

Согласовано
Директор



М.А. В. Куркина

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат общественного питания"



А.Н. Гончаров

**ПРИМЕРНОЕ ВОСЕМНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
УЧАЩИХСЯ С 12 ДО 18 ЛЕТ.
2020-2021 ГОД ,Г. ПЕРВОУРАЛЬСК**

(используются "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях- под редакцией Коровка А.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, Екатеринбург издательский дом учителя 2001., Екатеринбург институт хозяйства 1992 г., "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащиеся образовательных учреждений Свердловской области, издание 2003 года, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений, 2010 г)

МЕНЮ

1 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
		д	г	в т.ч. всего	в т.ч. жир.	в т.ч. всего	в т.ч. раст.		ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
393/97	Сосиски отварные	100		9,36	9,36	0,00	0,00	0,80	176,34	20	11,25	97,3	1,44	0	0	0,5	0,02	0
43/3	Макаронные изделия отварные	150		5,30	0,03	4,21	0,66	32,38	195,03	12,29	7,29	40,08	0,74	17,7	32,65	0,82	0,06	0
6/10	Компот из смеси сухофруктов	200		0,48	0,51	0,00	0,00	13,62	54,64	68,93	47,59	55,38	0,96	0,05	35,78	0,63	0,05	19,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15		0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	15		0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	Итого за день			17,12	9,90	19,57	0,94	58,82	488,73	108,7	76,5	225,2	3,95	17,75	68,58	2,35	0,17	19,2

МЕНЮ

2 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых од. г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего	в т.ч. жидк.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
	Овощи (подгарнировка)	20	0,21	0,00	0,04	0,04	0,69	4,78	2,46	3,48	4,52	0,16	0	26,6	0,14	0,01	2
478/2004	Запеканка картофельная с мясом	180	7,16	7,03	7,98	2,84	3,36	114,40	21,45	10,5	66,56	1,11	16,99	23,51	2,26	0,02	0,07
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	Итого за день		9,73	7,03	8,39	3,26	29,76	236,66	97,17	69,92	158,5	3,02	17,47	85,06	3,41	0,12	14,08

МЕНЮ

3 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых. вод, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мг
	Овощи (поджаривка)	20	0,15	0,00	0,02	0,02	0,46	2,92	4,05	2,44	7,31	0,1	0	0	0,02	0	0,8
460/96	Коплеты рублиные из курицы	90	15,02	12,86	15,74	4,66	13,09	256,13	17,93	19,31	125,5	1,33	28,08	28,08	2,54	0,09	0,56
44/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	0,05	9,32	2,34	36,77	282,79	48,05	146,1	212	4,6	35,4	83,55	0,97	0,24	5,94
ТГК № 33	Компот из клубники зам.с вит.С I	200	0,27	0,27	0,00	0,00	25,17	98,50	66,84	42,22	49,26	0,88	0,08	27,62	0,49	0,05	83,3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за день		26,54	13,18	25,45	7,40	91,50	723,98	146,9	223,9	437,3	8,01	63,56	141,45	4,55	0,45	90,6

МЕНЮ

4 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход д. г	Белки, г		Жиры, г		Углев о-ды, г	ЭЦ. ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
			всего	в т.ч жив.	всего	в т.ч раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
	Овощи (подгарнировка)	30	0,31	0,00	0,05	0,06	1,04	7,17	3,7	5,22	6,79	0,23	0	39,9	0,21	0,01	3	
ТТК № 5	Котлета мясная "Ёжик"	80	10,11	10,10	11,27	4,09	5,49	165,27	13,31	16,59	109,4	1,49	8	15,23	1,87	0,03	1,01	
601/2004	Соус сметанный с томатом	20	0,30	0,13	1,62	0,02	1,21	20,95	9,76	4,25	8,3	0,11	8,04	18,88	0,1	0,01	1,01	
527/1997	Рис припущенный (масло сливочное)	150	3,48	0,03	4,24	0,53	35,20	199,13	44,92	48,01	99,06	0,98	18,41	52,66	0,59	0,05	6,6	
15/10	Напиток из плодов шиповника	200	0,48	0,00	0,18	0,21	20,22	89,24	83,2	54,24	62,25	1,43	0	161,65	1,26	0,06	73,8	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0	
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	
	Итого за день		16,66	10,26	17,65	5,18	75,17	544,47	162,4	138,7	318,2	5,06	34,45	288,46	4,44	0,21	85,43	

