

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 36 г. Челябинска»

Утверждаю:

Директор МАОУ «СОШ № 36 г. Челябинска»



М.Б.Меньшенина

**Примерное двадцатидневное меню  
для учащихся на учебный год 2020-2021 год  
11 и старше лет**

Цены при расчете использовали по состоянию на 01.08.2020г.

**Примерное меню пищевая ценность приготовляемых блюд**

**МАОУ "СОШ № 36 г. Челябинска"**

**Возрастная категория: 11 и старше лет**

**Рацион: Школа (старшие)**

**1 день**

**Завтрак**

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	№ рец	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Овощи свежие или соленые порционные (огурцы)	50	71/17	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45		10	8,5	15	7	0,25
Биточки рубленные куриные	120	295/17	10,98	15,35	15,12	242,33	0,03			2,31	5,61	0,11	0	0,4
Рагу овощное	180	143/17	2,44	6,22	14,39	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
Чай с сахаром и лимоном	200/7	377/17	0,06	0	15,21	61,09		2,8		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
Батон или хлеб белый	45		4,37	0,05	21,56	97,65	0,05				9			0,5
Фрукт (яблоко)	140		0,36		8,80	36,72	0,03	9			14,4			1,98
<b>Итого за день</b>	<b>735</b>		<b>18,56</b>	<b>21,67</b>	<b>76,03</b>	<b>567,03</b>	<b>0,21</b>	<b>46,69</b>	<b>0</b>	<b>15,1</b>	<b>75,99</b>	<b>75,64</b>	<b>35,03</b>	<b>4,2</b>

**2 день**

**Завтрак**

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	№ рец	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Масло сливочное (порциями)	10	14/17	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
Сыр ( порциями)	10	15/17	2,6	2,7	0,36	35,65		0,28			100,5			0,09
Каша рисовая молочная (жидкая)	200	311 сб 2004	6	10,85	5,93	334	0,06	1,38	0	0,12	133,54	46,5	15,5	0,47
Кофейный напиток на молоке	200	694 сб 2004	6,40	2,80	29,80	155,20	0,03	1,47			158,67	132	29,3	155,2
Батон или хлеб белый	45		4,37	0,05	21,56	97,65	0,05				9			0,5

<b>Итого за день</b>	<b>465</b>		<b>19,51</b>	<b>23,23</b>	<b>57,84</b>	<b>685,3</b>	<b>0,14</b>	<b>3,13</b>	<b>44,4</b>	<b>0,23</b>	<b>404,93</b>	<b>182,4</b>	<b>44,91</b>	<b>156,29</b>
<b>3 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	№ рец	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Масло сливочное (порциями)	10	14/17	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
Сыр ( порциями)	10	15/17	2,6	2,65	0,36	35,65		0,28			100,5			0,09
Омлет натуральный	200	210/17	25,05	50,2	4,85	574,6	0,07	0,39	20	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
Чай с молоком	200	378/17	1,45	1,6	17,35	89,6	0,02	0,65			60,51			0,1
Батон или хлеб белый	50		4,85	0,60	23,95	108,5	0,05			10				0,6
Фрукт (яблоко)	140		0,36		8,80	36,72	0,03	9			14,4			1,98
<b>Итого за день</b>	<b>610</b>		<b>34,45</b>	<b>61,88</b>	<b>55,5</b>	<b>907,87</b>	<b>0,17</b>	<b>10,32</b>	<b>64,4</b>	<b>10,16</b>	<b>260,08</b>	<b>5,65</b>	<b>0,16</b>	<b>4,85</b>

<b>4 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	№ рец	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Овощи свежие или соленые порционные (огурцы)	50	71/17	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45		10	8,5	15	7	0,25
Котлеты или биточки рыбные ( горбуша)	120	234/17	13,13	8,51	16,61	195,24	0,11	0,35	81	3,12	33,21	162,14	37,13	0,95
Капуста тушеная	180	321/17	3,54	5,2	14,67	119,69	0,05	79,1		2,39	86,54	60,1	29,79	1,21
Сок	200		0,6	0	33	136	0,02	4			14	0	0	2,8

Батон или хлеб белый	35		3,40	0,42	16,77	75,95	0,04				7			0,39
<b>Итого за день</b>	<b>585</b>		<b>21,02</b>	<b>14,18</b>	<b>82</b>	<b>532,88</b>	<b>0,24</b>	<b>85,9</b>	<b>81</b>	<b>15,51</b>	<b>149,25</b>	<b>237,24</b>	<b>73,92</b>	<b>5,6</b>

