

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЧАЙКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Чайковская СОШ


Н.Н. Ощепкова

« 17 » февраля 2021г.

Приказ № 104 с/д

Десятидневное меню

для обучающихся СП Батуровская ООШ

в возрасте: 7 – 11 лет, 12 лет и старше

сезон: весна – лето, осень – зима

День: 1 понедельник

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	0	192,17	156,05	23,52	0,3
693	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед													
6	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,08	10,2	6,32	121,4	0,028	46,32	0,003	0,498	38,92	25,4	13,79	0,922
28	Борщ с кап. (св.) и картоф. с мясом	250	8,6	5,7	10,2	136,4	0	10,9	160,5	0,3	59,3	106,2	31,3	2
591	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32
273	Вермишель отварная	150	5,5	6,5	33,8	210,3	0,1	0	35,4	1,3	9,8	42,4	7,6	1
648	Кисель	200	0,4	0	37,8	156	0	4,4	0	0	22	18	6	0,2
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1300	53,94	50,29	191,18	1187,5	0,478	64,49	250,32	4,598	488,65	749,94	168,32	11,242

День: 2 вторник

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
366	Запеканка творожная	180	31,6	19,4	26,8	399	0,1	0,3	109,6	0,5	261,9	374,5	43,4	1,3
430	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,4	37,4	0	0	0	0	11,5	5,2	4,6	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед													
56	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,2	13,1	7	150,2	0	3,5	1,4	5,6	29,3	34,3	17,5	1,1
201	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	0	40,09	43,73	6,78	0,38
307	Котлета из мяса	80	15,9	11,7	12,2	209,1	0	0,3	1,7	2,3	25,6	165,8	32,6	1,6
353	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,4	3,4	35	181,5	0	0	17,9	0,3	8,8	70,8	24,4	0,5
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	0	0	2	0	8,1	0	1,7	0
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1280	66,79	56,04	179,73	1461,68	0,28	4,14	133,88	11,2	409,89	796,93	162,18	8,98

День: 3 среда

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
302	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,1	6	32,9	212,7	0,2	0,4	23,7	3,4	99,2	198,4	99,9	3,3
126	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,1	0,8	27,4	0	173,4	132,8	22,9	0,3
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед													
49	Салат витаминный	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	52,23	112,28	41,81	1,75
115	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	12,1	8,9	17,5	203,2	0,3	4,8	184,7	2,2	39,7	135,3	39,3	2,8
439	Курица отварная	100	27,8	27,5	0,7	344,6	0,1	1,9	89,3	0,3	26,1	241,4	27	2,3
170	Капуста тушеная	150	3,7	6	14,3	123,9	0	29,2	300,6	0,4	82	66,8	33,4	1,9
411	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	25,7	106,5	0	12,6	3,4	0,1	22,5	10,9	7,5	0,2
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1320	73,59	59,9	191,03	1569,64	1,07	68,65	629,37	14,71	519,73	1000,5	303,01	16,15

День: 4 четверг

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
289	Каша «Дружба» жидкая	200	8,1	12,6	39,6	296,9	0,2	0,9	78,2	0,8	197,3	206,3	43,7	0,9
431	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,5	38,8	0	0,8	0,1	0	13,2	6,2	5,1	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед													
52	Салат из моркови	100	1,2	7,1	9,3	106,8	0,1	4,6	1824	3,5	46,6	50,3	34,7	0,9
96	Щи из св. капусты с картоф. с мясом	250	8,2	9,2	8,3	155,2	0	12,3	188,7	0,4	48,1	100,6	27,1	1,8
388	Котлета рыбная	80	15,9	4,1	11,9	142,2	0,1	0,5	10,6	2,4	48	217,4	37,5	1,2
303	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,3	36,9	240,6	0,2	0	24	4,9	18,6	191,7	128,3	4,4
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0	1,6	1,6	0,3	13,1	4	4,4	0,8
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1300	50,9	41,2	206,9	1386,9	0,7	20,7	2127,2	14,8	409,5	879,1	312	14,1

