

Утверждаю:

И.о. директора МКОУ "Завьяловская ООШ"

Лемешева М.А.

" 30 " августа 2023 г.



**Десятидневное меню питания учащихся
МКОУ "Завьяловская основная общеобразовательная школа"
2023г.**

сезонность : с 1 сентября 2023г. по 29 февраля 2024г. ЗАВТРАК

с.Завьяловское

7-1-4кл.

| № рец. | Приём пищи наименование блюда | масса порции | пищевые вещества(г.) | | | Энерге тич.це | Минеральные вещества | | | | Витамины | | |
|--------------------------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|-------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-----------|
| | | | белки | жиры | углевод | | Ca | Mg | P | Fe | B | C | A |
| 1-ая неделя понедельник | | 1 день | | | | | | | | | | | |
| 366 | запеканка из творога | 160 | 24 | 21.4 | 11.8 | 382 | 210 | 32.9 | 292.57 | 1.1 | 0.07 | 0 | 0 |
| 100 | морковь с растит.масло | 60 | 0.7 | 4.3 | 5.6 | 64 | 22.6 | 0 | 0 | 0.59 | 0.05 | 4.2 | 0.00 |
| 686 | чай с лимоном | 207 | 0.1 | 0.02 | 15.2 | 62 | 2.8 | 0.84 | 0 | 0.04 | 0 | 1.78 | 0 |
| | хлеб валетек | 30 | 2.3 | 0.4 | 14 | 71 | 10.2 | 16.5 | 59.7 | 0.96 | 10.2 | 0 | 0 |
| 97 | сыр порциями | 10 | 2.32 | 2.95 | 0 | 37 | 132 | 5.25 | 75 | 0.15 | 0.01 | 0.11 | 39 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | всего за день | 467 | 29.42 | 29.07 | 46.6 | 616 | 377.6 | 55.49 | 427.27 | 2.84 | 10.33 | 6.09 | 39 |

| № рец. |
|-----------|
| 1-ая неде |
| 366 |
| 100 |
| 686 |
| |
| 97 |
| |
| |

| № рец. | Приём пищи наименование блюда | масса порции грамм | пищевые вещества(г.) | | | Энерге тич.це нность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | |
|----------------------------|----------------------------------|--------------------------|----------------------|-------------|--------------|----------------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углевод | | Ca | Mg | P | Fe | B | C | A |
| 1-ая неделя вторник | | 2 день | | | | | | | | | | | |
| 451 | биточки мясные | 90 | 14.1 | 12 | 14.1 | 231 | 39 | 19.3 | 149 | 1.5 | 0.09 | 0.14 | 0.26 |
| 516 | макаронные изделия | 150 | 5.2 | 6.2 | 35.3 | 221 | 40.86 | 21.12 | 37.17 | 1.11 | 0.06 | 1.8 | 0.021 |
| 587 | соус томатный | 50 | 1.3 | 2.4 | 4.2 | 44 | 7.05 | 5.34 | 13.15 | 0.21 | 0.04 | 1.3 | 0.01 |
| 692 | кофейный напиток | 200 | 5.8 | 9.9 | 33.8 | 244 | 125.8 | 14 | 90 | 0.13 | 0.04 | 1.3 | 0.2 |
| | хлеб валетек | 40 | 3.07 | 0.5 | 18.7 | 95 | 11.2 | 17.5 | 60.7 | 1.01 | 11.2 | 0 | 0 |
| | хлеб ржаной | 30 | 2.5 | 0.4 | 13.5 | 68 | 8.4 | 16.2 | 40.8 | 1 | 14.4 | 0 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | всего за день | 560 | 31.97 | 31.4 | 119.6 | 903 | 232.3 | 93.46 | 390.82 | 4.96 | 25.83 | 4.54 | 0.491 |

| № рец. |
|-----------|
| 1-ая неде |
| 451 |
| 516 |
| 587 |
| 692 |
| |
| |
| |

