
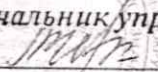


12.07.2018

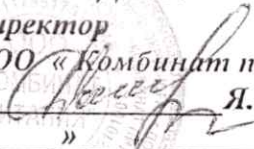
СОГЛАСОВАНО:

Начальник  
ГОУ Роспотребнадзор по ХМАО – Югре  
В г. Ханты-Мансийск и г. Похчи  
 Е.Ю. Керова  
«    » 2018г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования  
 Л.П. Черипенко  
«    » 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
ООО «Комбинат питания»  
 Я.Г. Котлярова  
«    » 2018г.

**Примерное десятидневное меню  
горячих завтраков и обедов  
для организации питания  
детей и подростков  
с 7 - 11 лет  
в общеобразовательных учреждениях  
в весенний сезон на 2018 – 2020 г.г.**

Примерное десятидневное меню  
для горячих школьных завтраков и обедов обучающихся  
в общеобразовательных учреждениях на 2018- 2020 г.г.

День: 1

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества, гр.			Ккал	Витамины, мг				Минерал. вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6	Бутерброд с колбасой п/к	35	1,1	9	16,8	115	0,04	0,3	0	0	80	120	8	0,7
АКП	Каша молочная рисовая	180	10,5	7,1	30,0	197	0,1	0,6	0	0,1	83	70	18,0	0,7
693	Какао с молоком	200	6,8	3	28	156	0,2	0,5	0,4	0,7	88	115	2,6	0,11
	Плюшка " Московская"	50	2,2	1,5	10,1	122	0,06	0	0	1,5	24	107	29	0,7
	Масло сливочное порциями	10	0,05	5	0,1	74	0,12	0	0,4	0,11	24	72	3	0,2
	ИТОГО		20,6	20,6	84,9	590	0,44	1,4	0,4	2,3	275	412	57,6	2,21
	СООТНОШЕНИЕ БЖУ		1	1	4						1	1,5		

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества, гр.			Ккал	Витамины, мг				Минерал. вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
19	Салат из свежих помидоров с луком зеленым и зеленью	60	2,5	7,3	11,1	85	0,05	51	0	0,5	65	43	30	0,8
132	Рассольник по - ленинградски с говядиной, сметаной и зеленью	250	3,1	2	8	101	0,09	7,9	0	0,4	146	138	11	1,2
461	Тефтели из говядины с соусом	90	7,7	6,7	6	141	0,08	0,05	0	5,7	81	91	11	0,99
302	Каша пшеничная	150	10,7	8,9	37	167	0,03	0	0,3	1,6	121	168	10,6	1,5
639	Компот из сухофруктов	200	1,4	0	32	168	0,04	0,8	0	0,01	0,2	46	10	2,1
	Хлеб пшеничный	30	1,3	1,5	10,1	87	0,06	0	0	1,5	24	107	29	5,7
	Хлеб дарницкий	30	1,8	3	13,2	80	0,1	0	0	0,08	37	118	7	0,7
	ИТОГО		28,5	29,4	117	829	0,45	59,8	0,3	9,79	474	711	109	13
	СООТНОШЕНИЕ БЖУ		1	1	4						1	1,5		

День: 2

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7 - 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества, гр.			Ккал	Витамины, мг				Минерал. вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Томаты консервированные	60	0,8	4,2	4,4	58	0,06	16	0	0,03	78	15	12	0,6
478	Запеканка картофельная с мясом со сметаной	200	16,2	15,8	66,0	341	1,4	8,0	0,00	0,9	43	56	18,0	0,5
632	Компот из с/м ягоды	200	3	0	7,5	103	2	30	0	0	80	60	0,4	0
	Хлеб северный с ламинариями	30	2,2	1,5	10,1	87	0,06	0	0	1,5	24	107	29	0,7
ИТОГО			22,2	21,5	88	589	3,52	54	0	2,43	225	338	59,4	1,8
СООТНОШЕНИЕ БЖУ			1	1	3,96						1	1,5		