День: 5 пятница

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
390	Каша рисовая молочная	150	4,24	6,22	29,39	220	0,46	1	17,9	0,3	135,8	70,8	24,4	0,5
430	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,4	37,4	0	0	0	0	11,5	5,2	4,6	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед													
71	Винегрет овощной	100	1,5	10,1	6,3	123,6	0	14,3	212,3	4,5	41,3	37	19,5	0,9
104	Рассольник Ленинградский с мясом	250	8,8	9,4	16,6	192,5	0,1	6,5	188,6	0,8	33,2	130	32,4	1,8
536	Сосиски (сардельки) отварные	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	0	19,2	127,2	16	1,44
759	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	19,7	133,4	0,2	10,1	31,8	0,2	37,4	85,6	29	1,2
693	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1250	38,46	50,72	176,95	1281,3	0,89	32,4	468,3	8,3	420,5	663	186	10,84

День: 6 понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
284	Омлет с зеленым горошком	150	9,2	10,1	5,9	145,2	0,1	3,1	135,8	2	69,6	154,1	22,9	1,7
430	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,4	37,4	0	0	0	0	11,5	5,2	4,6	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед													
20	Салат свеклы с изюмом	100	1,42	10,06	16,28	161,46	0,057	1,62	0,0015	0,395	45,21	60,8	25,62	1,715
204	Суп рисовый с говядин.	250	6,18	3,3	14,65	113	0,11	8,33	0	0	24,98	96,93	29,45	1,24
294	Жаркое по- домашнему	200	25	19,1	25,1	358,8	0,3	13,9	66,8	0,4	32,4	282	67,3	3
411	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	25,7	106,5	0	12,6	3,4	0,1	22,5	10,9	7,5	0,2
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1220	51	43,56	152,63	1186,76	0,667	39,55	206	5,395	230,79	712,53	188,57	11,955

День: 7 вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
262	Каша из хлопьев «Геркулес» жидкая	200	8,5	13,7	34,1	286,3	0,2	0,9	78,2	1,2	205,8	235,2	57,8	1,3
693	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед													
41	Салат «Степной»	100	1,5	10,1	7,5	128,5	0	6,2	420,6	4,4	24,9	45,7	20,6	0,9
44	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250	9,2	5,8	11,9	145,7	0	5,2	269,7	0,3	42	125,9	32,8	2,3
291	Плов из птицы	180	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5	2,19
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0	1,6	1,6	0,3	13,1	4	4,4	0,8
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1250	52,1	50,5	203,59	1474,7	0,36	15,41	835,8	8,7	473	817,3	223,2	11,99

День: 8 среда

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
497	Пудинг из творога (запеченный)	180	26,6	19	34,2	406,7	0,1	0,3	98,4	1,6	226,9	331	42,6	1,7
430	Чай зелёный с сахаром	200	0,1	0	9,4	37,4	0	0	0	0	11,5	5,2	4,6	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед													
45	Салат из капусты белокочанной	100	2,3	10,1	9,6	140,3	0	56,7	203,7	4,4	65,1	44,4	23,8	1,3
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	0	45,3	176,53	47,35	1,26
292	Овощное рагу с мясом	200	24,94	18,3	39,33	413,94	0,32	100,73	0	0	103,35			9,81
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	0	0	2	0	8,1	0	1,7	0
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1250	71,15	56,7	180,67	1501,79	0,62	166,84	319,1	8,5	484,85	659,73	151,25	18,17

День: 9 четверг

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
390	Каша пшеничная молочная	150	5,24	6,68	29,39	222,2	0,15	1	0,015	3,8	136,4	84	32	1,54
693	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед													
6	Салат из моркови и яблок	100	0,8	10,2	6,9	124,1	0	5,9	1057,7	4,7	32,2	32,9	22,8	1,2
107	Суп картофельный с мясом	250	7,5	6	17,3	157,5	0,1	9,2	174,4	0,5	26,8	112,1	33,9	1,8
347	Котлеты рубленые из птицы	80	17,1	12	16,6	233,3	0	0,6	57,6	0,5	44	194,7	34,3	2,3
517	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,34	6,96	31,45	203	0,06	5,95	35,4	1,3	14,63	42,4	7,6	0,07
430	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,4	37,4	0	0	0	0	11,5	5,2	4,6	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1250	48,48	45,74	189,64	1372,7	0,41	23,15	1342,8	13,3	407,63	678,5	195,3	11,91