| Приём пищи | масса | пищевые вещества(г.) | Энерге | Минеральные вещества | Витамины |
|------------|-------|----------------------|--------|----------------------|----------|
|------------|-------|----------------------|--------|----------------------|----------|

|--|

| № рец. | наименование блюда | порции грамм | пищевые вещества(г.) | | | | Энерге тич.це нность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | |
|--------------------------|-----------------------|-----------------|----------------------|--------------|-------------|------------|----------------------------|----------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|------------|--|
| | | | белки | жиры | углевод | Ca | | Mg | P | Fe | B | C | A | |
| 1-ая неделя среда | | 3 день | | | | | | | | | | | | |
| №4 стр.246 | каша пшенная молоч. | 200 | 4.4 | 9.2 | 25.4 | 208 | 148 | 58.6 | 198 | 1.6 | 0.2 | 4.2 | 87.4 | |
| 648 | кисель Витошка с вит. | 200 | 0 | 0 | 23 | 95 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0.3 | 20.1 | 0.12 | |
| | хлеб валетек | 40 | 3.07 | 0.5 | 18.7 | 95 | 11.2 | 17.5 | 60.7 | 1.01 | 11.2 | 0 | 0 | |
| 97 | сыр порциями | 10 | 2.32 | 2.95 | 0 | 37 | 132 | 5.25 | 75 | 0.15 | 0.01 | 0.11 | 39 | |
| | йогурт | 125 | 6.3 | 4 | 12 | 106 | 155 | 18.75 | 118.75 | 0.13 | 0.04 | 0.75 | 12.5 | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | всего за день | 575 | 16.04 | 16.65 | 79.1 | 541 | 446.2 | 100.1 | 455.45 | 2.89 | 11.75 | 25.16 | 139 | |

| № рец. |
|------------|
| 1-ая неде |
| №4 стр.246 |
| 648 |
| 97 |
| |
| |
| |

| № рец. | Приём пищи наименование блюда | масса порции грамм | пищевые вещества(г.) | | | Энерге тич.це нность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | |
|----------------------------|----------------------------------|--------------------------|----------------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углевод | | Ca | Mg | P | Fe | B | C | A |
| 1-ая неделя четверг | | 4 день | | | | | | | | | | | |
| 377 | рыба запеченая | 90 | 17.1 | 16.1 | 3.5 | 232 | 63.6 | 78.8 | 290.5 | 1.17 | 0.14 | 4.57 | 0.01 |
| 520 | картофельное пюре | 150 | 3.1 | 8.2 | 21.8 | 189 | 36.98 | 27.75 | 86.6 | 1.01 | 0 | 18.16 | 25.50 |
| 686 | чай с лимоном | 207 | 0.1 | 0.02 | 15.2 | 62 | 2.8 | 0.84 | 0 | 0.04 | 0 | 1.78 | 0 |
| | хлеб валетек | 30 | 2.3 | 0.4 | 14 | 71 | 10.2 | 16.5 | 59.7 | 0.96 | 10.2 | 0 | 0 |
| | хлеб ржаной | 30 | 2.5 | 0.4 | 13.5 | 68 | 8.4 | 16.2 | 40.8 | 1 | 14.4 | 0 | 0 |
| 96 | масло сливоч.подлив | 10 | 0.01 | 8.3 | 0.06 | 77 | 0.6 | 0 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 0 |
| | всего за день | 517 | 25.11 | 33.42 | 68.06 | 699 | 122.6 | 140.1 | 477.6 | 4.19 | 24.87 | 24.51 | 25.51 |

| № рец. |
|-----------|
| 1-ая неде |
| 377 |
| 520 |
| 686 |
| |
| |
| 96 |
| |

| № рец. | Приём пищи наименование блюда | масса порции грамм | пищевые вещества(г.) | | | Энерге тич.це нность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | |
|--------|----------------------------------|--------------------------|----------------------|------|---------|----------------------------|----------------------|----|---|----|----------|---|---|
| | | | белки | жиры | углевод | | Ca | Mg | P | Fe | B | C | A |
| | | | | | | | | | | | | | |