**5 день**  
**Завтрак**

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	№ рец	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Масло сливочное (порциями)	15	14/17	0,21	10,25	0,29	94,2			66,6	0,17	4,83	5,85	0,17	0,05
Биточки из говядины	100	269/17	11,93	10,8	12	195,75	0,075			2,2	13,2	0,1		2,68
Пюре картофельное	180	312/17	3,30	4,33	22,03	140,20	0,16	25,9	20	0,18	41,85	75,99	29,49	1,19
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	ТТК 183	2,94	1,99	20,92	113,4	0,022	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
Батон или хлеб белый	40		3,88	0,48	19,16	86,80	0,04				7			0,39
<b>Итого за день</b>	<b>535</b>		<b>25,01</b>	<b>31,45</b>	<b>92,8</b>	<b>747,15</b>	<b>0,297</b>	<b>26,28</b>	<b>96,6</b>	<b>2,55</b>	<b>195,66</b>	<b>168,5</b>	<b>42,54</b>	<b>4,388</b>

**6 день**  
**Завтрак**

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	№ рец	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Овощи свежие или соленые порционные (огурцы)	50	71/17	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45		10	8,5	15	7	0,25
Печень тушенная в соусе	50/50	261/17	10,45	6,14	4,71	115,84	0,17	18,81	467,4	2,27	5,56	181,12	10,64	3,96
Макароны отварные	180	202/17	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) ,вит С	200	348/17	4	0	27,4	106	0,05			0,16	26,2	41,28	13,44	1,02
Батон или хлеб белый	50		4,85	0,60	23,95	108,5	0,05			10				0,6
Фрукт (яблоко)	140		0,36		8,80	36,72	0,03	9			14,4			1,98

<b>Итого за день</b>	<b>720</b>		<b>25,69</b>	<b>10,53</b>	<b>101,86</b>	<b>573,57</b>	<b>0,41</b>	<b>30,26</b>	<b>487,4</b>	<b>23,25</b>	<b>65,8</b>	<b>283,01</b>	<b>39,29</b>	<b>7,84</b>
----------------------	------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	---------------	--------------	-------------

**7 день**  
**Завтрак**

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	№ рец	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Пудинг из творога,запеченный	200	222/17	26,44	18,28	36,42	459,16	0,12	0,56	113	1,46	297,4	384,2	46,4	1,66
Чай с сахаром и лимоном	200/7	377/17	0,06		15,21	61,09		2,8		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
Батон или хлеб белый	50		4,85	0,60	23,95	108,5	0,05			10				0,6
<b>Итого</b>	<b>457</b>		<b>31,35</b>	<b>18,88</b>	<b>75,58</b>	<b>628,75</b>	<b>0,17</b>	<b>3,36</b>	<b>113</b>	<b>11,47</b>	<b>300,71</b>	<b>385,74</b>	<b>47,24</b>	<b>2,35</b>

**8 день**

**Завтрак**

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	№ рец	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Сыр (порциями)	15	15/17	3,9	4	0,53	53,55		0,42			150,75			0,14
Масло сливочное (порциями)	15	14/17	0,21	10,25	0,29	94,2			66,6	0,17	4,83	5,85	0,17	0,05
Тефтели из говядины	60/50	278/17	9	12,88	11,12	196,38	0,05	2,62	0	4,04	12,76	26,49	7,72	1,45
Рагу овощное	180	143/17	2,44	6,22	14,39	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
Кофейный напиток с молоком	200	379,17	1,99	1,70	24,87	122,74	0,03	0,65			64,43			0,4
Батон или хлеб белый	35		3,40	0,42	16,77	75,95	0,04				7			0,39
<b>Итого за день</b>	<b>555</b>		<b>20,94</b>	<b>35,47</b>	<b>67,97</b>	<b>666,06</b>	<b>0,2</b>	<b>36,13</b>	<b>66,6</b>	<b>6,99</b>	<b>274,94</b>	<b>91,33</b>	<b>35,08</b>	<b>3,41</b>