День:10 пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	0	161,62	137,98	24,14	0,51
431	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,5	38,8	0	0,8	0,1	0	13,2	6,2	5,1	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед													
59	Салат из свеклы и горошка зеленого консервир.	100	1,6	7,1	7,2	98,1	0	3,8	1,2	3,2	28,7	39,3	18,4	1,1
128	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	5,7	7,6	14,5	145,3	0	2,3	211,2	0,6	30,6	59,7	15,2	1
244	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0,77	3	2,4	10,3	67,4	8	0,43
759	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	19,7	133,4	0,2	10,1	31,8	0,2	37,4	85,6	29	1,2
648	Кисель	200	0,4	0	37,8	156	0	4,4	0	0	22	18	6	0,2
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1300	31,37	26,72	165,68	1023,2	0,43	23,08	277,9	8,9	328,42	516,78	137,04	8,54

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность , ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	53,94	50,29	191,18	1187,5	0,478	64,49	250,32	4,598	488,65	749,94	168,32	11,242
2	66,79	56,04	179,73	1461,68	0,28	4,14	133,88	11,2	409,89	796,93	162,18	8,98
3	73,59	59,9	191,03	1569,64	1,07	68,65	629,37	14,71	519,73	1000,48	303,01	16,15
4	50,9	41,2	206,9	1386,9	0,7	20,7	2127,2	14,8	409,5	879,1	312	14,1
5	38,46	50,72	176,95	1281,3	0,89	32,4	468,3	8,3	420,5	663	186	10,84
6	51	43,56	152,63	1186,76	0,667	39,55	206,002	5,395	230,79	712,53	188,57	11,955
7	52,1	50,5	203,59	1474,7	0,36	15,41	835,8	8,7	473	817,3	223,2	11,99
8	71,15	56,7	180,67	1501,79	0,62	166,84	319,1	8,5	484,85	659,73	151,25	18,17
9	48,48	45,74	189,64	1372,7	0,41	23,15	1342,82	13,3	407,63	678,5	195,3	11,91
10	31,37	26,72	165,68	1023,2	0,43	23,08	277,9	8,9	328,42	516,78	137,04	8,54
СРЕДНЕЕ	53,78	48,14	183,8	1344,6	0,6	45,84	659,1	9,84	417,3	747,4	20,27	12,39

День: 1 понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	0	192,17	156,05	23,52	0,3
693	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
Обед														
1	Винегрет с сельдью	100	9,1	13	6,8	179,2	0,08	17,1	1,3	2,8	70,6	160,9	35,3	1,4
28	Борщ с кап. (св.)и картоф. с мясом	250	8,6	5,7	10,2	136,4	0	10,9	160,5	0,3	59,3	106,2	31,3	2
591	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32
273	Вермишель отварная	150	5,5	6,5	33,8	210,3	0,1	0	35,4	1,3	9,8	42,4	7,6	1
430	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,4	37,4	0	0	0	0	11,5	5,2	4,6	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1300	61,66	53,09	163,26	1126,7	0,53	30,87	251,62	6,9	509,83	872,64	188,43	12,02

День: 2 вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
366	Запеканка творожная	180	31,6	19,4	26,8	399	0,1	0,3	109,6	0,5	261,9	374,5	43,4	1,3
430	Чай зелёный с сахаром	200	0,1	0	9,4	37,4	0	0	0	0	11,5	5,2	4,6	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
Обед														
24	Сельдь с гарниром	100	5,1	12,66	11,74	181,42	0,054	12,11	0,08	0,691	56,5	136,3	27,87	0,961
201	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	0	40,09	43,73	6,78	0,38
307	Котлета из мяса	80	15,9	11,7	12,2	209,1	0	0,3	1,7	2,3	25,6	165,8	32,6	1,6
353	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,4	3,4	35	181,5	0	0	17,9	0,3	8,8	70,8	24,4	0,5
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	0	0	2	0	8,1	0	1,7	0
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1280	70,69	55,6	184,47	1492,9	0,334	12,75	132,56	6,291	437,09	898,93	172,55	8,841

День: 3 среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,1	6	32,9	212,7	0,2	0,4	23,7	3,4	99,2	198,4	99,9	3,3
126	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,1	0,8	27,4	0	173,4	132,8	22,9	0,3
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
Обед														
49	Салат витаминный	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	52,23	112,28	41,81	1,75
115	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	12,1	8,9	17,5	203,2	0,3	4,8	184,7	2,2	39,7	135,3	39,3	2,8
439	Курица отварная	100	27,8	27,5	0,7	344,6	0,1	1,9	89,3	0,3	26,1	241,4	27	2,3
170	Капуста тушеная	150	3,7	6	14,3	123,9	0	29,2	300,6	0,4	82	66,8	33,4	1,9
648	Кисель	200	0,4	0	37,8	156	0	4,4	0	0	22	18	6	0,2
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1320	73,49	59,8	203,13	1406,44	1,07	60,45	625,97	14,61	519,23	1007,6	301,51	16,15