| № рец. |
|--------|
| |

| 1-ая неделя пятница | | 5 день | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|------------|-------------|-----------|-----------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--|
| 340 | омлет натуральный | 160 | 16 | 26.7 | 3 | 318 | 161.3 | 23.1 | 242.4 | 2.11 | 0.06 | 0.29 | 0.35 | |
| 693 | какао Хрутка вит. | 200 | 4.9 | 5 | 32.5 | 190 | 152.2 | 10.67 | 124.6 | 0.48 | 0.188 | 1.58 | 0.028 | |
| 16 | с-т из свежих огурцов | 100 | 0.6 | 7.1 | 4 | 78 | 22.6 | 18.6 | 39.1 | 0.91 | 0.05 | 17.2 | 0 | |
| | булочка | 75 | 5.9 | 6.8 | 22.5 | 254 | 14.6 | 3.6 | 0 | 0.5 | 0 | 0.03 | 0 | |
| | хлеб валетек | 30 | 2.3 | 0.4 | 14 | 71 | 10.2 | 16.5 | 59.7 | 0.96 | 10.2 | 0 | 0 | |
| | всего за день | 565 | 29.7 | 46 | 76 | 911 | 360.9 | 72.47 | 465.8 | 4.96 | 10.5 | 19.1 | 0.378 | |

| |
|-----------|
| 1-ая неде |
| 340 |
| 693 |
| 16 |
| |
| |
| |

| № рец. | Приём пищи наименование блюда | масса порции грамм | пищевые вещества(г.) | | | Энергетич. ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------|----------------------|-------------|-------------|---------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--|
| | | | белки | жиры | углевод | | Ca | Mg | P | Fe | B | C | A | |
| 2-ая неделя понедельник | | 6 день | | | | | | | | | | | | |
| №4стр246 | каша рисовая молоч. | 200 | 2.2 | 8.2 | 21 | 172 | 100.9 | 15.6 | 0 | 0.24 | 0 | 1.02 | 0 | |
| 19 | салат картоф. с зелен.горошком | 100 | 2 | 15.2 | 10.7 | 188 | 22.4 | 19.06 | 63 | 0.83 | 0.10 | 15.2 | 53.20 | |
| 648 | кисель Витошка с вит. | 200 | 0 | 0 | 23 | 95 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0.3 | 20.1 | 0.12 | |
| | хлеб валетек | 40 | 3.07 | 0.5 | 18.7 | 95 | 11.2 | 17.5 | 60.7 | 1.01 | 11.2 | 0 | 0 | |
| | печенье сахарное | 50 | 3.1 | 10.6 | 20 | 183 | 14.5 | 10 | 45 | 1.1 | 0.04 | 0 | 0.01 | |
| | всего за день | 590 | 10.37 | 34.5 | 93.4 | 733 | 149 | 62.16 | 171.7 | 3.18 | 11.64 | 36.32 | 53.33 | |

| |
|-----------|
| № рец. |
| 2-ая неде |
| №4стр246 |
| 19 |
| 648 |
| |
| |
| |

| № рец. | Приём пищи наименование блюда | масса порции грамм | пищевые вещества(г.) | | | Энергетич. ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|----------------------------|----------------------------------|-----------------------|----------------------|------|---------|---------------------|----------------------|----|---|----|----------|---|---|--|
| | | | белки | жиры | углевод | | Ca | Mg | P | Fe | B | C | A | |
| 2-ая неделя вторник | | 7 день | | | | | | | | | | | | |