**9 день**  
**Завтрак**

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	№ рец	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Масло сливочное (порциями)	15	14/17	0,21	10,25	0,29	94,2			66,6	0,17	4,83	5,85	0,17	0,05
Сыр ( порциями)	10	15/17	2,6	2,65	0,36	35,65		0,28			100,5			0,09
Каша молочная пшениная (жидкая)	200	311 сб 2004	4,4	1,2	37,4	182	0,21	1,31	20	0,17	137,31	94,95	33,25	1,25
Какао с молоком	200	693 сб 2004	4,9	5	32,5	190	0,1	2,54	41,4	0,07	152,94	214,57	45,98	1,25
Батон или хлеб белый	50		4,85	0,60	23,95	108,5	0,05			10				0,6
Фрукт (апельсин)	180		0,50		12,18	50,84	0,035	12,46			19,94			2,74
<b>Итого за день</b>	<b>655</b>		<b>17,25</b>	<b>9,45</b>	<b>106,39</b>	<b>566,99</b>	<b>0,395</b>	<b>16,59</b>	<b>61,4</b>	<b>10,24</b>	<b>410,69</b>	<b>309,52</b>	<b>79,23</b>	<b>5,93</b>

**10 день**  
**Завтрак**

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	№ рец	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Овощи свежие или соленые порционные (огурцы)	50	71/17	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45		10	8,5	15	7	0,25
Котлеты или биточки рыбные ( горбуша)	120	234/17	13,13	8,51	16,61	195,24	0,11	0,35	81	3,12	33,21	162,14	37,13	0,95
Картофель. тушеный по домашнему	180	ТТК 94	3,53	20,60	30,78	216,6	0,2	32,1		3,6	26,7	107,5	43,32	1,62
Компот из смеси сухофруктов.вит С	200	349/17		20,01	84,6	0,03	0			0,16	26,2	41,28	13,44	1,02

Батон или хлеб белый	30		2,91	0,36	14,37	65,1	0,03		47,85			1,79	1,24	0,66
<b>Итого за день</b>	<b>580</b>		<b>19,92</b>	<b>49,53</b>	<b>147,31</b>	<b>482,97</b>	<b>0,36</b>	<b>34,90</b>	<b>128,85</b>	<b>16,88</b>	<b>94,61</b>	<b>327,71</b>	<b>102,13</b>	<b>4,50</b>

**11 день  
Завтрак**

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	№ рец	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Пудинг из творога,запеченный	200	222/17	26,44	18,28	36,42	459,16	0,12	0,56	113	1,46	297,4	384,2	46,4	1,66
Чай с молоком	200	378/17	1,45	1,6	17,35	89,6	0,02	0,65			60,51			0,1
Батон или хлеб белый	50		4,85	0,60	23,95	108,50	0,05				10			0,6
<b>Итого за день</b>	<b>450</b>		<b>32,74</b>	<b>20,48</b>	<b>77,72</b>	<b>657,26</b>	<b>0,19</b>	<b>1,21</b>	<b>113</b>	<b>1,46</b>	<b>367,91</b>	<b>384,2</b>	<b>46,4</b>	<b>2,36</b>

**12 день  
Завтрак**

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	№ рец	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Овощи свежие или соленые порционные (огурцы)	50	71/17	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	10	8,5	15	7	0,25
Плов из филе	50/150	ТТК 211	16,79	26,89	46,73	496,16	0,14	6,2	0	7,34	28,11	100,88	35,24	1,87
Сок	200		0,6	0	33	136	0,02	4			14			2,8
Батон или хлеб белый	50		4,85	0,60	23,95	108,50	0,05				10			0,6
<b>Итого за день</b>	<b>500</b>		<b>22,59</b>	<b>27,54</b>	<b>104,63</b>	<b>746,66</b>	<b>0,23</b>	<b>12,65</b>	<b>0</b>	<b>17,34</b>	<b>60,61</b>	<b>115,88</b>	<b>42,24</b>	<b>5,52</b>