День: 4 четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
289	Каша «Дружба» жидкая	200	8,1	12,6	39,6	296,9	0,2	0,9	78,2	0,8	197,3	206,3	43,7	0,9
431	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,5	38,8	0	0,8	0,1	0	13,2	6,2	5,1	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
Обед														
8	Салат из квашеной капусты с яблоками	100	1,06	10,16	5,12	116,08	0,03	26,63	0,36	0,854	36,06	22,1	13,22	1,331
96	Щи из св. капусты с картоф. с мясом	250	8,2	9,2	8,3	155,2	0	12,3	188,7	0,4	48,1	100,6	27,1	1,8
388	Котлета рыбная	80	15,9	4,1	11,9	142,2	0,1	0,5	10,6	2,4	48	217,4	37,5	1,2
303	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,3	36,9	240,6	0,2	0	24	4,9	18,6	191,7	128,3	4,4
631	Компот из яблок	200	0,2	0,2	21,7	88,7	0	1,6	1,6	0,3	13,1	4	4,4	0,8
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1300	50,76	44,46	188,62	1342,88	0,63	42,73	303,56	12,154	398,96	850,9	290,52	14,531

День: 5 пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
390	Каша рисовая молочная	150	4,24	6,22	29,39	220	0,46	1	17,9	0,3	135,8	70,8	24,4	0,5
693	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
Обед														
71	Винегрет овощной	100	1,5	10,1	6,3	123,6	0	14,3	212,3	4,5	41,3	37	19,5	0,9
104	Рассольник Ленинградский с мясом	250	8,8	9,4	16,6	192,5	0,1	6,5	188,6	0,8	33,2	130	32,4	1,8
536	Сосиски (сардельки) отварные	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	0	19,2	127,2	16	1,44
759	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	19,7	133,4	0,2	10,1	31,8	0,2	37,4	85,6	29	1,2
430	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,4	37,4	0	0	0	0	11,5	5,2	4,6	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1250	38,46	50,72	176,95	1281,3	0,89	32,4	468,3	8,3	420,5	663	186	10,84

День: 6 понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
284	Омлет с зеленым горошком	150	9,2	10,1	5,9	145,2	0,1	3,1	135,8	2	69,6	154,1	22,9	1,7
430	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,4	37,4	0	0	0	0	11,5	5,2	4,6	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
Обед														
56	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,2	13,1	7	150,2	0	3,5	1,4	5,6	29,3	34,3	17,5	1,1
204	Суп рисовый с говядин.	250	6,18	3,3	14,65	113	0,11	8,33	0	0	24,98	96,93	29,45	1,24
294	Жаркое по- домашнему	200	25	19,1	25,1	358,8	0,3	13,9	66,8	0,4	32,4	282	67,3	3
411	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	25,7	106,5	0	12,6	3,4	0,1	22,5	10,9	7,5	0,2
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1220	50,78	46,6	143,35	1175,5	0,61	41,43	207,4	10,6	214,88	686,03	180,45	11,34

День: 7 вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
262	Каша из хлопьев «Геркулес» жидкая	200	8,5	13,7	34,1	286,3	0,2	0,9	78,2	1,2	205,8	235,2	57,8	1,3
648	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0	0	66	50	12	0,8
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
Обед														
41	Салат «Степной»	100	1,5	10,1	7,5	128,5	0	6,2	420,6	4,4	24,9	45,7	20,6	0,9
44	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250	9,2	5,8	11,9	145,7	0	5,2	269,7	0,3	42	125,9	32,8	2,3
291	Плов из птицы	180	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5	2,19
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	0	0	2	0	8,1	0	1,7	0
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1250	49,5	49,1	179,39	1359,7	0,38	13,31	818,5	8,4	416,5	758,7	203,6	11,09