| |
|-----------|
| № рец. |
| 2-ая неде |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|
| 358 | сырники из творога со сгущенкой | 160 | 24.3 | 19.8 | 30.2 | 401 | 248.5 | 39.6 | 350.7 | 1.17 | 0.11 | 0.39 | 89.95 |
| 686 | чай с лимоном | 207 | 0.1 | 0.02 | 15.2 | 62 | 2.8 | 0.84 | 0 | 0.04 | 0 | 1.78 | 0 |
| | хлеб валетек | 30 | 2.3 | 0.4 | 14 | 71 | 10.2 | 16.5 | 59.7 | 0.96 | 10.2 | 0 | 0 |
| | булочка | 75 | 5.9 | 6.8 | 22.5 | 254 | 14.6 | 3.6 | 0 | 0.5 | 0 | 0.03 | 0 |
| | всего за день | 472 | 32.6 | 27.02 | 81.9 | 788 | 276.1 | 60.54 | 410.4 | 2.67 | 10.31 | 2.2 | 89.95 |

| |
|-----|
| 358 |
| 686 |
| |
| |
| |

| № рец. | Приём пищи наименование блюда | масса порции грамм | пищевые вещества(г.) | | | Энергетич. ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | |
|--------------------------|----------------------------------|-----------------------|----------------------|-----------|--------------|---------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углевод | | Ca | Mg | P | Fe | B | C | A |
| 2-ая неделя среда | | 8 день | | | | | | | | | | | |
| 487 | кура отварная | 90 | 15.1 | 5.8 | 0.3 | 115 | 15.5 | 11.5 | 113 | 1.1 | 0 | 0.37 | 36.5 |
| 297 | каша гречнев. рассып. | 150 | 8.4 | 11 | 41 | 303 | 17.3 | 91 | 0 | 4.6 | 0.30 | 0 | 0.00 |
| 587 | соус томатный | 50 | 1.3 | 2.4 | 4.2 | 44 | 7.05 | 5.34 | 13.15 | 0.21 | 0.04 | 1.3 | 0.01 |
| 693 | какао Хрутка вит. | 200 | 4.9 | 5 | 32.5 | 190 | 152.2 | 10.67 | 124.6 | 0.48 | 0.188 | 1.58 | 0.028 |
| | хлеб валетек | 30 | 2.3 | 0.4 | 14 | 71 | 10.2 | 16.5 | 59.7 | 0.96 | 10.2 | 0 | 0 |
| | хлеб ржаной | 30 | 2.5 | 0.4 | 13.5 | 68 | 8.4 | 16.2 | 40.8 | 1 | 14.4 | 0 | 0 |
| | всего за день | 550 | 34.5 | 25 | 105.5 | 791 | 210.7 | 151.2 | 351.25 | 8.35 | 25.13 | 3.25 | 36.54 |

| |
|-----------|
| № рец. |
| 2-ая неде |
| 487 |
| 297 |
| 587 |
| 693 |
| |
| |

| № рец. | Приём пищи наименование блюда | масса порции грамм | пищевые вещества(г.) | | | Энергетич. ценность (ккал) | Минеральные вещества | | | | Витамины | | |
|----------------------------|----------------------------------|-----------------------|----------------------|------|---------|----------------------------|----------------------|----|---|----|----------|---|---|
| | | | белки | жиры | углевод | | Ca | Mg | P | Fe | B | C | A |
| 2-ая неделя четверг | | 9 день | | | | | | | | | | | |

| |
|-----------|
| № рец. |
| 2-ая неде |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 340 | омлет натуральный | 160 | 16 | 26.7 | 3 | 318 | 161.3 | 23.1 | 242.4 | 2.11 | 0.06 | 0.29 | 0.35 |
| 16 | с-т из свежих огурцов | 100 | 0.6 | 7.1 | 4 | 78 | 22.6 | 18.6 | 39.1 | 0.91 | 0.05 | 17.2 | 0 |
| 686 | чай с лимоном | 207 | 0.1 | 0.02 | 15.2 | 62 | 2.8 | 0.84 | 0 | 0.04 | 0 | 1.78 | 0 |
| 97 | сыр порциями | 10 | 2.32 | 2.95 | 0 | 37 | 132 | 5.25 | 75 | 0.15 | 0.01 | 0.11 | 39 |
| | хлеб валетек | 30 | 2.3 | 0.4 | 14 | 71 | 10.2 | 16.5 | 59.7 | 0.96 | 10.2 | 0 | 0 |
| | всего за день | 507 | 21.32 | 37.17 | 36.2 | 566 | 328.9 | 64.29 | 416.2 | 4.17 | 10.32 | 19.38 | 39.35 |

