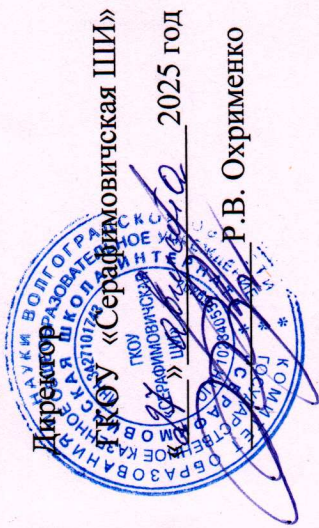


Утверждаю:



Примерное 14- дневное меню

осень-зима

12-18 лет

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : понедельник														
Неделя : первая														
Сезон : осенне-зимний . Возрастная категория : 12 лет и старше														
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК														
311	Каша геркулесовая молочная	200	5.91	5.74	21	154.7	0.29	1.635	0.03	0.79	163.32	185.3	40.71	0.896
692	Кофейный напиток	200	0.3	0.072	10.12	40.28	0	0	0	0	2.2	5	0	0.152
3	Бутерброд	134	15.44	22.94	104.99	664.3	0.222	0.18	0.12	0	47.2	139	28.15	1.86
	итоґо:		21.65	28.75	136.11	859.28	0.51	1.82	0.15	0.79	212.72	329.30	68.86	2.91
2 завтрак														
698	Ряженка 2,5%	174	5.046	4.35	7.308	93.96	2.262	0.522	4.176	0	20.88	20.88	6.09	1.04
п/п	Печенье	30	2.22	3	22.89	121.8	0.039	0	0	0	6	24.9	6	0.63
	итоґо:		7.266	7.35	30.20	215.76	2.30	0.522	4.176	0.00	26.88	45.78	12.09	1.67
ОБЕД														
49	Нарезка из свежей моркови	100	1.24	7.085	6.65	94.28	0.057	4.75	0	5.288	48.45	52.25	48.45	1.14
110	Борщ	250	2.39	3.66	14.20	96.94	0.07	27.03	0.18	0.11	42.44	55.25	40.13	1.44
390	Котлета рыбная	100	16.97	8.17	2.268	155.41	0.094	1.6	0.014	4.722	7.96	19.28	63	1.066
518	Картофель отварной	200	2.95	5.215	28.65	166.62	0.1747	29.042	0.028	0.15	1.68	86.2	14.535	1.314
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0.48	0	20.18	78.35	0.003	0.3	0	0	16.85	11.55	9	2.28
	Хлеб ржано пшеничный	60	3.36	0.66	25.98	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	итоґо:		31.19	25.09	124.08	827.50	0.52	62.72	0.22	10.27	147.78	329.03	194.12	9.07
Полдник														
	Яблоко свежее	185	0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
Ужин														
311	Каша пшениная молочная	200	8.42	8.02	30.87	222.52	0.2544	2.23	0.054	0.153	213.1	224.1	48.72	2.218
741	Ватрушка с повидлом	70	4.62	5.968	52.096	269.46	0.1152	0.16	0.008	2.68	14.86	57	9.79	1.302
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	10.997	41.576	0.0002	0.04	0.0002	0	2.2	3.3	1.76	0.361
	Хлеб ржано пшеничный	60	3.36	0.66	25.98	119.40	0.066	0.00	0.00	0.00	20.40	72	12	1.38
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.00	26.15	116.50	0.055	0.00	0.00	0.00	10.00	0	7.00	0.00
	итоґо:		20.28	14.65	146.09	769.46	0.49	2.43	0.06	2.83	260.56	356.40	79.27	5.26
	Сбалансировать:		84.44	91.44	415.31	2664.14	3.84	91.54	4.61	13.89	677.54	1080.86	383.94	22.98

	норма
сахар	35
молоко	350
овощи	320
картофель	187
крупа	50
масло слив	35
масло растительное	18
хлеб пшеничный	200
хлеб ржано пшеничный	120
Кисломолочные продукты	180

ГКОУ " Серафимовичская ШИ"

День : вторник														
Неделя : первая														
Сезон : осенне-зимний . Возрастная категория : 12 лет и старше														
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
160	Суп мол с макар.изд.	200	5.67	4.835	22.76	152.3	0.2372	1.635	0.033	0.532	155.32	136.3	20.71	0.5
692	Кофейный напиток	200	0.3	0.072	10.12	40.28	0	0	0	0	2.2	5	0	0.152
1	Бутерброд	115	7.72	11.47	52.495	332.15	0.111	0.09	0.06	0	23.6	69.5	14.075	0.93
337	Яйцо отварное	1 шт.	5.08	4.64	0.28	62.8	0.028	0	0.14	0	22	74	4.8	1.08
	итоگو:		18.77	21.017	85.655	587.53	0.3762	1.725	0.233	0.532	203.12	284.8	39.585	2.662
Всего														
2 Завтрак 11:00														
697	Молоко кипяченое 3,2%	190	5.35	4.75	8.98	98.8	0.076	2.47	0.038	0.171	228	171	26.6	0.114
п/п	Батон	50	3.96	1.65	28.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8
	итоگو:		9.31	6.4	37.88	281.8	0.166	2.47	0.038	0.171	234.25	214	43.85	0.914

