

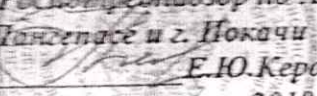
УЧЕТ В 4У

СОГЛАСОВАНО:

Начальник

ТОУ Роспотребнадзор по ХМАО – Югре

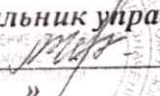
В г. Ханты-Мансийск и г. Нефтеюганск


Е.Ю. Керова

« » 2018 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования


Л.П. Черепенко

« » 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Комбинат питания»


Я.Г. Котлярова

« » 2018 г.

**Примерное десятидневное меню
горячих завтраков и обедов
для организации питания
детей и подростков
с 11 лет и старше
в общеобразовательных учреждениях
в весенний сезон 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: с 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	0,3	0	0	0	80	120	8	0,7
АКП	Каша молочная рисовая	200	12,1	9,1	41,2	286	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	10	0,05	5	0,1	74	0,12	0	0,4	0,11	24	72	3	0,2
	ИТОГО		22,2	22,6	96,1	679	0,66	1,1	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	100	2,5	7,3	11,1	131	0,05	51	0	0,5	65	43	30	0,8
132	Рассольник по -ленинградски с говядиной, сметаной и зеленью	285	6,1	2,9	14,6	121	0,09	7,9	0	0,4	41	39	11	1,2
461	Тефтели из говядины с соусом	100	8,1	10,5	16,3	160	0,08	0,05	0	5,7	66	39	11	0,99
302	Каша пшеничная	200	10,7	8,9	37	207	0,03	0	0,3	1,6	121	251	10,6	1,5
639	Компот из сухофруктов	200	1,4	0	32	168	0,04	0,8	0	0,01	66	33	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		31,9	34,1	134,3	954	0,45	59,8	0,3	9,79	420	630	109	13
	СООТНОШЕНИЕ БЖУ		1	1	4						1	1,5		

День: 2

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масс. 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
	Томат консервированный	100	1	7	16	100	0,10	18	0	0,04	80	116	15	0,6
478	Запеканка картофельная с мясом со сметаной	200	16,2	15,8	66,0	385	1,4	8,0	0	0,9	43	56	18,0	0,5
632	Компот из с/с ягоды	200	3	0	7,5	103	2,00	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			22,4	24,3	99,6	675	3,56	56	0	2,44	227	339	62,4	1,8
СООТНОШЕНИЕ БЖУ			1	1	4						1	1,49		

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масс. 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, маслом растительным	100	1	1,2	4	131	0,05	26,6	0	0	38,3	50	98,3	1,2
116	Борщ с картофелем и капустой, говядиной, зеленью, сметаной	285	8	9,3	29	159	0,2	3,1	0	0,4	47	59	15	0,1
440	Говядина тушеная с капустой	220	13,6	18	58	389	0,1	1	0	0,1	156	209	15	0,9
638	Компот из свежих фруктов	200	3	0	7,5	103	0,04	0,7	0	0,02	80	21	6	0,4
	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			28,7	33	121,8	949	0,02	31,4	0	2,1	382	564	170	9
СООТНОШЕНИЕ БЖУ			1	1	4						1	1,5		

День: 3

Неделя: первая

Сезо весенний

Возрастная категория: с 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	100	1,6	0	12	158	5	0,1	0	0	90	31	0	1,9	
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	13,6	17,2	49,0	272	0,4	0,6	0	0,3	124	173	25,0	0,9	
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													
ИТОГО				22,4	23,2	95,5	678	5,66	1,2	0,5	2,53	300	450	56,6	3,61
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	
25	Салат " Степной" с луком зеленым	100	2,3	9	17	110	0,06	42	0	0	70	141	0	1,5	
148	Суп-лапша домашняя с говядиной и зеленью	275	6	5,9	29	183	0,2	3,1	0	0,4	58	120	15	0,89	
436	Жаркое по - домашнему	220	20,1	16	50	388	0,3	30	0,03	0	133	197	60	3,6	
632	Компот из смеси фруктов	200	1,3	1,5	15	102	0,06	0	0	1,5	94	60	29	5,7	
	Хлеб пшеничный	30	1,8	3	13,2	80	0,1	0	0	0,08	37	118	7	0,7	
	Хлеб дарницкий	30	0,81	0,18	10,1	87	0,02	54	0	0	30	0	0	0,2	
Итого				32,3	35,6	134,3	950	0,74	129	0,03	1,98	422	636	111	12,6
СООТНОШЕНИЕ БЖУ				1	1	4					1	1,5			