МЕНЮ

5 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
	Овощи (поджаривка)	30	0,23	0,00	0,03	0,03	0,68	4,38	6,07	3,65	10,96	0,16	0	3	0,03	0,01	1,2
493/2004	Птица, тушеная в сметанном соусе 3(70/25)	70/25	16,21	16,04	13,23	1,55	1,38	189,78	24,91	20,05	138	1,11	25,02	52,84	1,42	0,05	0,58
43/3	Макаронные изделия отварные	170	6,00	0,03	4,78	0,75	36,70	221,03	13,93	8,26	45,43	0,84	20,06	37	0,92	0,07	0
ТТК № 339	Компот из смородины зам.с виг.С1	200	0,15	0,00	0,00	0,00	25,05	97,74	66,24	46,87	54,21	1,08	0,08	27,62	0,49	0,05	104,3
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0
	Итого за день		24,57	16,07	18,31	2,61	75,83	575,66	118,6	89,21	281	4	45,16	120,62	3,26	0,23	106,1

МЕНЮ

6 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
ТТК № 86	Каша "Дружба" Ассорти (рис, греч) мол	250	6,31	3,66	9,53	0,64	30,74	237,84	168,4	67,29	182,7	1,51	41,55	91,63	0,52	0,11	5,9
5/13/2011	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
693/2004	Какао на молоке	200	3,64	2,90	2,73	0,60	22,90	129,57	117,2	31,49	106,3	0,99	12	25,52	0,07	0,04	1,72
645/1994	Йогурт или Фрукт	1 шт	7,71	8,20	2,64	0,00	10,74	102,00	218,2	26,1	165,3	0,17	12	20	0	0,04	0,48
109/1986	Булочка	50	3,69	0,24	4,84	0,44	27,40	170,92	11,96	8,4	33,89	0,48	1,5	4,95	1,94	0,05	0,83
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	Итого за день		25,95	17,63	22,67	1,96	103,80	738,12	623,3	149,2	580,7	4,04	88,05	166,04	2,98	0,28	9

МЕНЮ

7 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых. вод. г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мg	Р	Fe	А.мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
393/97	Колбасные изделия отварные	75	10,13	10,13	0,00	6,58	0,00	0,08	100,17	13,8	11,81	109,7	2,1	0	0	0,3	0,02	0
601/2004	Соус сметанный с томатом	15	0,23	0,10	0,01	1,22	0,01	0,90	15,71	7,32	3,19	6,22	0,08	6,03	14,16	0,08	0,01	0,76
44/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	0,05	2,34	9,32	2,34	36,77	282,79	48,05	146,1	212	4,6	35,4	83,55	0,97	0,24	5,94
ТТК №80/2003	Напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	65,12	45,24	52,2	0,87	0	34	0,6	0,04	12
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
Итого за день			20,79	10,27	17,40	2,64	49,77	461,40	141,8	216,7	412,6	8,47	41,43	131,86	2,35	0,36	18,7	

МЕНЮ

8 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, д, г	Белки, г		Жиры, г		Углев о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг	
ТТК №50/2003	Коплета Детская	65	7,97	6,84	5,96	2,29	5,83	110,82	15,94	15,01	75,3	1,57	0	1,16	1,96	0,05	0,06	
538 /1997	Картофельное пюре	150	0,66	0,70	4,92	0,00	1,03	50,91	32,35	3,26	20,62	0,09	34,25	46,78	0,08	0,01	0,12	
214/2004	Капуста тушеная	50	1,14	0,00	1,68	1,68	4,12	38,20	24,77	8,51	16,98	0,34	0	5,33	0,87	0,02	14,62	
ТТК № 339	Компот из клубники зам.с вит.С I	200	0,27	0,27	0,00	0,00	25,17	98,50	66,84	42,22	49,26	0,88	0,08	27,62	0,49	0,05	83,3	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
Итого за день			12,67	7,81	12,93	4,34	52,17	382,06	149,9	82,83	205,4	3,97	34,33	76,09	3,93	0,18	98,1	

МЕНЮ

9 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
	Овощи (подгарнировка)	20	0,21	0,00	0,04	0,04	0,69	2,46	3,48	4,52	0,16	0	26,6	0,14	0,01	2
460/2018	Котлеты рубленные из филе кури	80	14,14	12,37	4,34	3,20	9,51	19,92	26,86	125,9	1,65	0	3,16	2,16	0,09	0,55
527/1997	Рис припущеный	180	4,09	0,03	5,59	0,62	41,40	53,79	56,57	116,9	1,16	36,08	63,24	0,71	0,06	7,78
702/2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,48	0,00	0,18	0,21	20,22	83,2	54,24	62,25	1,43	0	161,65	1,26	0,06	73,8
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за день		22,23	12,40	10,64	4,56	91,18	172,9	159,7	368,6	5,88	36,08	254,95	4,95	0,3	84,13