| |
|-----|
| 340 |
| 16 |
| 686 |
| 97 |
| |
| |

| № рец. | Приём пищи наименование блюда | масса порции грамм | пищевые вещества(г.) | | | Энерге тич.це нность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | |
|----------------------------|----------------------------------|--------------------------|----------------------|-------------|--------------|----------------------------|---|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углевод | | Ca | Mg | P | Fe | B | C | A |
| 2-ая неделя пятница | | 10 день | | | | | | | | | | | |
| 451 | котлета мясная | 90 | 14.3 | 11.2 | 14.6 | 235 | 39.4 | 28.9 | 149.6 | 1.91 | 0.09 | 0.15 | 0.03 |
| 511 | рис отварной | 150 | 3.8 | 6.1 | 37.6 | 228 | 10.2 | 0 | 0 | 0.2 | 0 | 0 | 0.00 |
| 587 | соус томатный | 50 | 1.3 | 2.4 | 4.2 | 44 | 7.05 | 5.34 | 13.15 | 0.21 | 0.04 | 1.3 | 0.01 |
| 692 | кофейный напиток | 200 | 5.8 | 9.9 | 33.8 | 244 | 125.8 | 14 | 90 | 0.13 | 0.04 | 1.3 | 0.2 |
| | хлеб валетек | 40 | 3.07 | 0.5 | 18.7 | 95 | 11.2 | 17.5 | 60.7 | 1.01 | 11.2 | 0 | 0 |
| | хлеб ржаной | 30 | 2.5 | 0.4 | 13.5 | 68 | 8.4 | 16.2 | 40.8 | 1 | 14.4 | 0 | 0 |
| | всего за день | 560 | 30.77 | 30.5 | 122.4 | 914 | 202.1 | 81.94 | 354.25 | 4.46 | 26.07 | 2.75 | 0.24 |
| | всего за 10дн. | x | 261.8 | 310.73 | 828.76 | x | <i>Ежедневно обогащенный хлеб валетekom</i> | | | | | | |
| | соотношение | x | 1.0 | 1.19 | 3.17 | x | <i>Блюда готовятся с использованием йодированной соли</i> | | | | | | |

| |
|-----------|
| № рец. |
| 2-ая неде |
| 451 |
| 511 |
| 587 |
| 692 |
| |
| |
| |

Учащиеся 5-9классы завтрак

сезонность : с 1 сентября 2023г. по 29 февраля 2024г. ЗАВТРАК

5-9кл.

| Приём пищи наименование блюда | масса порции | пищевые вещества(г.) | | | Энергети ч.ценност | Миниральные вещества | | | | Витамины | | | |
|----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|-------------|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-----------|--|
| | | белки | жиры | углеводы | | Ca | Mg | P | Fe | B | C | A | |
| ля понедельник | 1 день | | | | | | | | | | | | |
| запеканка из творога со | 170 | 25 | 22.4 | 12.8 | 405 | 210 | 32.9 | 292.6 | 1.1 | 0.07 | 0 | 0 | |
| морковь с растит.масло | 80 | 0.9 | 5.7 | 7.5 | 85 | 22.6 | 0 | 0 | 0.59 | 0.05 | 4.2 | 0.00 | |
| чай с лимоном | 200 | 0.1 | 0.02 | 15.2 | 62 | 2.8 | 0.84 | 0 | 0.04 | 0 | 1.78 | 0 | |
| хлеб валетек | 30 | 2.3 | 0.4 | 14 | 71 | 10.2 | 16.5 | 59.7 | 0.96 | 10.2 | 0 | 0 | |
| сыр порциями | 15 | 3.48 | 4.43 | 0 | 55 | 132 | 5.25 | 75 | 0.15 | 0.01 | 0.11 | 39 | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| всего за день | 495 | 31.78 | 32.95 | 49.5 | 678 | 377.6 | 55.49 | 427.3 | 2.84 | 10.33 | 6.09 | 39 | |