**13 день  
Завтрак**

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	№ рец	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Сыр (порциями)	10	15/17	2,6	2,65	0,36	35,65		0,28			100,5			0,09
Масло сливочное (порциями)	10	14/17	0,21	10,25	0,29	94,2			66,6	0,17	4,83	5,85	0,17	0,05
Каша гречневая вязкая молочная	200	311 сб 2004	6	9,4	31	240	0,26	1,25	20	0,45	126,83	150,75	100,05	3,49
Кофейный напиток на молоке	200	694 сб 2004	6,4	2,8	29,8	155,2	0,03	1,47			158,67	132	29,3	155,2
Батон или хлеб белый	50		4,85	0,60	23,95	108,50	0,05				10			0,6
Фрукт (яблоко)	140		0,36		8,80	36,72	0,03	9			14,4			1,98
<b>Итого за день</b>	<b>610</b>		<b>20,42</b>	<b>25,7</b>	<b>94,2</b>	<b>670,27</b>	<b>0,37</b>	<b>12</b>	<b>86,6</b>	<b>0,62</b>	<b>415,23</b>	<b>288,6</b>	<b>129,52</b>	<b>161,41</b>

**14 день  
Завтрак**

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	№ рец	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Гуляш из говядины	50/50	437 сб 2004	13,9	6,5	4	132	0,03	0,92			21,81	154,15	22,03	3,06
Пюре картофельное	180	312/17	3,30	4,33	22,03	140,20	0,16	25,9	20	0,18	41,85	75,99	29,49	1,19
Компот из смеси сухофруктов , вит С	200	349/17	1,15	0	20,01	84,6	0,03	1,63			47,85			1,79
Батон или хлеб белый	50		4,85	0,60	23,95	108,50	0,05				10			0,6
<b>Итого за день</b>	<b>530</b>		<b>23,20</b>	<b>11,43</b>	<b>69,99</b>	<b>465,30</b>	<b>0,27</b>	<b>28,45</b>	<b>20,00</b>	<b>0,18</b>	<b>121,51</b>	<b>230,14</b>	<b>51,52</b>	<b>6,64</b>

## 15 день

### Завтрак

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	№ рец	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Овощи свежие или соленые порционные (огурцы)	50	71/17	0,35	0,05	0,95	6								
							0,02	2,45	0	10	8,5	15	7	0,25
Тефтели из говядины	60/50	279/17	9	12,88	11,12	196,38	0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,45
Рис с овощами	180	ТТК 135	4,86	9,90	36,40	238,32	0,11	5,7	24	3,2	25,5	132,8	49	1,2
Какао на молоке	200	693 сб 2004	4,9	5	32,5	190	0,1	2,54	41,4	0,07	152,94	214,57	45,98	1,25
Батон или хлеб белый	35		3,4	0,42	16,77	75,95	0,04				7			0,39
<b>Итого за день</b>	<b>575</b>		<b>25,51</b>	<b>34,4</b>	<b>122,04</b>	<b>873,15</b>	<b>0,32</b>	<b>13,31</b>	<b>65,4</b>	<b>17,31</b>	<b>206,7</b>	<b>388,86</b>	<b>109,7</b>	<b>4,54</b>

## 16 день

### Завтрак

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	№ рец	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Овощи свежие или соленые порционные (огурцы)	50	71/17	0,35	0,05	0,95	6								
							0,02	2,45	0	10	8,5	15	7	0,25
Рыба тушеная с овощами (филе горбуша)	50/50	229/17	10,14	6,58	1,98	107,76	0,08	2,11	73,8	2,91	32,32	162,84	41,93	0,69
Пюре картофельное	180	312/17	3,78	8,10	26,10	196,20	0,16	25,9	20	0,18	41,85	75,99	29,49	1,19
Компот из смеси сухофруктов , вит С	200	349/17	1,15	0	20,01	84,6	0,03	1,63			47,85			1,79
Батон или хлеб белый	50		4,85	0,60	23,95	108,50	0,05				10			0,6
<b>Итого за день</b>	<b>580</b>		<b>20,27</b>	<b>15,33</b>	<b>72,99</b>	<b>503,06</b>	<b>0,34</b>	<b>32,09</b>	<b>93,8</b>	<b>13,09</b>	<b>140,52</b>	<b>253,83</b>	<b>78,42</b>	<b>4,52</b>

## 17 день

### Завтрак

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	№ рец	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Шницеля из говядины	100	451 сб 2004	15,9	14,4	16	261								
Макароны отварные с овощами	180	ТТК 136	7,2	7,92	38,2	257,4	0,09		20	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
Чай с молоком	200	378/17	1,45	1,6	17,35	89,6	0,02	0,65			60,51			0,1
Батон или хлеб белый	30		2,91	0,36	14,37	65,10	0,03				6			0,3
<b>Итого за день</b>	<b>510</b>		<b>27,46</b>	<b>24,28</b>	<b>85,92</b>	<b>673,1</b>	<b>0,14</b>	<b>0,65</b>	<b>20</b>	<b>0,82</b>	<b>77,65</b>	<b>45,61</b>	<b>8,21</b>	<b>0,43</b>