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества, гр.			Ккал	Витамины, мг				Минерал. вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	Салат из свежих огурцов с луком зеленым, зеленью, маслом растительным	60	0,6	0,2	3	79	0,02	16,6	0	0	78	124	0	0,16
116	Борщ с картофелем, говядиной, сметаной, зеленью	250	8	9,3	29	159	0,2	3,1	0	0,4	47	12	15	0,8
440	Говядина тушеная с капустой	200	13,6	18	58	322	0,1	1	0	0,1	156	209	15	0,9
	Компот из свежих фруктов	200	3	0	7,5	103	2	30	0	0	80	60	0,4	0
	Хлеб пшеничный	30	1,3	1,5	10,1	87	0,06	0	0	1,5	22	107	29	5,7
	Хлеб дарницкий	30	1,8	3	13,2	80	0,1	0	0	0,08	37	18	7	0,7
Итого			28,3	32	121	830	2,48	50,7	0	2,08	420	630	66,4	8,26
СООТНОШЕНИЕ БЖУ			1	1	4						1	1,5		

День: 3

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества, гр.			Ккал	Витамины, мг				Минерал. вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
акп	Салат фруктовый с сиропом	60	1	0	7	95	3	0,06	0	0	54	10	0	1,2
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180	11,0	13,7	42,2	244	0,4	0,5	0,1	0,3	135	161	23,0	0,7
692	Кофейный напиток	200	4,3	4	21	159	0,2	0,5	0,4	0,7	62	120	2,6	0,11
	Хлеб северный с ламинариями	40	2,9	2	13,5	89	0,06	0	0	1,5	24	121	29	0,7
	Кондитерское изделие	50												
	<b>ИТОГО</b>		19,2	19,7	83,7	587	3,62	1,06	0,5	2,5	275	412	54,6	2,73
	<b>СООТНОШЕНИЕ БЖУ</b>		1	1	4						1	1,5		

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества, гр.			Ккал	Витамины, мг				Минерал. вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
25	Салат " Степной" с зеленым луком	60	1,4	5,4	9,9	110	0,04	25	0	0	72	85	0	0,9
148	Суп-лапша домашняя с говядиной, зеленью	250	6	5,9	29	120	0,2	3,1	0	0,4	58	60	15	0,89
436	Жаркое по - домашнему	200	15	10,3	30	323	0,2	22,6	0,02	0	100	148	45	2,7
632	Компот из смеси фруктов	200	1,3	1,5	15	102	0,06	40	0	1,5	94	60	29	5,7
	Хлеб пшеничный	30	1,3	1,5	10,1	87	0,06	0	0	1,5	24	107	29	5,7
	Хлеб дарницкий	30	1,8	3	13,2	80	0,1	0	0	0,08	37	118	7	0,7
	<b>Итого</b>		26,8	27,6	107	822	0,66	90,7	0,02	3,48	385	578	125	16,6
	<b>СООТНОШЕНИЕ БЖУ</b>		1	1	4						1	1,5		

День: 4

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества, гр.			Ккал	Витамины, мг				Минерал. вещества, мг.				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	Винегрет овощной с зеленым луком	60	0,8	5	4	79	0,04	25	0	0	70	38	0	0,9	
498	Котлета рубленая из бройлера - цыплят	100	12,7	8,1	30,3	170	0,1	3,0	0,01	1,0	68	111	50,0	0,8	
302	Каша гречневая	200	3,1	5,1	20,6	185	0	0	0	0	59	82	26,0	1,0	
705	Напиток из шиповника	200	0,2	0	15,6	65	0,01	8,9	0	0,01	54	60	5	1,2	
	Хлеб северный с ламинариями	40	2,9	2	13,5	89	0,06	0	0	1,5	24	121	29	0,7	
	Фрукт														
	<b>ИТОГО</b>		19,7	20,2	84	588	0,23	36,9	0,01	2,51	275	412	110	4,6	
	<b>СООТНОШЕНИЕ БЖУ</b>		1	1	4						1	1,5			

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества, гр.			Ккал	Витамины, мг				Минерал. вещества, мг.				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Помидор свежий порциями	60	0,8	6	7	61	0,03	91	0	0	35	25	0	0,5	
133	Суп картофельный с говядиной, зелень	250	2,8	3	20,5	121	0,02	0	0	0	94	133	0	0	
465	Тефтели из печени и риса	100	5,7	5,8	4,5	201	0,07	1	0	0	65	100	0	0,8	
297	Каша пшеничная	200	11,3	8,5	44	172	0,1	0	0	0,5	50	46	14	1,5	
638	Компот из кураги	200	3	0	7,5	103	2	30	0	0	80	60	0,4	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,3	1,5	10,1	87	0,06	0	0	1,5	24	107	29	5,7	
	Хлеб дарницкий	30	1,8	3	13,2	80	0,1	0	0	0,08	37	118	7	0,7	
	<b>Итого</b>		26,7	27,8	107	825	2,38	122	0	2,08	385	589	50,4	9,2	
	<b>СООТНОШЕНИЕ БЖУ</b>		1	1	4						1	1,53			