День: 4

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масс. 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	100	1,3	6,8	8,7	108	0,07	42	0	0	76	49	0	1,5
498	Котлета рубленая из бройлера- цыплат	100	12,7	7,1	30,3	170	0,1	3,0	0	1,0	68	111	50,0	0,8
302	Каша гречневая	200	5,4	6,8	27,0	246	0	0	0	0	78	109	34,0	1,5
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													
ИТОГО			22,5	22,7	95,1	678	0,26	53,9	0	2,51	300	450	118	5,7
СООТНОШЕНИЕ БЖУ			1	1	4						1	1,5		

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масс. 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	100	1,3	10	11,6	111	0,05	151	0	0	58	42	0	0,8
133	Суп картофельный с говядиной, зелень	275	2,8	3	20,5	121	0,02	0	0	0	94	133	0	0
465	Тефтели из печени и риса	100	6,2	6,9	4,5	221	0,07	1	0	0	65	100	0	0,8
297	Каша пшеничная	200	15	7,7	58	226	0,1	0	0	0,7	66	61	18	2
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
Итого			31,4	32,1	125,4	949	2,4	182	0	2,28	424	621	54,4	10
СООТНОШЕНИЕ БЖУ			1	1	4						1	1,5		

День: 5

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масс. 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 луком зеленым, зеленью, маслом растительным	100	0,5	1,8	5	103	0,05	13	0	0,2	75	83	33	1,5
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,9	10,2	11,0	201	0,2	22,0	0	2,5	82	105	13	0,8
520	Картофельное пюре	200	6,2	9,0	56,1	196	0,1	0,0	0	1,5	76	86	10	1,5
685	Чай с сахаром, лимоном	200	0,0	0,0	5,0	90	0	40	0	0,20	43	55	0,0	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		22,5	23	90,6	679	0,64	75	0,3	5,9	300	450	85	5,2
	СООТНОШЕНИЕ БЖУ		1	1,02	4,0						1	1,5		

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масс. 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 квашеной капусты с зеленым луком	100	1,7	4,3	3,8	123	0,05	7,3	0	0	88	66	0	0,2
134	Суп крестьянский с перловой крупой, с говядиной, зеленью	275	2,9	5,3	24	161	0,1	6,5	0	0,4	92	110	15	0,5
443	Плов из говядины	200	23,7	18,0	57,4	441	1,03	1,2	0	2,6	134	219	26	2,5
	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		31,6	32,1	123,5	950	1,62	55	0	4,78	420	630	77	10,3
	СООТНОШЕНИЕ БЖУ		1	1	4						1	1,5		

День: 6
 Неделя: вторая
 Сезон: весенний
 Возрастная категория: с 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масс. 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 с сиропом	100	1	0	7	95	5	0,1	0	0	60	31	0	1,9
акп	Каша молочная "Дружба"	200	8,5	11,5	34,4	190	0,1	0,6	0	0,1	85	46	18,0	0,7
	Сыр порциями	30	0,05	7,2	1,00	114	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	107	29	0,7
	Кондитерские изделия													
	ИТОГО		19,3	23,7	83,9	678	5,48	1,2	0,82	2,41	281	419	52,6	3,61
	СООТНОШЕНИЕ БЖУ		1	1	4						1	1,49		

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масс. 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 луком зеленым	100	2,3	6	16	183	0,06	42	0	0	70	141	0	1,5
139	Суп картофельный с горохом, говядиной, зеленью	275	6,7	3,7	19,1	136	0,12	5,95	0	0	68	0	0	1,6
451	Котлета из говядины с соусом томатным с зеленью	100	10,6	15,1	10,2	226	0,07	1	0	0	20	18	0	0,8
302	Каша пшеница	200	8,5	6	39	172	0,2	26,6	0	0	140	162	0	2,5
640	Кисель из ягоды с/м	200	0,2	0	15,6	65	0,01	8,9	0	0,01	54	60	5	1,2
	Хлеб северный с ламинариями	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		31,4	35,3	123,2	949	0,62	84,5	0	1,59	413	606	41	14
	СООТНОШЕНИЕ БЖУ		1	1	4						1	1,5		