Обед														
43	Нарезка из свежей капусты	100	1.48	8.92	4.75	105.21	0.051	38	0	6.093	41.1	28.85	41.1	0.87
135	Суп из овощей	250	2.5	3.68	16.85	107.43	0.0925	27.63	0.18	0.133	34.49	61.94	34.475	1.39
435	Мясо духовое	230	15.04	20.149	32.72	365.79	0.2295	33.13	0.14	6.585	18.94	220.98	37.025	3.21
639	Компот из сухофрукты	200	0.48	0	20.18	78.35	0.003	0.3	0.003	0	16.85	11.55	9	2.28
	Хлеб ржано пшеничный	60	3.36	0.66	25.98	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	Х леб пшен.	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	итоگو:		26.66	33.709	126.63	892.68	0.496	99.06	0.323	12.811	141.78	427.82	140.6	9.58
					полдник									
	Яблоки свежие	185	0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
Ужин														
51	Нарезка из отв.свеклы	100	1.27	0	8.1	36	0.015	7.5	0	0	27.75	25.5	27.75	1.05
302	Каша вязкая пшеничная	180	6.39	4.17	35.36	195.55	0.1505	0.03	0.02	0	1.2	132	0.025	3.21
366	Запеканка из творога	70	8.39	10.768	7.69	177.37	0.0443	0.36	0.054	1.34	118.1	165.5	17.315	0.466
	Сметана	10	0.29	1.5	0.36	16	0.003	0.03	0.015	0	8.6	6	0.8	0.02
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	10.997	41.576	0.0002	0.04	0.0002	0	2.2	3.3	1.76	0.361
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	Хлеб ржано пшеничный	60	3.36	0.66	25.98	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	итоگو:		23.58	17.398	114.637	702.396	0.333	7.96	0.0892	1.34	188.25	436.8	66.65	6.937
	Сбалансировать:		89.77	84.787	398.123	2694.796	1.3892	135.265	0.6832	14.854	797	1383.77	320.285	24.163

	норма
сахар	35
молоко	350
овощи	320
картофель	187
крупа	50
масло слив	35
масло растительное	18
хлеб пшеничный	200
хлеб ржано пшеничный	120

ГКОУ " Серафимовичская ШИ"

День : среда														
Неделя : первая														
Сезон : осенне-зимний . Возрастная категория : 12 лет и старше														
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и			У	Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
311	Каша молочная пшенная	200	7.01	5.415	28.82	182.56	0.3572	1.635	0.033	0.112	158.35	180.67	41.58	2.11
693	Какао с молоком	200	5.22	4.58	18.584	132.7	0.071	2.27	0.035	0.157	210.416	166.75	25.58	0.275
3	Бутерброд	134	12.09	16.98	52.495	400.55	0.118	0.39	0.1	0	213.6	172.1	23.575	1.13
	итоґо:		24.32	26.975	99.899	715.81	0.5462	4.295	0.168	0.269	582.366	519.52	90.735	3.515
2 Завтрак 11:00														
698	Ряженка 2,5%	174	5.046	4.35	7.308	93.96	2.262	0.522	4.176	0	20.88	20.88	6.09	1.04
п/п	Печенье	30	2.22	3	22.89	121.8	0.039	0	0	0	6	24.9	6	0.63
	итоґо:		7.266	7.35	30.198	215.76	2.301	0.522	4.176	0	26.88	45.78	12.09	1.67
Обед														
140	Суп картоф.с макарон изд.	250	2.91	3.835	23.905	136.2	0.1275	16.53	0.02	0.368	11.8	67.9	17.325	1.095
433	Мясо тушеное	100	12.12	12.472	4.201	176.98	0.05	4.05	0.16	3.716	16.26	131.08	18.54	1.863
214	Капуста тушеная	190	3.98	8.646	14.31	149.22	0.1245	86.03	0.18	3.48	97.84	76.92	92.665	2.14
639	Компот из смеси сухофр.	200	0.48	0	20.18	78.35	0.003	0.3	0.003	0	16.85	11.55	9	2.28
	Хлеб пшен.	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	Хлеб ржано пшеничный	60	3.36	0.66	25.98	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	итоґо:		26.65	25.913	114.726	776.65	0.425	106.91	0.363	7.564	173.15	391.95	156.53	9.208
полдник														
	Яблоки свежие	185	0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
Ужин														
371	Рыба припущенная	110	16.2	8.7	1.65	149.52	0.091	1.5	0	5.443	8.2	11.3	65.2	1
297	Каша рас. рисовая	180	3.56	6.1	38.754	214.38	0.0408	0.048	0.032	0.225	13.92	50.9	25.04	0.916
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	12.997	49.056	0.0002	0.04	0.0002	0	2.24	3.3	1.76	1.328
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	Хлеб ржано пшеничный	60	3.36	0.66	25.98	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	итоґо:		27	15.76	105.531	648.856	0.252	1.588	0.0322	5.668	54.76	170	111	5.074
	Сбалансировать:		95.6	91.264	372.256	2710.98	3.5422	137.365	4.7392	13.501	866.756	1147.6	399.955	23.537

сахар	35
молоко	350
овощи	320
картофель	187
крупа	50
масло слив	35
масло растительное	18
хлеб пшеничный	200
хлеб ржано пшеничный	120