| Приём пищи наименование блюда | масса порции грамм | пищевые вещества(г.) | | | Энергети ч.ценност ь (ккал) | Миниральные вещества | | | | Витамины | | | |
|----------------------------------|--------------------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--|
| | | белки | жиры | углеводы | | Ca | Mg | P | Fe | B | C | A | |
| ля вторник | 2 день | | | | | | | | | | | | |
| биточки мясные | 100 | 15.9 | 14.4 | 16 | 261 | 43.75 | 32.13 | 8 | 1.5 | 0.1 | 0.15 | 0.28 | |
| макаронные изделия | 200 | 7 | 8.2 | 47 | 294 | 46.3 | 28.16 | 49.56 | 2.32 | 0.08 | 1.96 | 0.65 | |
| соус томатный | 50 | 1.3 | 2.4 | 4.2 | 44 | 7.05 | 5.34 | 13.15 | 0.21 | 0.04 | 1.3 | 0.01 | |
| кофейный напиток | 200 | 5.8 | 9.9 | 33.8 | 244 | 125.8 | 14 | 90 | 0.13 | 0.04 | 1.3 | 0.2 | |
| хлеб валетек | 50 | 3.83 | 0.58 | 23.3 | 142 | 20.4 | 33 | 119.4 | 1.92 | 20.4 | 0 | 0 | |
| хлеб ржаной | 30 | 2.5 | 0.4 | 13.5 | 68 | 8.4 | 16.2 | 40.8 | 1 | 14.4 | 0 | 0 | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| всего за день | 630 | 36.33 | 35.88 | 137.8 | 1053 | 251.7 | 128.8 | 312.9 | 7.08 | 35.06 | 4.71 | 1.14 | |

| Приём пищи | масса | пищевые вещества(г.) | Энергети | Миниральные вещества | Витамины |
|------------|-------|----------------------|----------|----------------------|----------|
|------------|-------|----------------------|----------|----------------------|----------|

| наименование блюда | порции грамм | белки | жиры | углеводы | ч.ценност ь (ккал) | Ca | Mg | P | Fe | B | C | A |
|-----------------------|-----------------|--------------|--------------|-------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | | | | | | | | | |
| ля среда | 3 день | | | | | | | | | | | |
| каша пшеничная молоч. | 250 | 5.5 | 11.5 | 31.8 | 260 | 185 | 73.25 | 247 | 2.6 | 0.4 | 5.2 | 109 |
| кисель Витошка с вит. | 200 | 0 | 0 | 23 | 95 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0.3 | 20.1 | 0.12 |
| хлеб валетек | 50 | 3.83 | 0.58 | 23.3 | 142 | 20.4 | 33 | 119.4 | 1.92 | 20.4 | 0 | 0 |
| сыр порциями | 15 | 3.48 | 4.43 | 0 | 55 | 132 | 5.25 | 75 | 0.15 | 0.01 | 0.11 | 39 |
| йогурт | 125 | 6.3 | 4 | 12 | 106 | 155 | 18.75 | 118.8 | 0.13 | 0.04 | 0.75 | 12.5 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| всего за день | 640 | 19.06 | 20.51 | 90.1 | 658 | 492.4 | 130.3 | 563.2 | 4.8 | 21.15 | 26.16 | 160.62 |

