	№ рецептур уры	День 10 Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 2 недели.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества						
				Б	Ж	У		В1	С	А	В	Д	В2	Са	Р	К	Se	Mg	Fe						
15	###	Быточки	100	4,2	4,37	10,22	166,72	0,04	0,1	12,5	-	0	0,09	24,89	99,71	0	-	-	6,49	1,11					
210	295	Макаронные изделия отварные.	180	1,5	2,96	21,63	193,48	0	0	0	0	0	0	5,63	0	0	0	0	1,61	0,51					
5,31	382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	-	0	0	133,33	-	0	-	0	25,56	2					
474	5,31	Хлеб пшеничный.	45	3,95	0,5	0,65	97,5	0,12	0	0	0	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0					
		Итого за завтрак:	525	13,43	8,5	58,5	582,81	0,18	1,43	12,5	0	0,6	0,09	176,85	172,71	0,02	0	0	48,66	3,62					
		Обед:																							
106,14	37	Суп картофельный с клецками	250	6	8,6	5,6	209,25	0,08	5,8	0	0	0	0,1	20	125	0	58	0	50	5,9					
441,07	###	Шницель	100	4,2	4,37	10,22	166,72	0,04	0,1	12,5	-	0	0,09	24,89	99,71	0	-	-	6,49	1,11					
141	321	Рату из овощей	180	2,29	11	14,44	166	0,07	8,67	31	1,2	0,1	0	23,9	61,8	0	54,32	0	27,8	0,98					
389	389	Сок	200	1	0	10,3	84,8	0,06	5,69	0,1	0	0	0	150	150	0	100	0	3	0,2					
5,31	5,31	Хлеб пшеничный.	30	0,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0					
5,31	5,08	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0	0	0	9,2	42,4	0	4	0	10	1,24					
		Итого за обед:	800	16,63	25,41	78,62	763,13	0,41	20,26	43,6	1,2	0,7	0,19	240,99	551,91	0,02	286,1	0	112,29	9,43					