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : четверг														
Неделя : первая														
Сезон : осенне-зимний . Возрастная категория : 12 лет и старше														
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
311	Каша молочная рисовая	200	5.62	4.683	31.11	182.6	0.2112	1.635	0.033	0.247	157.72	142.2	32.51	0.62
692	Кофейный напиток с молоком	200	5.23	4.442	18.39	130.78	0.07	2.27	0.035	0.157	212.2	162.5	24.5	0.257
337	Яйцо отварное	1 шт.	5.08	4.64	0.28	62.8	0.028	0	0.14	0	22	74	4.8	1.08
1	Бутерброд	115	7.72	11.47	52.495	332.15	0.111	0.09	0.06	0	23.6	69.5	14.075	0.93
	итоґо:		23.65	25.235	102.275	708.33	0.4202	3.995	0.268	0.404	415.52	448.2	75.885	2.887
2 Завтрак 11:00														
698	Кефир	173	5.01	4.32	6.92	91.69	0.069	1.211	0.034	0	207.6	155.7	24.22	0.173
п/п	Батон	50	3.96	1.65	28.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8
	итоґо:		8.97	5.97	35.82	274.69	0.159	1.211	0.034	0	213.85	198.7	41.47	0.973
обед														
138	Суп картофельный с крупой	250	4.41	12.375	23.855	238.5	0.1245	16.53	0.02	3.358	13.2	88.6	19.725	2.415
491	Чахохбили	100	19.18	23.876	3.708	305.69	0.085	16	0.084	3.382	23.64	247	23.78	3.268
332	макаронь отварные	180	5.39	4.27	37.16	199.55	0.1255	0.03	0.02	1.05	13.2	59.5	8.025	1.06
49	Нарезка из св.моркови	100	1.56	8.11	8.4	111.52	0.072	6	0	6.116	61.2	66	61.2	1.44
639	Компот из смеси сухофр.	200	0.48	0	20.18	78.35	0.003	0.3	0.003	0	16.85	11.55	9	2.28
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	Хлеб ржано пшеничный	60	3.36	0.66	25.98	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	итоґо:		38.18	49.591	145.433	1169.51	0.53	38.86	0.127	13.906	158.49	577.15	140.73	12.293
				полдник										
	Яблоки свежие	185	0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
				ужин										
297	Каша рассыпч. гречневая	180	4.036	4.95	39.454	210.88	0.24	40.036	0.03	2	1.32	17.14	20.18	1.812
78	Свекольная икра	100	1.87	4.99	10.94	94.55	0.027	26.65	0.14	3.382	38.17	39.54	34.83	1.33
361	Сырник по-киевски	75	8.278	7.657	13.68	170.07	0.0592	0.31	0.058	0	109.18	161.8	18.49	0.781
	Сметана	10	0.29	1.5	0.36	16	0.003	0.03	0.015	0	8.6	6	0.8	0.02
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	10.997	41.576	0.0002	0.04	0.0002	0	2.2	3.3	1.76	0.361
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	Хлеб ржано пшеничный	60	3.36	0.66	25.98	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	итоґо:		21.714	20.057	127.561	768.976	0.4494	67.066	0.2432	5.382	189.87	332.28	95.06	6.134
Сбалансировать														
			101.324	106.935	444.319	3138.856	1.5766	135.182	0.6722	19.692	1007.3	1576.7	382.745	26.357

	норма
сахар	35
молоко	350
овощи	320
картофель	187
крупa	50
масло слив	35
масло растительное	18
хлеб пшеничный	200
Хлеб ржано пшеничный	120

День : пятница															
Неделя : первая															
Сезон : осенне-зимний . Возрастная категория : 12 лет и старше															
No реп.	Прием пищи наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) 				Минеральные вещества(мг) 				
				Б	Ж	У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
завтрак															
160	Суп мол с макарон.изд.		200	5.67	5.71	22.72	159.8	0.0872	1.26	0.033	0.532	156.57	137.55	20.71	0.555
692	Кофейный напиток		200	0.3	0.072	10.12	39.78	0	0	0	0	2.2	5	0	0.152
3	Бутерброд		134	12.09	16.98	52.495	400.55	0.118	0.39	0.1	0	213.6	172.1	23.575	1.13
	ИТОГО			18.06	22.762	85.335	600.13	0.2052	1.65	0.133	0.532	372.37	314.65	44.285	1.837
2 Завтрак 11:00															
693	Какао с молоком		200	5.22	4.58	18.584	132.876	0.071	2.27	0.035	0.157	210.416	166.75	25.58	0.275
p/p	Печенье		30	2.22	3	22.89	121.8	0.039	0	0	0	6	24.9	6	0.63
	итого:			7.44	7.58	41.474	254.676	0.11	2.27	0.035	0.157	216.416	191.65	31.58	0.905
обед															
45	Квашеная капуста		100	0.464	8.91	1.044	89.03	0	11.6	0	6.03	29.58	19.72	9.86	0.754
110	Борщ		250	2.16	3.65	12.56	89.73	0.0595	23.13	0.18	0.103	40.04	39.64	37.025	1.33
492	Плов из курицы		200	21.16	31.878	30.085	485.5	0.1096	3.486	0.124	6.253	36.3	275.49	43.59	3.907
639	Компот из смеси сухофр.		200	0.48	0	20.18	78.35	0.003	0.3	0.003	0	16.85	11.55	9	2.28
	Хлеб ржано пшеничный		60	3.36	0.66	25.98	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	Хлеб пшен.		50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	итого:			31.424	45.398	115.999	978.51	0.2921	38.516	0.307	12.386	153.17	450.9	118.475	10.101
	Яблоки свежие		185	0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
ужин															
51	Нарезка из	отв.свеклы	100	0.765	0	4.86	21.6	0.009	4.5	0	0	16.65	15.3	16.65	0.63
203	Картофель отварной		200	2.94	3.765	28.62	153.4	0.1745	29.03	0.02	0.145	1.2	85.6	14.525	1.31
360	Сырники с морковью		90	10.06	8.45	16.788	201.21	0.0842	1.36	0.057	0.126	132.52	192.55	2.86	0.988
	Сметана 15%		10	0.29	1.5	0.36	16	0.003	0.03	0.015	0	8.6	6	0.8	0.02
685	Чай с сахаром		200	0.08	0	10.997	41.576	0.0002	0.04	0.0002	0	2.2	3.3	1.76	0.361
	Хлеб пшеничный		50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	Хлеб ржано пшеничный		60	3.36	0.66	25.98	119.4	0.066	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	итого:														