День: 5

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества, гр.			Ккал	Витамины, мг				Минерал. вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
50	Салат из огурца консервированного с зеленым луком, зеленью, маслом растительным	100	0,3	2,1	3	98	0,03	8	0	0,1	45	70	20	0,9
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,9	10,2	16,0	201	0,2	22,0	0,00	2,5	82	135	13	0,8
520	Картофельное пюре	200	3,2	6	30	145	0,02	0	0,17	1,2	81	81	8	1,1
685	Чай с сахаром, лимоном	200	0,2	0	15	58	0,28	40	0	0,2	45	10	0	0,7
	Хлеб северный с ламинариями	40	2,9	2	13,5	89	0,06	0	0	1,5	24	121	29	0,7
	Сок 0,2													
ИТОГО			19,5	20,3	77,5	591	0,59	70	0,17	5,5	277	417	70	4,2
СООТНОШЕНИЕ БЖУ			1	1	3,97						1	1,51		

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества, гр.			Ккал	Витамины, мг				Минерал. вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
45	Салат из квашенной капусты с зеленым луком	60	1	2,6	2,3	74	0,03	4,4	0	0	65	40	0	0,1
134	Суп крестьянский с перловой крупой, с говядиной, зеленью	250	2,9	5,3	24	161	0,1	6,5	0	0,4	92	110	15	0,5
443	Плов из говядины	200	12,8	9,2	20	360	0,08	1	0	0,08	87	131	11	0,9
	Сок фруктовый	200	0,2	0	15	58	0,28	40	0	0,2	45	10	0	0,7
	Хлеб пшеничный	30	1,3	1,5	10,1	87	0,06	0	0	1,5	24	107	29	5,7
	Хлеб дарницкий	30	1,8	3	13,2	80	0,1	0	0	0,08	37	118	7	0,7
Итого			20	21,6	84,6	820	0,65	51,9	0	2,26	350	516	62	8,6
СООТНОШЕНИЕ БЖУ			1	1	4						1	1,47		

День: 6

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества, гр.			Ккал	Витамины, мг				Минерал. вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
акп	Салат фруктовый с сиропом	60	1	0	7	95	3	0,06	0	0	54	10	0	1,2
акп	Каша молочная " Дружба"	200	8,5	7,5	34,4	140	0,1	0,6	0,02	0,1	85	46	18,0	0,7
	Сыр порциями	10	0,05	7,2	1,00	74	0,12	0	0,4	0,11	24	120	3	0,2
685	Какао с молоком	200	6,8	3	28	190	0,2	0,5	0,4	0,70	88	115	2,6	0,11
	Хлеб северный с ламинариями	40	2,9	2	13,5	89	0,06	0	0	1,5	24	121	29	0,7
	Кондитерское изделия													
	<b>ИТОГО</b>		19,3	19,7	83,9	588	3,48	1,16	0,82	2,41	275	412	52,6	2,91
	<b>СООТНОШЕНИЕ БЖУ</b>		1	1	4						1	1,5		

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества, гр.			Ккал	Витамины, мг				Минерал. вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
25	Салат " Степной" с зеленым луком	60	1,4	5,4	9,9	110	0,04	25	0	0	72	85	0	0,9
139	Суп картофельный с горохом, говядиной, зеленью	250	6,7	3,7	19,1	136	0,12	5,95	0	0	68	47	0	1,6
451	Котлета из говядины с соусом томатным с зеленью	100	10,6	11,1	10,2	140	0,04	0,7	0	0,02	80	38	6	0,4
534	Каша пшенная	150	4,9	3,1	29	118	0,12	15,8	0	0	30	92	0	1,9
640	Кисель из ягоды с/м	200	0,2	0	26	155	0,01	8,9	0	0,01	54	60	5	1,2
	Хлеб пшеничный	30	1,3	1,5	10,1	87	0,06	0	0	1,5	24	107	29	5,7
	Хлеб дарницкий	30	1,8	3	13,2	80	0,1	0	0	0,08	37	118	7	0,7
	<b>Итого</b>		26,9	27,8	118	826	0,49	56,4	0	1,61	365	547	47	12,4
	<b>СООТНОШЕНИЕ БЖУ</b>		1	1	4						1	1,5		