## 18 день

### Завтрак

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	№ рец	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Масло сливочное (порциями)	10	14/17	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
Жаркое из птицы "Петушок" (филе)	200	ТТК 112	17,73	19,38	22,06	333,62	0,22	27,96		2,8	29,2	79,98	31,56	2,33
Кофейный напиток на молоке	200	ТТК 183	5,19	4,60	28,82	179,44	0,03	0,65			64,43			0,4
Батон или хлеб белый	50		4,85	0,60	23,95	108,50	0,05				10			0,6

Фрукт (яблоко)	140		0,36		8,80	36,72	0,03	9			14,4			1,98
<b>Итого за день</b>	<b>600</b>		<b>28,27</b>	<b>31,41</b>	<b>83,82</b>	<b>721,08</b>	<b>0,33</b>	<b>37,61</b>	<b>44,4</b>	<b>2,91</b>	<b>121,25</b>	<b>83,88</b>	<b>31,67</b>	<b>5,34</b>

**19 день**  
**Завтрак**

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	№ рец	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Яйцо отварное	50	209/17	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8	4,8	1
Овощи свежие или соленые порционные (огурцы)	50	71/17	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	10	8,5	15	7	0,25
Фрикадельки в соусе	55/50	280/17	8,79	8,85	7,8	145,92	0,05	0,4		2,21	7,54	6,72	1,36	1,28
Картофель отварной	150	370/17	3,30	4,33	22,03	140,20	0,16	25,9	20	0,18	41,85	75,99	29,49	1,19
Компот из свежих плодов ( вишни)	200	631 сб 2004	0,4		35,4	142	0,04	15		0,32	37	30	26	
Батон или хлеб белый	50		4,85	0,60	23,95	108,50	0,05				10			0,6
<b>Итого за день</b>	<b>605</b>		<b>22,77</b>	<b>18,43</b>	<b>90,41</b>	<b>605,62</b>	<b>0,35</b>	<b>43,75</b>	<b>120,00</b>	<b>12,71</b>	<b>126,89</b>	<b>204,51</b>	<b>68,65</b>	<b>4,32</b>

**20 день**  
**Завтрак**

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	№ рец	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Суфле "Золотая рыбка" (горбуша)	100	47 сб 2005	12,8	10,4	16,4	209,83	0,088	1,43	112	1,25	49,1	183,59	44,5	1,04
Капуста тушеная	180	321/17	3,54	5,2	14,67	119,69	0,05	79,1		2,39	86,54	60,1	29,79	1,21
Сок	200		0,6	0	33	136	0,02	4			14			2,8
Батон или хлеб белый	50		4,85	0,60	23,95	108,50	0,05				10			0,6
<b>Итого за день</b>	<b>530</b>		<b>21,79</b>	<b>16,2</b>	<b>88,02</b>	<b>574,02</b>	<b>0,208</b>	<b>84,53</b>	<b>112</b>	<b>3,64</b>	<b>159,64</b>	<b>243,69</b>	<b>74,29</b>	<b>5,65</b>
<b>Итоговая энергетическая и пищевая ценность за период</b>			<b>478,72</b>	<b>501,47</b>	<b>1753,02</b>	<b>12848,09</b>	<b>5,34</b>	<b>559,81</b>	<b>1818,85</b>	<b>182,46</b>	<b>4030,57</b>	<b>4305,94</b>	<b>1140,15</b>	<b>400,09</b>
<b>Средняя энергетическая и пищевая ценность за период</b>			<b>23,94</b>	<b>25,07</b>	<b>87,65</b>	<b>642,40</b>	<b>0,27</b>	<b>27,99</b>	<b>90,94</b>	<b>9,12</b>	<b>201,53</b>	<b>215,30</b>	<b>57,01</b>	<b>20,00</b>
<b>Содержание белков,жиров и углеводов в % от калорийности</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>									

В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности

и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (СанПиН 2.4.5.2409-8 приложение 2)

**Примерное двадцатидневное меню**

**Возможно изменение норм выхода блюд в сторону уменьшения и увеличения в зависимости от денег на питание.**











































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