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : суббота														
Неделя : первая														
Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория : 12 лет и старше														
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Завтрак														
311	Каша молочная манная	200	5.82	7.615	22.63	177.34	0.2076	1.661	0.049	0.112	155.48	131.1	21.13	0.548
692	Кофейный напиток с молок	200	5.23	4.442	18.39	130.78	0.07	2.27	0.035	0.157	212.2	162.5	24.5	0.257
1	Бутерброд	115	7.72	11.47	52.495	332.15	0.111	0.09	0.06	0	23.6	69.5	14.075	0.93
337	Яйцо отварное	1 шт.	5.08	4.64	0.28	62.8	0.028	0	0.14	0	22	74	4.8	1.08
	итоГО:		23.85	28.167	93.795	703.07	0.4166	4.021	0.284	0.269	413.28	437.1	64.505	2.815
2 Завтрак 11:00														
698	Ряженка 2,5%	174	5.046	4.35	7.308	93.96	2.262	0.522	4.176	0	20.88	20.88	6.09	1.04
п/п	Батон	50	3.96	1.65	28.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8
	итоГО:		9.006	6	36.208	276.96	2.352	0.522	4.176	0	27.13	63.88	23.34	1.84
обед														
135	Суп из овощей	250	2.35	3.68	15.87	103.11	0.0905	26.73	0.18	0.133	31.16	58.88	31.145	1.26
374	Рыба тушеная в томате	110	16.74	2.708	3.91	106.96	0.101	6.2	0.2	1.466	19.46	21.34	71.66	1.3
215	Картофель туш. с луком	200	3.325	7.135	30.93	194.08	0.186	31.5	0	5.555	7.75	98.6	22.25	1.5
49	Нарезка из свеж.моркови	100	1.04	7.07	5.6	89.33	0.048	4	0	5.194	40.8	44	40.8	0.96
639	Компот из смеси сухофр.	200	0.48	0	20.18	78.35	0.003	0.3	0.003	0	16.85	11.55	9	2.28
	Хлеб ржано пшеничный	60	3.36	0.66	25.95	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	Хлеб пшен.	42	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	итоГО:		31.095	21.553	128.59	807.73	0.5485	68.73	0.383	12.348	146.42	338.87	193.855	9.13
полдник														
	Яблоки свежие	185	0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
Ужин														
487	Курица отварная	100	18.234	18.4	0.89	241.86	0.071	0.2	0	0.004	16.62	229.16	18.62	3.016
332	Макароны отварные	180	5.42	7.17	37.217	225.99	0.1259	0.054	0.036	1.05	14.16	60.7	8.045	1.068
45	Квашеная капуста	100	0.36	3.99	0.81	42.26	0	9	0	2.68	22.95	15.3	7.65	0.585
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	12.997	49.056	0.0002	0.04	0.0002	0	2.24	3.3	1.76	0.367
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	Хлеб ржано пшеничный	60	3.36	0.66	25.95	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	итоГО:		31.254	30.52	104.014	795.066	0.3171	9.294	0.0362	3.734	86.37	412.96	55.075	6.866
	Сбалансировать:		114.502	91.799	418.458	2907.276	3.6522	106.617	4.8792	16.351	702.8	1273.16	366.375	24.721

сахар	35
молоко	350
овощи	320
картофель	187
крупа	50
масло слив	35
масло растительное	18
хлеб пшеничный	200
хлеб ржано пшеничный	120

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : воскресенье														
Неделя : первая														
Сезон : осенне-зимний . Возрастная категория : 12 лет и старше														
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
340	Омлет натуральный	105	11.04	13.65	2.03	174.25	0.0625	0.42	0.306	0.027	81.2	176.5	13.825	2.188
п/п	Икра кабачковая	100	2	9	8.6	122	0.02	7	0	0	41	67	0	7
693	Какао с молоком	200	3.11	2.71	20.034	112.576	0.04	1.3	0.02	0.09	120.516	99.25	15.08	0.245
3	Бутерброд	134	12.09	16.98	52.495	400.55	0.118	0.39	0.1	0	213.6	172.1	23.575	1.13
	итого:		28.24	42.34	83.159	809.376	0.2405	9.11	0.426	0.117	456.316	514.85	52.48	10.563
2 Завтрак														
п/п	Конфета	30	0.87	3.21	22.98	118.8	0.003	0	0	0	21.9	29.1	4.5	0.3
697	Молоко кипяченое	190	5.35	4.75	8.98	98.8	0.076	2.47	0.038	0.171	228	171	26.6	0.114
	итого:		6.22	7.96	31.96	217.6	0.079	2.47	0.038	0.171	249.9	200.1	31.1	0.414
Обед														
51	Нарезка из отв.свеклы	100	1.2	0	6.48	28.8	0.012	6	0	0	22.2	20.4	22.2	0.84
139	Суп картоф.с бобовыми	250	5.94	7.2	23.1	146.75	0.2525	11.53	0.03	0.133	27.2	87	30.825	2.06
431	Печень по-строгановски	100	12.934	7.19	4.92	151.58	0.094	2.274	0.203	4.243	32.62	247.93	15.98	4.453
203	Картофель отварной	200	2.93	3.045	28.61	146.79	0.1744	0.02	0.016	0.145	0.96	85.3	14.52	1.308
707	Сок фруктовый	200	1	0	23.4	94	0.02	4	0	0	16	18	0	0.4
	Хлеб ржано пшеничный	60	3.36	0.66	25.95	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	итого:		31.164	18.395	138.61	803.82	0.6729	23.824	0.249	4.521	129.38	563.13	102.525	10.891
полдник														
	Яблоки свежие	185	0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
ужин														
302	Каша вязкая пшеничная	180	5.77	2.82	31.94	177.83	0.1553	0.01	0.012	0	0.72	131.4	0.015	2.206
43	Нарезка из свежей капусты	100	1.45	3.998	4.61	59.6	0.049	37.9	0	2.73	40.08	27.65	40.08	0.84
726	Блины	100	6.07	6.278	42.174	237.98	0.1393	0.01	0.026	2.01	15.56	73.5	9.775	1.241
п/п	Повидло	30	0.12	0	20.64	79.5	0.003	0.15	0	0	4.2	2.7	2.1	0.39
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	14.997	56.536	0.0002	0.04	0.0002	0	2.28	3.3	1.76	0.373
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.045
	Хлеб ржано пшеничный	60	3.36	0.66	25.98	119.4	0.066	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	итого:		20.65	14.056	166.491	847.346	0.4678	38.11	0.0382	4.74	93.24	343.05	72.73	6.475
	Сбалансировать		87.014	82.751	441.125	2763.242	1.4782	97.564	0.7512	9.549	958.436	1641.48	288.435	32.413