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7- 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества, гр.			Ккал	Витамины, мг				Минерал. вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
45	Салат из квашенной капусты с зеленым луком	60	1,6	6	8,7	87	0,01	10	0	0	53	86	0	0,1
413	Сосиска отварная	1 шт.	7,3	8,0	8,0	85	1,4	8,0	0,23	5,7	85	95	18,0	1,7
516	Макароны отварные	150	9,2	7,8	26,0	182	0,0	0,0	0,17	1,2	36	62	8,0	1,1
631	Напиток из шиповника	200	2,2	0,0	34	150	0	3,7	0	0	113	124	2	0,6
	Хлеб северный с ламинариями	40	2,2	1,5	10,1	87	0,06	0	0	1,5	24	107	29	0,7
	Фрукт													
	<b>ИТОГО</b>		22,5	23,3	86,8	591	1,54	21,7	0,4	8,4	311	474	57	4,2
	<b>СООТНОШЕНИЕ БЖУ</b>		1	1	4						1	1,52		

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества, гр.			Ккал	Витамины, мг				Минерал. вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
50	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	1,3	2,6	10,4	87	0,06	18	0	0	88	55	37	0,3
110	Борщ с картофелем, капустой, говядиной, сметаной и зеленью	250	5,6	3,2	13,1	72	0,1	3,9	0	0	59	60	0	0,2
437	Гуляш из говядины	100	9,3	11,2	14	102	0,1	0,6	0,02	0	92	110	0	1,3
302	Каша ячневая	150	7	6,8	20,6	228	0,02	0	0,17	1,2	78	61	8	1,1
638	Компот из сухофруктов	200	1,4	0	32	168	0,04	0,8	0	0,01	0,2	46	10	2,1
	Хлеб пшеничный	30	1,3	1,5	10,1	87	0,06	0	0	1,5	24	107	29	5,7
	Хлеб дарницкий	30	1,8	3	13,2	80	0,1	0	0	0,08	37	118	7	0,7
	<b>Итого</b>		27,7	28,3	113	824	0,48	23,3	0,19	2,79	378	557	91	11,4
	<b>СООТНОШЕНИЕ БЖУ</b>		1	1	4						1	1,47		



День: 8

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества, гр.			Ккал	Витамины, мг				Минерал. вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
акт	Салат фруктовый	100	2,2	4,3	2,3	40	0,04	0,3	0	0	80	100	8	0,7
366	Запеканка творожная с джемом	200	10,4	9,3	47,0	302	0,4	0,6	0,2	0,4	132	109	25	0,8
692	Кофейный напиток	200	4,3	4	21	159	0,2	0,5	0,4	0,7	62	120	2,6	0,11
	Хлеб северный с ламинариями	40	2,9	2	13,5	89	0,06	0	0	1,5	24	121	29	0,7
	Рулетик с курагой	100												
	<b>ИТОГО</b>		19,8	19,6	83,8	590	0,7	1,4	0,6	2,6	298	450	64,6	2,31
	СООТНОШЕНИЕ БЖУ		1	1	4						1	1,51		

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества, гр.			Ккал	Витамины, мг				Минерал. вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
20	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	1,8	0	13,1	26	0,02	6	0,1	0,4	65	55	17	0,01
124	Щи с картофелем, капустой, говядиной, сметаной, зеленью	250	1,6	2,9	6	180	0,03	17	0	0,4	57	86	12	0,8
423	Бефстроганов с зеленью	100	7,8	10,3	6	128	0,19	1,12	0,23	0,7	60	105	25	0,8
508	Каша гречневая	150	11,3	8,5	44	220	0,1	0	0	0,5	50	46	14	1,5
639	Компот из кураги	200	1,3	1,5	15	102	0,06	40	0	1,5	94	60	29	5,7
	Хлеб пшеничный	30	1,3	1,5	10,1	87	0,06	0	0	1,5	22	107	29	5,7
	Хлеб дарницкий	30	1,8	3	13,2	80	0,1	0	0	0,08	37	118	7	0,7
	<b>Итого</b>		26,9	27,7	107	823	0,56	64,1	0,33	5,08	385	577	133	15,2
	СООТНОШЕНИЕ БЖУ		1	1	3,99						1	1,5		