| Приём пищи наименование блюда | масса порции грамм | пищевые вещества(г.) | | | Энергети ч.ценност ь (ккал) | Миниральные вещества | | | | Витамины | | |
|----------------------------------|--------------------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|----------------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | Ca | Mg | P | Fe | B | C | A |
| ля четверг | 4 день | | | | | | | | | | | |
| рыба припущенная | 100 | 20.2 | 19 | 4.2 | 274 | 70.56 | 80.93 | 322.9 | 1.3 | 0.15 | 5.08 | 0.01 |
| картофельное пюре | 200 | 4.2 | 11 | 29 | 252 | 49.3 | 37 | 115.4 | 1.34 | 0.18 | 24.22 | 34 |
| чай с лимоном | 200 | 0.1 | 0.02 | 15.2 | 62 | 2.8 | 0.84 | 0 | 0.04 | 0 | 1.78 | 0 |
| хлеб валетек | 50 | 3.83 | 0.58 | 23.3 | 142 | 20.4 | 33 | 119.4 | 1.92 | 20.4 | 0 | 0 |
| хлеб ржаной | 30 | 2.5 | 0.4 | 13.5 | 68 | 8.4 | 16.2 | 40.8 | 1 | 14.4 | 0 | 0 |
| масло сливоч.подлив | 10 | 0.01 | 8.3 | 0.06 | 77 | 0.6 | 0 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 0 |
| всего за день | 590 | 30.84 | 39.3 | 85.26 | 875 | 152.1 | 168 | 598.5 | 5.61 | 35.13 | 31.08 | 34.01 |

| Приём пищи наименование блюда | масса порции грамм | пищевые вещества(г.) | | | Энергети ч.ценност ь (ккал) | Миниральные вещества | | | | Витамины | | |
|----------------------------------|--------------------------|----------------------|------|----------|-----------------------------------|----------------------|----|---|----|----------|---|---|
| | | белки | жиры | углеводы | | Ca | Mg | P | Fe | B | C | A |

| ля пятница | | 5 день | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--|
| омлет натуральный | 180 | 18 | 30 | 3.3 | 358 | 181.4 | 25.9 | 272.7 | 2.38 | 0.07 | 0.32 | 109 | |
| какао Хрутка вит. | 200 | 4.9 | 5 | 32.5 | 190 | 152.2 | 10.67 | 124.6 | 0.48 | 0.188 | 1.58 | 0.028 | |
| с-т из свежих огурцов | 100 | 0.6 | 7.1 | 4 | 78 | 22.6 | 18.6 | 39.1 | 0.91 | 0.05 | 17.2 | 0 | |
| булочка | 75 | 5.9 | 6.8 | 22.5 | 254 | 14.6 | 3.6 | 0 | 0.5 | 0 | 0.03 | 0 | |
| хлеб валетек | 50 | 3.83 | 0.58 | 23.3 | 142 | 20.4 | 33 | 119.4 | 1.92 | 20.4 | 0 | 0 | |
| всего за день | 605 | 33.23 | 49.48 | 85.6 | 1022 | 391.2 | 91.77 | 555.8 | 6.19 | 20.708 | 19.13 | 109.03 | |

| Приём пищи наименование блюда | масса порции грамм | пищевые вещества(г.) | | | Энергети ч.ценност ь (ккал) | Миниральные вещества | | | | Витамины | | | |
|-----------------------------------|--------------------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--|
| | | белки | жиры | углеводы | | Ca | Mg | P | Fe | B | C | A | |
| ля понедельник | | 6 день | | | | | | | | | | | |
| каша рисовая молоч. | 250 | 5.5 | 11.5 | 31.8 | 260 | 185 | 73.25 | 247 | 2.6 | 0.4 | 5.2 | 109 | |
| салат картоф. с зелен.горошком | 100 | 2 | 15.2 | 10.7 | 188 | 22.4 | 19.06 | 63 | 0.83 | 0.10 | 15.2 | 53.20 | |
| кисель Витошка с вит. | 200 | 0 | 0 | 23 | 95 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0.3 | 20.1 | 0.12 | |
| хлеб валетек | 50 | 3.83 | 0.58 | 23.3 | 142 | 20.4 | 33 | 119.4 | 1.92 | 20.4 | 0 | 0 | |
| печенье сахарное | 50 | 3.1 | 10.6 | 20 | 183 | 14.5 | 10 | 45 | 1.1 | 0.04 | 0 | 0.01 | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| всего за день | 650 | 14.43 | 37.88 | 108.8 | 868 | 242.3 | 135.3 | 477.4 | 6.45 | 21.24 | 40.5 | 162.33 | |