сахар	35
молоко	350
овощи	320
картофель	187
крупа	50
масло слив	35
масло растительное	18
хлеб пшеничный	200
хлеб ржано пшеничный	120

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : понедельник														
Неделя : вторая														
Сезон : осенне-зимний . Возрастная категория : 12 лет и старше														
№ ре ц.	Прием пищи наименование блюда	Масс а порци	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
311	Каша молочная рисовая	200	5.63	4.683	31.11	182.6	0.2112	1.635	0.033	0.247	157.72	142.2	32.51	0.62
692	Кофейный напиток с молоком	200	5.23	4.442	18.39	130.78	0.07	2.27	0.035	0.157	212.2	162.5	24.5	0.257
3	Бутерброд	134	12.09	16.98	52.495	400.55	0.118	0.39	0.1	0	213.6	172.1	23.575	1.13
	итоگو:		22.95	26.105	101.995	713.93	0.3992	4.295	0.168	0.404	583.52	476.8	80.585	2.007
2 завтрак														
698	Кефир 2,5%	173	5.01	4.32	6.92	91.69	0.069	1.211	0.034	0	207.6	155.7	24.22	0.173
п/п	Батон	50	3.96	1.65	28.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8
	итоگو:		8.97	5.97	35.82	274.69	0.159	1.211	0.034	0	213.85	198.7	41.47	0.973
						Обед								
140	Суп картофельный с макар.изд.	250	2.91	3.835	23.905	136.2	0.1275	16.53	0.02	0.368	11.8	67.9	17.325	1.095
51	нарезка из отварной свеклы	100	1.02	0	6.48	28.8	0.012	6	0	0	22.2	20.4	22.2	0.84
390	Котлета рыбная	100	17.23	3.3	4.34	115.33	0.101	2.1	0.01	1.435	13.61	26.63	68.22	1.213
214	капуста тушеная	190	3.51	5.106	12.5	108.17	0.1077	76.642	0.188	0.083	85.24	65.47	79.59	1.864
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0.48	0	20.18	78.35	0.003	0.3	0.003	0	16.85	11.55	9	2.28
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	Хлеб ржано пшеничный	60	3.36	0.66	25.98	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	итоگو		28.8	8.095	107.035	702.75	0.4712	101.572	0.033	1.803	94.86	230.98	135.745	7.258
полдник														
698	Яблоки свежие	185	0.74	0	20.905	85.1	0.018	25.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
Ужин														
927	Каша гречневая рассыпчатая	180	6.34	5.65	34.07	204.16	0.2606	0.036	0.024	0	36.44	150.8	75.03	4.012
45	Квашеная капуста	100	0.28	7.99	0.63	76.82	0	7	0	5.36	17.85	1.9	5.95	0.45
741	Ватрушка с творогом	80	7.71	9.668	31.846	245.75	0.1242	0.16	0.023	3.35	59.86	120.3	14.59	0.928
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	10.997	41.576	0.0002	0.04	0.0002	0	2.2	3.3	1.76	0.361
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	Хлеб ржано пшеничный	60	3.36	0.66	25.95	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	итоگو:		21.57	24.268	129.643	804.206	0.505	7.236	0.0472	8.71	146.75	380.8	116.33	7.581
	Сбалансировать:		89.464	90.237	400.59	2715.36	1.5524	139.364	0.2822	10.917	1068.58	1307.63	403.73	21.889

сахар	35
молоко	350
овощи	320
картофель	187
крупа	50
масло слив	35
масло растительное	18
хлеб пшеничный	200
хлеб ржано пшеничный	120

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : вторник														
Неделя : вторая														
Сезон : осенне-зимний . Возрастная категория : 12 лет и старше														
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
311	Каша молочная манная	200	5.79	4.715	22.58	150.9	0.2072	1.635	0.033	0.112	154.52	129.9	21.11	0.54
692	Кофейный напиток	200	0.3	0.072	10.12	40.28	0	0	0	0	2.2	5	0	0.152
337	Яйцо отварное	1 шт.	5.08	4.64	0.28	62.8	0.028	0	0.14	0	22	74	4.8	1.08
1	Бутерброд	115	7.72	11.47	52.495	332.15	0.111	0.09	0.06	0	23.6	69.5	14.075	0.93
	итого:		18.89	20.897	85.475	586.13	0.3462	1.725	0.233	0.112	202.32	278.4	39.985	2.702
2 Завтрак 11:00														
693	Какао с молоком	200	5.22	4.58	18.584	132.876	0.071	2.27	0.035	0.157	210.416	166.75	25.58	0.275
п/п	Печенье	30	2.22	3	22.89	121.8	0.039	0	0	0	6	24.9	6	0.63
	итого:		7.44	7.58	41.474	254.676	0.11	2.27	0.035	0.157	216.416	191.65	31.58	0.905
обед														
78	Свекольная икра	100	1.96	1.99	11.48	69.98	0.028	11.95	0.14	1.372	35.37	41.24	36.66	1.408
138	Суп картофельный с крупой	250	4.41	12.375	23.855	238.5	0.1245	16.53	0.02	3.358	13.2	88.6	19.725	2.415
433	мясо тушеное	100	12.29	10.79	3.63	160.08	0.05	1.6	0.01	2.384	8.16	136.23	19.1	1.798
297	каша рассыпчатая гречневая	180	4.036	4.95	39.454	210.88	0.24	40.036	0.03	2	1,32	17.14	20.18	1.812
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0.48	0	18.18	70.87	0.003	0.3	0.003	0	16.81	11.55	9	2.274
	Хлеб пшеничный		3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	Хлеб ржано пшеничный		3.36	0.66	25.95	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	ИТОГО		#VALUE!	148.699		986.21	0.5655	70.416	0.203	9.114	#VALUE!	399.26	123.665	11.537
полдник														
п/п	Яблоки свежие	185	0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
ужин														
49	Нарезка из св.моркови	100	1.04	5.07	5.6	71.35	0.048	4	0	3.845	40.8	44	40.8	0.96
374	Рыба тушеная в томате	110	16.74	5.708	3.91	133.93	0.101	6.2	0.2	3.476	19.46	21.34	71.66	1.3
302	Каша вязкая пшеничная	180	5.79	5	31.62	197.66	0.1056	0.036	0.024	0	1.44	132.3	0.03	2.212
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	10.997	41.576	0.0002	0.04	0.0002	0	2.2	3.3	1.76	0.361
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.045
	Хлеб ржаной пшеничный	60	3.36	0.66	25.95	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	итого:		30.81	16.738	104.227	680.416	0.3748	10.276	0.2242	7.321	94.3	305.44	133.25	6.258
	Сбалансировать:		106.336	83.876	413.936	2769.552	1.4145	108.737	0.6952	16.704	#VALUE!	1195.1	358.08	25.472