МЕНЮ

10 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход д. г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	B1, мг	C, мг	
ТТК № 439	Пудинг творожный	140	19,77	18,65	13,56	2,82	16,20	269,10	186,5	27,19	234,3	0,89	90,69	104,53	1,75	0,06	0,45	
-	Повидло	20	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	50,30	2,8	1,4	1,8	0,26	0	0	0	0,1		
5/13/2011	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07	
628/96	Чай с сахаром и лимоном	200	0,44	0,06	0,10	0,10	13,89	57,35	68,23	46,3	56,32	0,93	0,56	34,8	0,61	0,05	13,14	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
Итого за день			25,56	21,35	16,69	3,29	59,11	495,45	367,5	94,21	395,7	3,24	112,3	163,33	2,94	0,18	13,76	

МЕНЮ

11 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в 1 г	всего	в 1 г			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
278	Кнели мясные паровые	80	12,41	13,50	10,79	2,06	4,10	163,37	41,51	16,58	126,2	1,56	6,9	20,34	1	0,03	0,07
257/1996	Каша гречневая вязкая	200	5,43	0,03	5,60	1,60	22,86	174,68	59,32	104,5	147,1	3,11	21,24	66,67	0,92	0,13	3,74
6/10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,51	0,00	0,00	13,62	54,64	68,93	47,59	55,38	0,96	0,05	35,78	0,63	0,05	19,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за день			21,62	14,04	16,88	4,15	59,94	495,66	183,3	187,2	387,8	7,1	28,19	123,09	3,23	0,29	23,01

МЕНЮ

12 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг	
340	Омлет на кефире	125	11,93	11,93	13,02	0,00	2,16	173,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02	0	
5/13/2011	Сыр (порц. сыры)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	73,8	0,04	0	0,07	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0,26	0,02	0	0	
	Фрукт	130	0,43	0,00	0,40	0,46	10,26	51,12	16,19	9	11,01	2,2	0	5,75	0,23	0,02	4,6	
Итого за день			16,69	14,56	16,31	0,69	35,45	359,03	184,9	64,5	137,7	3,51	21,48	64,35	1,14	0,1	16,69	

МЕНЮ

13 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
393/97	Сосиски отварные	100	9,36	9,36	15,08	0,00	0,80	20	11,25	97,3	1,44	0	0,5	0,02	0	
527/1997	Рис припущенный (масло сливочное)	170	3,94	0,03	4,80	0,60	39,89	50,91	54,41	112,3	1,11	20,86	59,68	0,67	0,06	7,48
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за день			16,32	9,39	20,34	1,07	70,41	146,7	125,1	307,8	4,57	21,34	94,68	2,32	0,18	19,5

МЕНЮ

14 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		Са	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
14/8	Котлеты из мяса говядины	70	10,39	9,65	9,27	0,17	158,18	14,66	17,33	101,8	1,55	8,92	19,07	0,29	0,04	0,92	
538/1997	Картофельное пюре	170	0,75	0,79	5,58	0,00	57,70	36,66	3,69	23,37	0,1	38,81	47,35	0,09	0,01	0,14	
6/10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,51	0,00	0,00	54,64	68,93	47,59	55,38	0,96	0,05	35,78	0,63	0,05	19,2	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	Итого за день		14,92	10,95	15,34	0,66	373,49	133,8	87,13	239,6	4,08	47,78	102,5	1,69	0,18	20,26	

МЕНЮ

15 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход д. г	Белки, г		Жиры, г		Угле- ды, г	Эн, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
437/2004	Гуляш из филе кури	100	0,58	0,00	4,45	5,00	3,18	56,03	7,04	1,77	3,29	0,11	0	9,6	2,23	0	0,58
257/1996	Каша гречневая вязкая	200	5,43	0,03	5,60	1,60	22,86	174,68	59,32	104,5	147,1	3,11	21,24	66,67	0,92	0,13	3,74
705/2004	Напиток из плодов шиповника с вит. С	200	0,64	0,00	0,25	0,28	26,95	118,98	76,21	48,2	55,16	1,44	0	197,4	1,36	0,05	112
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за день			9,95	0,03	10,78	7,37	72,35	452,67	156,1	173	264,6	6,15	21,24	273,97	5,19	0,27	116,3

МЕНЮ

18 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых. од., г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг
286/1994	Омлет с колбасными изделиями	140	13,29	16,01	16,75	5,87	1,54	209,95	62,66	13,8	165,6	2,12	55,12	247,25	3,25	0,03	0,02
5/13/2011	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
628/96	Чай с сахаром	10	0,02	0,00	0,00	0,01	0,68	2,74	3,29	2,28	2,75	0,05	0,02	1,74	0,03	0	0,6
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
109/1986	Булочка Домашняя	50	3,69	0,24	4,84	0,44	27,40	170,92	11,96	8,4	33,89	0,48	1,5	4,95	1,94	0,05	0,83
Итого за день			22,27	18,88	24,63	6,69	45,65	502,31	187,9	43,79	305,5	3,81	77,64	277,94	5,8	0,15	1,52