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества, гр.			Ккал	Витамины, мг				Минерал. вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
20	Салат из консервированных огурцов с зеленым луком	60	1	6	7	73	0,03	91	0	0	53	30	0	0,5
487	Птица отварная	100	13,7	7,9	26	168	0,18	10	0,2	0,6	136	111	12	0,1
520	Картофельное пюре	150	2,5	4,1	25,7	201	0	0	0,4	0,42	56	94	118	4
639	Компот из сухофруктов	207	0,06	0	15,1	59	0,00	2,8	0,01	0,03	5	20	0,92	0,1
	Хлеб северный с ламинариями	30	2,2	1,5	10,1	87	0,06	0	0	1,5	24	107	29	0,7
	<b>ИТОГО</b>		19,5	19,5	83,9	588	0,27	104	0,61	2,55	274	412	160	5,4
	<b>СООТНОШЕНИЕ БЖУ</b>		1	1	4						1	1,5		

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества, гр.			Ккал	Витамины, мг				Минерал. вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	Винегрет овощной с луком зеленым	60	0,8	5	4	79	0,04	25	0	0	70	38	0	0,9
135	Суп овощной с говядиной, зеленью	250	5,6	3,1	14	121	0,1	4,9	0	0,7	20	12	35	0,7
431	Печень по - строгановски	100	14	10,0	17	213	0,06	0	0,04	0,06	85	146	10	1,5
302	Каша пшеничная	150	3,1	5,1	20,7	176	0,05	0,78	0,2	0,3	115	144	13,2	1,06
639	Напиток из шиповника	200	0	0	27,5	60	2	25	0	0	37	12	0,4	0
	Хлеб пшеничный	30	1,3	1,5	10,1	87	0,06	0	0	1,5	22	107	29	5,7
	Хлеб дарницкий	30	1,8	3	13,2	80	0,1	0	0	0,08	37	118	7	0,7
	<b>Итого</b>		26,6	27,7	107	816	2,41	55,7	0,24	2,64	386	577	94,6	10,6
	<b>СООТНОШЕНИЕ БЖУ</b>		1	1	4						1	1,49		

День: 10

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества, гр.			Ккал	Витамины, мг				Минерал. вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
22	Помидор , огурец свежий порциями	100	1,3	2,6	10,4	87	0,06	18	0	0	88	55	37	0,3
443	Плов из говядины	200	14,8	16,1	33,1	293	0,1	0,0	0,0	0,0	61	166	20,0	1,6
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	26	120	0,04	0,7	0	0,02	80	38	6	0,4
	Хлеб северный с ламинариями	40	2,9	2	13,5	89	0,06	0	0	1,5	24	121	29	0,7
	Фрукт													
	<b>ИТОГО</b>		19,2	20,7	83,0	589	0,26	18,7	0	1,52	253	380	92	3
	<b>СООТНОШЕНИЕ БЖУ</b>		1	1	4						1	1,5		

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества, гр.			Ккал	Витамины, мг				Минерал. вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
55	Томат консервированный порциями	60	5,3	8,8	10	21	0,03	15,6	0	0	26	30	59	0,7
110	Борщ с картофелем и капустой, говядиной, зеленью, сметаной	250	2,2	7,7	13,1	120	0,2	3,1	0	0,4	47	59	15	0,1
437	Биточки из говядины с соусом	100	13,6	2,6	19	160	0,09	0,4	0,0	2,2	115	71	37,4	0,73
302	Макароны отварные	200	2,5	4,1	25,7	228	0,0	0,0	0,4	0,42	56	94	118	4
638	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	15,6	126	0,01	8,9	0	0,01	54	60	5	1,2
	Хлеб пшеничный	30	1,3	1,5	10,1	87	0,06	0	0	1,5	24	107	29	5,7
	Хлеб дарницкий	30	1,8	3	13,2	80	0,1	0	0	0,08	37	118	7	0,7
	<b>ИТОГО</b>		26,9	27,7	107	822	0,02	28	0,42	4,64	359	539	270	13,1
	<b>СООТНОШЕНИЕ БЖУ</b>		1	1	3,97						1	1,5		