сахар	35
молоко	350
овощи	320
картофель	187
круп	50
масло слив	35
масло растительное	18
хлеб пшеничный	200
хлеб ржано пшеничный	120

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : среда														
Неделя : вторая														
Сезон : осенне-зимний . Возрастная категория : 12 лет и старше														
№ ре ц.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
300	Каша рисовая с изюмом	180	3.72	4.65	46.4	230.96	0.0526	0.036	0.024	0.22	19.88	60.62	28.39	1.158
693	Какао с молоком	200	3.11	2.71	15.044	93.876	0.041	1.3	0.02	0.09	120.416	99.25	15.08	0.23
3	Бутерброд	134	12.09	16.98	52.495	400.55	0.118	0.39	0.1	0	213.6	172.1	23.575	1.13
337	Яйцо отварное	1шт.	5.08	4.64	0.28	62.8	0.028	0	0.14	0	22	74	4.8	1.08
	итоگو:		24	28.98	114.219	788.186	0.2396	1.726	0.284	0.31	375.896	405.97	71.845	3.598
2 Завтрак 11:00														
648	Кефир	173	5.01	4.32	6.92	91.69	0.069	1.211	0.034	0	207.6	155.7	24.22	0.173
п/п	Батон	50	3.96	1.65	28.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8
	итоگو:		8.97	5.97	35.82	274.69	0.159	1.211	0.034	0	213.85	198.7	41.47	0.973
Обед														
45	Квашеная капуста	100	0.28	7.99	0.63	76.82	0	7	0	5.36	17.85	11.9	5.95	0.45
110	Борщ	250	2.16	3.65	11.93	89.73	0.0595	23.13	0.18	0.103	40.04	49.64	35.03	1.33
467	Биточки по-белорусски	100	12.1	10.01	0.79	141.47	0.043	0.8	0.01	1.698	10.63	132.69	16.28	1.755
203	Картофель отварной	200	2.95	5.215	28.65	166.62	0.1747	29.042	0.028	0.145	1.68	86.2	14.535	1.314
639	Компот из смеси сухофр.	200	0.48	0	20.18	78.35	0.003	0.3	0.003	0	16.85	11.55	9	2.28
	Хлеб ржано пшеничный	60	3.36	0.66	25.95	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	Хлеб пшен.	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	итоگو:		25.13	27.825	114.28	788.89	0.4002	60.272	0.221	7.306	117.45	396.48	99.795	8.959
полдник														
	Яблоки свежие	185	0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
ужин														
78	Икра морковная	100	1.43	5.06	7.33	79.86	0.048	7.7	0.14	3.413	46.19	50.65	42.83	1.121
390	Котлета рыбная	100	17.13	4.3	3.77	121.74	0.101	1.5	0.01	2.093	11.75	23.15	66.36	1.165
297	Каша рассыпчатая пшениная	180	6.04	5.8	34.72	206.66	0.3106	0.036	0.024	0	14.94	118.3	41.53	3.512
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	12.997	49.056	0.0002	0.04	0.0002	0	2.24	3.3	1.76	0.367
	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.24	20.92	93.2	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
	Хлеб ржано пшеничный	60	3.36	0.66	25.95	119.4	0.066	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	итоگو:		31.08	16.06	105.687	669.916	0.5658	9.276	0.1742	5.506	103.52	293.4	170.08	7.905
	Сбалансировать:		106.094	86.294	394.299	2741.342	1.3826	96.535	0.7132	13.122	840.316	1314.9	412.79	25.505

сахар	35
молоко	350
овощи	320
картофель	187
крупа	50
масло слив	35
масло растительное	18
хлеб пшеничный	200
хлеб ржано пшеничный	120

ГКОУ " Серафимовичская ШИ"