День: 7

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масс. 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 квашеной капусты с зеленым луком и зеленью	100	3,5	0,16	4	145	0,02	16,6	0	0	78	124	0	0,16	
443	Плов из говядины	200	14,6	21,0	41,0	293	1,4	8,0	0	5,7	85	95	18,0	1,7	
631	Компот из с/м ягоды	200	2,2	0,0	34	153	0	3,7	0	0	113	124	2	0,6	
	Хлеб северный с ламинариями	30	2,2	1,5	10,1	87	0,06	0	0	1,5	24	107	29	0,7	
ИТОГО				22,5	22,7	89,1	678	1,48	28,3	0,23	7,2	300	450	49	3,16
СООТНОШЕНИЕ БЖУ				1	1,0	4,0					1	1,50			

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масс. 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	100	0,8	0	6,3	85	0,06	41,6	0	0	75	125	0	1,5	
110	Борщ с картофелем, капустой, зеленью	250	5,6	5,2	13,1	106	0,1	3,9	0	0	69	60	0	0,2	
437	Гуляш из говядины	100	9,3	11,2	14	132	0,1	0,6	0	0	93	110	0	1,3	
302	Каша пшениая	200	11,3	10,9	37	291	0,03	0	0,3	1,6	56	77	10,6	1,5	
631	Компот из сухофруктов	200	1,4	0	32	168	0,04	0,8	0	0,01	66	33	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				31,5	31,8	125,7	949	0,49	46,9	0,32	3,19	420	630	56,6	13
СООТНОШЕНИЕ БЖУ				1	1,0	4,0					1	1,5			

День: 8

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 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	4,7	7,9	7,3	40	0,04	0,3	0	0	80	100	8	0,7	
366	Запеканка творожная с джемом	200	10,4	9,3	47,5	391	0,4	0,6	0	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													
ИТОГО				22,3	23,2	89,3	679	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 луком зеленым с зеленью и маслом растительным	100	3	0	17	42	0,02	6	0,1	0,4	65	55	17	0,01	
124	Щи с картофелем, капустой, говядиной, сметаной зеленью	285	1,6	7,9	8	180	0,03	17	0	0,4	57	86	12	0,8	
423	Бефстроганов с зеленью	100	7,8	10,3	6	158	0,19	1,12	0,23	0,7	60	105	25	0,8	
297	Каша гречневая	200	15	7,7	58	300	0,1	0	0	0,7	85	99	18	2	
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	
Итого				31,8	31,9	127,3	949	0,56	64,1	0,33	5,28	420	630	137	15,7
СООТНОШЕНИЕ БЖУ				1	1	4						1	1,5		

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 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	100	2,5	7	9	122	0,03	91	0	0	53	80	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	200	4	5,1	35,0	238	0	0	0,4	0,42	56	94	118	4	
639	Компот из сухофруктов	200	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	
	ИТОГО		22,5	21,5	95,2	674	0,27	104	0,61	2,55	274	412	160	5,4	
	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
71	Винегрет овощной с луком зеленым	100	1,8	7	24	142	0,04	25	0	0	70	38	0	0,9	
133	Суп картофельный с говядиной, зеленью	275	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	223	0,06	0	0,04	0,06	85	146	10	1,5	
302	Каша пшеничная	200	6,6	7,1	28,7	235	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	
	Итого		31,1	31,7	134,5	948	2,41	55,7	0,24	2,64	386	577	94,6	10,6	
	СООТНОШЕНИЕ БЖУ		1	1	4						1	1,49			

День: 10

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масс. 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 свежие порциями	100	1,3	2,6	10,4	87	0,06	18	0	0	88	55	37	0,3
443	Плов из говядины	220	25,8	25,6	82	382	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													
	ИТОГО		30,2	30,2	131,9	678	0,26	18,7	0	1,52	253	380	92	3
	СООТНОШЕНИЕ БЖУ		1	1	4						1	1,5		

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масс. 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	100	5,3	8,8	10	35	0,03	15,6	0	0	26	30	59	0,7
110	Борщ с картофелем и капустой, говядиной, зеленью, сметаной	285	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
	ИТОГО		26,9	27,7	106,7	836	0,02	28	0,42	4,64	359	539	270	13,1
	СООТНОШЕНИЕ БЖУ		1	1	4						1	1,5		