День: 8 среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
497	Пудинг из творога (запеченный)	180	26,6	19	34,2	406,7	0,1	0,3	98,4	1,6	226,9	331	42,6	1,7
430	Чай зелёный с сахаром	200	0,1	0	9,4	37,4	0	0	0	0	11,5	5,2	4,6	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
Обед														
45	Салат из капусты белокочанной	100	2,3	10,1	9,6	140,3	0	56,7	203,7	4,4	65,1	44,4	23,8	1,3
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	0	45,3	176,53	47,35	1,26
292	Овощное рагу с мясом	200	24,94	18,3	39,33	413,94	0,32	100,73	0	0	103,35			9,81
431	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,5	38,8	0	0,8	0,1	0	13,2	6,2	5,1	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1250	71,25	56,7	171,97	1468,79	0,62	167,64	317,2	8,5	489,95	665,93	154,65	18,67

День: 9 четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
390	Каша пшенная молочная	150	5,24	6,68	29,39	222,2	0,15	1	0,015	3,8	136,4	84	32	1,54
693	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
Обед														
6	Салат из моркови и яблок	100	0,8	10,2	6,9	124,1	0	5,9	1057,7	4,7	32,2	32,9	22,8	1,2
107	Суп картофельный с мясом	250	7,5	6	17,3	157,5	0,1	9,2	174,4	0,5	26,8	112,1	33,9	1,8
347	Котлеты рубленые из птицы	80	17,1	12	16,6	233,3	0	0,6	57,6	0,5	44	194,7	34,3	2,3
517	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,34	6,96	31,45	203	0,06	5,95	35,4	1,3	14,63	42,4	7,6	0,07
430	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,4	37,4	0	0	0	0	11,5	5,2	4,6	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1250	48,48	45,74	189,64	1372,7	0,41	23,15	1342,8	13,3	407,63	678,5	195,3	11,91

День: 10 пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6		161,62	137,98	24,14	0,51
431	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,5	38,8	0	0,8	0,1	0	13,2	6,2	5,1	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
Обед														
59	Салат из свеклы и горошка зеленого консервир.	100	1,6	7,1	7,2	98,1	0	3,8	1,2	3,2	28,7	39,3	18,4	1,1
128	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	5,7	7,6	14,5	145,3	0	2,3	211,2	0,6	30,6	59,7	15,2	1
244	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0,77	3	2,4	10,3	67,4	8	0,43
759	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	19,7	133,4	0,2	10,1	31,8	0,2	37,4	85,6	29	1,2
648	Кисель	200	0,4	0	37,8	156	0	4,4	0	0	22	18	6	0,2
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1300	31,37	26,72	165,68	1023,2	0,43	23,08	277,9	8,9	328,42	516,78	137,04	8,54

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценнос	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	61,66	53,09	163,26	1126,7	0,53	30,87	251,62	6,9	509,83	872,64	188,43	12,02
2	70,69	55,6	184,47	1492,9	0,334	12,75	132,56	6,291	437,09	898,93	172,55	8,841
3	73,49	59,8	203,13	1406,4	1,07	60,45	625,97	14,61	519,23	1007,6	301,51	16,15
4	50,76	44,46	188,62	1342,9	0,63	42,73	303,56	12,154	398,96	850,9	290,52	14,531
5	38,46	50,72	176,95	1281,3	0,89	32,4	468,3	8,3	420,5	663	186	10,84
6	50,78	46,6	143,35	1175,5	0,61	41,43	207,4	10,6	214,88	686,03	180,45	11,34
7	49,5	49,1	179,39	1359,7	0,38	13,31	818,5	8,4	416,5	758,7	203,6	11,09
8	71,25	56,7	171,97	1468,8	0,62	167,64	317,2	8,5	489,95	665,93	154,65	18,67
9	48,48	45,74	189,64	1372,7	0,41	23,15	1342,8	13,3	407,63	678,5	195,3	11,91
10	31,37	26,72	165,68	1023,2	0,43	23,08	277,9	8,9	328,42	516,78	137,04	8,54
СРЕДНЕЕ	54,64	48,85	17,66	1305	0,6	44,78	474,6	9,8	414,3	759,9	201	12,39