День : пятница														
Неделя : вторая														
Сезон : осенне-зимний . Возрастная категория : 12 лет и старше														
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
311	Каша мол пшенная	200	5.93	5.155	21.78	152.5	0.3112	1.635	0.033	0.112	155.92	159.7	34.11	1.48
693	Какао с молоком	200	5.22	4.58	18.584	132.876	0.071	2.27	0.035	0.157	210.416	166.75	25.58	0.275
3	Бутерброд	134	12.09	16.98	52.495	400.55	0.118	0.39	0.1	0	213.6	172.1	23.575	1.13
	итого:		23.24	26.715	92.859	685.926	0.5002	4.295	0.168	0.269	579.936	498.55	83.265	2.885
2 Завтрак 11:00														
685	Кефир 2,5%	173	5.01	4.32	6.92	91.69	0.069	1.211	0.034	0	207.6	155.7	24.22	0.173
п/п	Печенье	30	2.22	3	22.89	121.8	0.039	0	0	0	6	24.9	6	0.63
	итого:		7.23	7.32	29.81	213.49	0.108	1.211	0.034	0	213.6	180.6	30.22	0.803
обед														
43	Нарезка из св. капусты	100	1.75	6	5.56	82.44	0.06	45.5	0	4.083	48.3	33.4	48.3	1.02
135	Суп из овощей	250	2.42	3.68	16.31	105.03	0.0915	27.13	0.18	0.133	32.64	60.24	32.625	1.32
433	Мясо тушеное	100	12.12	10.464	4.195	159	0.05	4.05	0.16	2.376	14.82	131.82	18.54	1.86
297	Каша вязкая пшеничная	180	4.48	4.73	24.78	153.41	0.1056	0.036	0.024	0	1.44	93.15	0.03	2.252
639	Компот из смеси сухоф	200	0.48	0	20.18	78.35	0.003	0.3	0.003	0	16.85	11.55	9	2.28
	Хлеб ржано пшеничный	60	3.36	0.66	25.98	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	Хлеб пшеничный.	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	итого:		28.41	25.834	123.155	814.13	0.4301	77.016	0.367	6.592	144.45	434.66	127.495	10.562
			полдник											
	Яблоки свежие	185	0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
					ужин									
493	Курица тушеная в см.соусе	100	18.52	21.216	2.288	273.8	0.076	0.012	0.076	1.34	19.92	232.7	18.64	3.048
332	Макароны отварные	180	5.4	5.72	37.19	212.77	0.1257	0.042	0.028	1.05	13.68	60.01	8.035	1.064
78	морковная икра	100	1.43	5.06	7.33	79.86	0.048	7.7	0.14	3.413	46.19	50.65	42.83	1.121
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	12.997	49.056	0.0002	0.04	0.0002	0	2.24	3.3	1.76	0.367
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	Хлеб рж. пшеничный	60	3.36	0.66	25.95	119.4	0.066	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	итого:		32.59	32.956	111.905	851.386	0.3709	7.794	0.2442	5.803	112.43	451.16	90.265	7.43
	Сбалансировать		109	104.994	405.219	2913.582	1.4272	114.366	0.8132	12.664	1080.016	1585.32	360.845	25.75

	норма
сахар	35
молоко	350
овощи	320
картофель	320
крупа	50
масло слив	35
масло растительное	18
хлеб пшеничный	200
хлеб ржано пшеничный	120

ГКОУ " Серафимовичская ШИ"

День : четверг														
Неделя : вторая														
Сезон : осенне-зимний . Возрастная категория : 12 лет и старше														
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
311	Каша молочная геркулесовая	200	5.91	5.735	21	154.7	0.2772	1.635	0.033	0.792	163.32	185.3	40.71	0.86
689	Кофейный напиток с молоком	200	5.23	4.442	18.39	130.78	0.07	2.27	0.035	0.157	212.2	162.5	24.5	0.257
337	Яйцо отварное	1 шт.	5.08	4.64	0.28	62.8	0.028	0	0.14	0	22	74	4.8	1.08
1	Бутерброд	115	7.72	11.47	52.495	332.15	0.111	0.09	0.06	0	23.6	69.5	14.075	0.93
	итого:		23.94	26.287	92.165	680.43	0.4862	3.995	0.268	0.949	421.12	491.3	84.085	3.127
2 Завтрак 11:00														
698	Ряженка 2,5%	174	5.046	4.35	7.308	93.96	2.262	0.522	4.176	0	20.88	20.88	6.09	1.04
	Батон	50	3.96	1.65	28.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8
	итого:		9.006	6	36.208	276.96	2.352	0.522	4.176	0	27.13	63.88	23.34	1.84
обед														
49	Нарезка из свежей моркови	100	0.97	3.06	5.25	51.72	0.04	3.75	0	2.48	38.25	41.25	38.25	0.9
139	Суп картофель с бобовыми	250	2.225	3.855	18.225	112.96	0.1135	14.53	0.02	0.143	10.75	51.74	19.075	0.945
489	Рагу из курицы	180	21.46	25.08	20.81	390.97	0.2065	50.83	0.25	2.157	63.46	306.4	67.145	4.65
639	Компот из смеси сухоф	200	0.48	0	20.18	78.35	0.003	0.3	0.003	0	16.85	11.55	9	2.28
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	Хлеб ржаной пшеничный	60	3.36	0.66	25.98	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	итого:		32.295	32.955	116.595	869.9	0.483	69.41	0.273	4.78	159.71	515.44	152.47	10.605
ПОЛДНИК														
	Яблоки свежие	185	0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
УЖИН														
45	Квашеная капуста	100	0.36	4.99	0.81	51.25	0	9	0	3.35	22.95	15.3	7.65	0.585
297	Каша рассыпчатая рисовая	180	3.54	4.65	38.72	201.16	0.0406	0.036	0.024	0.22	13.44	50.3	25.03	0.912
366	Запеканка из творога	70	8.46	8.658	7.41	158.96	0.0451	0.369	0.054	0	120.44	167	17.55	0.47
	Сметана	10	0.29	1.5	0.36	16	0.003	0.03	0.015	0	8.6	6	0.8	0.02
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	10.997	41.576	0.0002	0.04	0.0002	0	2.2	3.3	1.76	0.361
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	Хлеб ржаной пшеничный	60	3.36	0.66	25.98	119.4	0.066	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	итого:		19.89	20.758	110.427	704.846	0.2099	9.475	0.0932	3.57	198.03	346.4	71.79	4.178
Сбалансировать			92.859	95.03	377.667	2732.876	3.5491	107.452	4.8102	9.299	835.59	1437.4	361.285	23.82

	норма
сахар	35
молоко	350
овощи	320
картофель	187
крупа	50
масло слив	35
масло растительное	18
хлеб пшеничный	200
хлеб ржан пшеничный	120