| Приём пищи наименование блюда | масса порции грамм | пищевые вещества(г.) | | | Энергети ч.ценност ь (ккал) | Миниральные вещества | | | | Витамины | | | |
|----------------------------------|--------------------------|----------------------|------|----------|-----------------------------------|----------------------|----|---|----|----------|---|---|--|
| | | белки | жиры | углеводы | | Ca | Mg | P | Fe | B | C | A | |
| ля вторник | | 7 день | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|------------|
| омлет натуральный | 180 | 18 | 30 | 3.3 | 358 | 181.4 | 25.9 | 272.7 | 2.38 | 0.07 | 0.32 | 109 |
| с-т из свежих огурцов | 100 | 0.6 | 7.1 | 4 | 78 | 22.6 | 18.6 | 39.1 | 0.91 | 0.05 | 17.2 | 0 |
| чай с лимоном | 207 | 0.1 | 0.02 | 15.2 | 62 | 2.8 | 0.84 | 0 | 0.04 | 0 | 1.78 | 0 |
| сыр порциями | 15 | 3.48 | 4.43 | 0 | 55 | 132 | 5.25 | 75 | 0.15 | 0.01 | 0.11 | 39 |
| хлеб валетек | 50 | 3.83 | 0.58 | 23.3 | 142 | 20.4 | 33 | 119.4 | 1.92 | 20.4 | 0 | 0 |
| всего за день | 552 | 26.01 | 42.13 | 45.8 | 695 | 359.2 | 83.59 | 506.2 | 5.4 | 20.53 | 19.41 | 148 |

| Приём пищи наименование блюда | масса порции грамм | пищевые вещества(г.) | | | Энергети ч.ценност ь (ккал) | Миниральные вещества | | | | Витамины | | |
|----------------------------------|--------------------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|---|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | Ca | Mg | P | Fe | B | C | A |
| ля пятница | 10 день | | | | | | | | | | | |
| котлета мясная | 100 | 15.9 | 12.4 | 16 | 261 | 43.7 | 32.12 | 166.3 | 2.1 | 0.1 | 0.16 | 0.04 |
| рис отварной | 200 | 5 | 8.2 | 51.4 | 304 | 11.3 | 0 | 0 | 0.3 | 0 | 0 | 0.00 |
| соус томатный | 50 | 1.3 | 2.4 | 4.2 | 44 | 7.05 | 5.34 | 13.15 | 0.21 | 0.04 | 1.3 | 0.01 |
| кофейный напиток | 200 | 5.8 | 9.9 | 33.8 | 244 | 125.8 | 14 | 90 | 0.13 | 0.04 | 1.3 | 0.2 |
| хлеб валетек | 50 | 3.83 | 0.58 | 23.3 | 142 | 20.4 | 33 | 119.4 | 1.92 | 20.4 | 0 | 0 |
| хлеб ржаной | 30 | 2.5 | 0.4 | 13.5 | 68 | 8.4 | 16.2 | 40.8 | 1 | 14.4 | 0 | 0 |
| всего за день | 630 | 34.33 | 33.88 | 142.2 | 1063 | 216.7 | 100.7 | 429.7 | 5.66 | 35.28 | 2.76 | 0.25 |
| всего за 10дн. | х | 306.08 | 351.93 | 969.16 | х | <i>Ежедневно обогащенный хлеб валетekom</i> | | | | | | |
| соотношение | х | 1.0 | 1.15 | 3.17 | х | <i>Блюда готовятся с использованием йодированной соли</i> | | | | | | |