День: 1 понедельник

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	0	192,17	156,05	23,52	0,3
693	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед													
6	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,08	10,2	6,32	121,4	0,028	46,32	0,003	0,498	38,92	25,4	13,79	0,922
28	Борщ с кап. (св.)и картоф. с мясом	250	8,6	5,7	10,2	136,4	0	10,9	160,5	0,3	59,3	106,2	31,3	2
591	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	0	29,4	234,98	31,39	2,8
273	Вермишель отварная	200	7,4	8,6	45,1	280,2	0,1	0	47,2	1,7	13,1	56,5	10,1	1,3
648	Кисель	200	0,4	0	37,8	156	0	4,4	0	0	22	18	6	0,2
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1370	59,92	54,02	203,46	1292,2	0,518	64,75	262,12	4,998	496,99	804,33	176,2	12,022

День: 2 вторник

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
366	Запеканка творожная	200	35,1	21,4	29,7	443	0,1	0,4	121,6	0,5	290,9	415,9	48,2	1,4
430	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,4	37,4	0	0	0	0	11,5	5,2	4,6	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед													
56	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,2	13,1	7	150,2	0	3,5	1,4	5,6	29,3	34,3	17,5	1,1
201	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	0	40,09	43,73	6,78	0,38
307	Котлета из мяса	100	19,8	14,6	15	261,1	0,1	0,5	2,1	2,9	31,9	207,3	40,7	2,1
353	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,6	5,4	46,2	246	0,1	0	28,3	0,4	11,5	93,6	32,3	0,6
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	0	0	2	0	8,1	0	1,7	0
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1370	75,39	62,94	196,63	1622,18	0,48	4,44	156,68	11,9	447,89	902,63	182,98	9,68

День: 3 среда

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
302	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,1	6	32,9	212,7	0,2	0,4	23,7	3,4	99,2	198,4	99,9	3,3
126	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,1	0,8	27,4	0	173,4	132,8	22,9	0,3
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед													
49	Салат витаминный	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	52,23	112,28	41,81	1,75
115	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	12,1	8,9	17,5	203,2	0,3	4,8	184,7	2,2	39,7	135,3	39,3	2,8
439	Курица отварная	120	33,3	33,1	0,9	413,8	0,1	2,2	107,1	0,4	31,2	289,7	32,5	2,9
170	Капуста тушеная	200	4,9	8,1	18,9	165	0,1	38,7	400,8	0,4	109,1	89,1	44,1	2,5
411	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	25,7	106,5	0	12,6	3,4	0,1	22,5	10,9	7,5	0,2
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1390	80,29	67,6	195,83	1679,94	1,17	78,45	747,37	14,81	551,93	1071,1	319,21	17,35

День: 4 четверг

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
289	Каша «Дружба» жидкая	200	8,1	12,6	39,6	296,9	0,2	0,9	78,2	0,8	197,3	206,3	43,7	0,9
431	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,5	38,8	0	0,8	0,1	0	13,2	6,2	5,1	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед													
52	Салат из моркови	100	1,2	7,1	9,3	106,8	0,1	4,6	1824	3,5	46,6	50,3	34,7	0,9
96	Щи из св. капусты с картоф. с мясом	250	8,2	9,2	8,3	155,2	0	12,3	188,7	0,4	48,1	100,6	27,1	1,8
388	Котлета рыбная	100	19,7	5,2	14,9	177,6	0,1	0,5	13,3	3,1	60,1	271,4	47	1,5
303	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,7	49,1	328,4	0,3	0	47,2	6,5	23,8	254,3	170,9	5,9
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	21,7	88,7	0	1,6	1,6	0,3	13,1	4	4,4	0,8
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1370	57,5	45,9	208	1456,8	0,8	20,7	2153,1	17,1	426,8	995,7	364,1	15,9

День: 5 пятница

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
390	Каша рисовая молочная	200	5,99	7,5	35,43	278,63	0,06	1,5	17,9	0,3	197	70,8	24,4	0,64
693	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед													
71	Винегрет овощной	100	1,5	10,1	6,3	123,6	0	14,3	212,3	4,5	41,3	37	19,5	0,9
104	Рассольник Ленинградский с мясом	250	8,8	9,4	16,6	192,5	0,1	6,5	188,6	0,8	33,2	130	32,4	1,8
536	Сосиски (сардельки) отварные	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	0	24	159	16	1,8
759	Пюре картофельное	200	4,1	6,3	26,3	173	0,2	10,1	32	0,4	50,6	114,8	38,7	1,5
693	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1370	46,99	60,2	207,43	1517,73	0,5	33,4	486,2	8,5	605,7	823,4	220	12,04