День : суббота

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний . Возрастная категория :12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
311	Каша молочная манная	200	5.79	4.715	22.58	150.9	0.2152	1.635	0.033	0.112	154.52	129.9	21.11	0.54
692	Кофейный напиток с молоком	200	5.23	4.442	18.39	130.78	0.07	2.27	0.035	0.157	212.2	162.5	24.5	0.257
337	Яйцо отварное	1 шт.	5.08	4.64	0.28	62.8	0.028	0	0.14	0	22	74	4.8	1
1	Бутерброд	115	7.72	11.47	52.495	332.15	0.111	0.09	0.06	0	23.6	69.5	14.075	0.93
	итоگو:		23.82	25.267	93.745	676.63	0.4242	3.995	0.268	0.269	412.32	435.9	64.485	2.807
2 Завтрак 11:00														
698	Ряженка 2,5%	174	5.046	4.35	7.308	93.96	2.262	0.522	4.176	0	20.88	20.88	6.09	1.04
п/п	Батон		3.96	1.65	28.9	183	0.09	0	0	0	6.25	4.3	17.25	0.8
	итоگو:		13.12	6	36.208	276.96	2.352	0.522	4.176	0	27.13	25.18	23.34	1.84
обед														
138	Суп картофелън. с крупой	250	2.54	3.765	24.215	135.2	0.1105	16.53	0.02	0.203	11.8	66	20.725	1.065
376	Солянка из св.кап.с рыбой	190	18.341	9.318	7.755	187.45	0.1585	61.63	0.06	3.406	65.37	46.2	119.695	2.164
639	Компот из сухофруктов	200	0.48	0	20.18	78.35	0.003	0.3	0.0003	0	16.85	11.55	9	2.28
	Хлеб ржано пшеничный	60	3.36	0.66	25.95	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	Хлеб пшен.	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	итоگو:		28.521	14.043	104.25	636.9	0.392	78.46	0.0803	3.609	124.42	228.25	168.42	7.339
полдник														
	Яблоки свежие	185	0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
Ужин														
491	Чахохбили	100	18.61	23.39	2.59	295.05	0.079	3.32	0.1	3.37	23	237.2	22.6	3.19
203	Картофель отварной	200	2.96	5.945	28.664	173.23	0.1748	29.048	0.032	0.145	1.92	86.5	14.54	1.316
49	Нарезка из св. моркови	100	0.455	3.025	2.45	28.52	0.021	1.75	0	2.23	17.85	19.25	17.85	0.42
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	12.997	49.056	0.0002	0.04	0.0002	0	2.24	3.3	1.76	0.367
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	Хлеб ржано пшеничный	60	3.36	0.66	25.95	119.4	0.066	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	итоگو:		29.265	33.32	98.801	781.756	0.396	34.158	0.1322	5.745	75.41	450.75	75.75	7.123
	Сбалансировать:		108	90.253	343.766	2718.03	3.5822	141.185	4.6565	9.623	668.88	1160.43	361.595	23.179

сахар	35
молоко	350
овощи	320
картофель	187
крупы	50
масло слив	35
масло растительное	18
хлеб пшеничный	200
хлеб ржано пшеничный	120

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : воскресенье														
Неделя : вторая														
Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория : 12 лет и старше														
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
340	Омлет натуральный	105	11.02	12.2	2.36	161.03	0.0623	0.4	0.298	0.027	80.72	175.9	13.815	2.184
п/п	Икра кабачковая	100	2	9	8.6	122	0.02	7	0	0	41	67	0	7
693	Какао с молоком	200	5.84	5.03	24.3	161.27	0.073	2.27	0.035	0.157	210.98	186.79	27.92	0.59
3	Бутерброд	134	12.09	16.98	52.495	400.55	0.068	0.39	0.1	0	213.6	172.1	23.575	1.13
	итого:		30.95	43.21	87.755	844.85	0.2233	10.06	0.433	0.184	546.3	601.79	65.31	10.904
2 Завтрак														
	Яблоки свежие	185	0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
ОБЕД														
43	Нарезка из свеж.капусты	100	1	2.998	3.26	43.61	0.034	25.4	0	2.06	28.08	19.9	28.08	0.596
139	Суп картоф.с бобовыми	250	5.94	7.2	23.1	146.75	0.2525	11.53	0.03	0.133	27.2	87	30.825	2.06
439	Печень тушеная в соусе	100	12.87	4.19	3.7	122.33	0.096	3.6	0.167	2.236	13.96	248.29	15.48	4.443
203	Картофель отварной	200	2.93	3.045	28.61	146.79	0.1744	29.02	0.016	0.145	0.96	85.3	14.52	1.308
707	Сок фруктовый	200	1	0	23.4	94	0.02	4	0	0	16	18	10	0.4
	Хлеб ржано пшеничный	60	3.36	0.66	25.95	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	Хлеб пшен.	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	итого:		30.9	18.393	134.17	789.38	0.6969	73.55	0.213	4.574	116.6	562.99	117.905	10.637
ПОЛДНИК														
п/п	Конфета	30	0.87	3.21	22.98	118.8	0.003	0	0	0	21.9	29.1	4.5	0.3
УЖИН														
297	Каша рассыпчатая пшенная	180	6.03	4.35	34.7	193.44	0.3104	0.02	0.016	0	14.46	117.7	41.52	3.508
78	Свекольная икра	100	1.7	4.99	10.05	90.71	0.018	11.7	0.16	3.382	35.25	36.82	31.41	0.391
726	Блины	100	6.08	6.008	41.834	235.6	0.1394	0.02	0.03	1.34	15.8	73.8	9.78	1.243
п/п	Повидло	30	0.12	0	20.64	79.5	0.003	0.15	0	0	4.2	2.7	2.1	0.39
685	Чай с сахаром	200	0.08	0	14.997	56.536	0.0002	0.04	0.0002	0	2.28	3.3	1.76	0.373
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.045
	Хлеб ржаной пшеничный	60	3.36	0.66	25.95	119.4	0.066	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	итого:		21.17	16.308	174.321	891.686	0.592	11.93	0.2062	4.722	102.39	338.82	105.57	7.33
	Сбалансировать		93.89	83.774	444.347	2949.526	1.5332	119.59	0.8522	9.48	816.79	1553.05	322.885	33.241

сахар	35
молоко	35
овощи	320
картофель	187
крупа	50
масло слив	35
масло растительное	18
хлеб пшеничный	200
хлеб ржано пшеничный	120