День: 6 понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
284	Омлет с зеленым горошком	200	11,8	16,2	7,2	221,2	0,18	8	135,8	2	162,2	154,1	22,9	2,5
430	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,4	37,4	0	0	0	0	11,5	5,2	4,6	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед													
20	Салат свеклы с изюмом	100	1,42	10,06	16,28	161,46	0,057	1,62	0,0015	0,395	45,21	60,8	25,62	1,715
204	Суп рисовый с говядин.	250	6,18	3,3	14,65	113	0,11	8,33	0	0	24,98	96,93	29,45	1,24
294	Жаркое по- домашнему	300	37,2	28,8	37,7	538,2	0,3	21	100,2	0,6	48,5	423,1	101,2	4,4
411	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	25,7	106,5	0	12,6	3,4	0,1	22,5	10,9	7,5	0,2
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1370	65,8	59,36	166,53	1442,16	0,747	51,55	239,4	5,595	339,49	853,63	222,47	14,155

День: 7 вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
262	Каша из хлопьев «Геркулес» жидкая	200	8,5	13,7	34,1	286,3	0,2	0,9	78,2	1,2	205,8	235,2	57,8	1,3
693	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед													
41	Салат «Степной»	100	1,5	10,1	7,5	128,5	0	6,2	420,6	4,4	24,9	45,7	20,6	0,9
44	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250	9,2	5,8	11,9	145,7	0	5,2	269,7	0,3	42	125,9	32,8	2,3
291	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	0	56,38	249,13	59,38	2,74
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0	1,6	1,6	0,3	13,1	4	4,4	0,8
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1330	57,18	54,75	212,51	1568,95	0,38	15,66	847,8	8,7	484,28	867,13	235,08	12,54

День: 8 среда

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
497	Пудинг из творога (запеченный)	200	29,6	21,3	38,1	451,8	0,1	0,3	109,3	1,9	251,9	367,8	47,3	1,8
430	Чай зелёный с сахаром	200	0,1	0	9,4	37,4	0	0	0	0	11,5	5,2	4,6	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед													
45	Салат из капусты белокочанной	100	2,3	10,1	9,6	140,3	0	56,7	203,7	4,4	65,1	44,4	23,8	1,3
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	0	45,3	176,53	47,35	1,26
292	Овощное рагу с мясом	300	24,94	18,3	39,33	413,94	0,32	100,73	0	0	103,35			9,81
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	0	0	2	0	8,1	0	1,7	0
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1370	74,15	59	184,57	1546,89	0,62	166,84	330	8,8	509,85	696,53	155,95	18,27

День: 9 четверг

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
390	Каша пшеничная молочная	200	7,24	8,08	35,43	281,38	0,19	1,5	0,015	3,8	197,75	84	32	1,94
693	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед													
6	Салат из моркови и яблок	100	0,8	10,2	6,9	124,1	0	5,9	1057,7	4,7	32,2	32,9	22,8	1,2
107	Суп картофельный с мясом	250	7,5	6	17,3	157,5	0,1	9,2	174,4	0,5	26,8	112,1	33,9	1,8
347	Котлеты рубленые из птицы	100	21,4	15,1	20,6	291,6	0,1	0,7	71,9	0,6	55	243,4	42,7	3
517	Макаронные изделия отварные с овощами	200	9,28	6,96	41,94	271,06	0,08	7,94	35,4	1,3	19,5	42,4	7,6	0,1
430	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,4	37,4	0	0	0	0	11,5	5,2	4,6	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1370	58,72	50,24	210,17	1558,24	0,57	25,74	1357,1	13,4	484,85	727,2	203,7	13,04

День: 10 пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	3,8	202,03	172,48	30,18	0,64
431	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,5	38,8	0	0,8	0,1	0	13,2	6,2	5,1	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед													
59	Салат из свеклы и горошка зеленого консервир.	100	1,6	7,1	7,2	98,1	0	3,8	1,2	3,2	28,7	39,3	18,4	1,1
128	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	5,7	7,6	14,5	145,3	0	2,3	211,2	0,6	30,6	59,7	15,2	1
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	0,05	0,96	3,75	2,4	12,88	84,25	10	0,54
759	Пюре картофельное	200	4,1	6,3	26,3	173	0,2	10,1	32	0,4	50,6	114,8	38,7	1,5
648	Кисель	200	0,4	0	37,8	156	0	4,4	0	0	22	18	6	0,2
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1420	35,34	29,42	177,63	1109,6	0,46	23,5	286,5	12,9	384,61	597,33	154,78	9,08

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность , ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	59,92	54,02	203,46	1292,2	0,518	64,75	262,123	4,998	496,99	804,33	176,2	12,022
2	75,39	62,94	196,63	1622,18	0,48	4,44	156,68	11,9	447,89	902,63	182,98	9,68
3	80,29	67,6	195,83	1679,94	1,17	78,45	747,37	14,81	551,93	1071,08	319,21	17,35
4	57,5	45,9	208	1456,8	0,8	20,7	2153,1	17,1	426,8	995,7	364,1	15,9
5	46,99	60,2	207,43	1517,73	0,5	33,4	486,2	8,5	605,7	823,4	220	12,04
6	65,8	59,36	166,53	1442,16	0,747	51,55	239,402	5,595	339,49	853,63	222,47	14,155
7	57,18	54,75	212,51	1568,95	0,38	15,66	847,8	8,7	484,28	867,13	235,08	12,54
8	74,15	59	184,57	1546,89	0,62	166,84	330	8,8	509,85	696,53	155,95	18,27
9	58,72	50,24	210,17	1558,24	0,57	25,74	1357,12	13,4	484,85	727,2	203,7	13,04
10	35,34	29,42	177,63	1109,6	0,46	23,5	286,5	12,9	384,61	597,33	154,78	9,08
СРЕДНЕЕ	61,13	54,34	196,28	1479,5	0,624	48,5	686,63	10,67	473,24	833,9	223,45	13,4

День: 1 понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	0	192,17	156,05	23,52	0,3
693	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед													
1	Винегрет с сельдью	100	9,1	13	6,8	179,2	0,08	17,1	1,3	2,8	70,6	160,9	35,3	1,4
28	Борщ с кап. (св.)и картоф. с мясом	250	8,6	5,7	10,2	136,4	0	10,9	160,5	0,3	59,3	106,2	31,3	2
591	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	0	29,4	234,98	31,39	2,8
273	Вермишель отварная	200	7,4	8,6	45,1	280,2	0,1	0	47,2	1,7	13,1	56,5	10,1	1,3
430	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,4	37,4	0	0	0	0	11,5	5,2	4,6	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1370	67,64	56,82	175,54	1231,4	0,57	31,13	263,42	7,3	518,17	927,03	196,31	12,8

День: 2 вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
366	Запеканка творожная	200	35,1	21,4	29,7	443	0,1	0,4	121,6	0,5	290,9	415,9	48,2	1,4
430	Чай зелёный с сахаром	200	0,1	0	9,4	37,4	0	0	0	0	11,5	5,2	4,6	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед													
24	Сельдь с гарниром	100	5,1	12,66	11,74	181,42	0,054	12,11	0,08	0,691	56,5	136,3	27,87	0,961
201	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	0	40,09	43,73	6,78	0,38
307	Котлета из мяса	100	19,8	14,6	15	261,1	0,1	0,5	2,1	2,9	31,9	207,3	40,7	2,1
353	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,6	5,4	46,2	246	0,1	0	28,3	0,4	11,5	93,6	32,3	0,6
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	0	0	2	0	8,1	0	1,7	0
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1370	79,29	62,5	201,37	1653,4	0,534	13,05	155,36	6,991	475,09	1004,6	193,35	9,541

День: 3 среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
302	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,1	6	32,9	212,7	0,2	0,4	23,7	3,4	99,2	198,4	99,9	3,3
126	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,1	0,8	27,4	0	173,4	132,8	22,9	0,3
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед													
49	Салат витаминный	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	52,23	112,28	41,81	1,75
115	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	12,1	8,9	17,5	203,2	0,3	4,8	184,7	2,2	39,7	135,3	39,3	2,8
439	Курица отварная	120	33,3	33,1	0,9	413,8	0,1	2,2	107,1	0,4	31,2	289,7	32,5	2,9
170	Капуста тушеная	200	4,9	8,1	18,9	165	0,1	38,7	400,8	0,4	109,1	89,1	44,1	2,5
648	Кисель	200	0,4	0	37,8	156	0	4,4	0	0	22	18	6	0,2
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1390	80,19	67,5	207,93	1729,44	1,17	70,25	743,97	14,71	551,43	1078,2	317,71	17,35

День: 4 четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
289	Каша «Дружба» жидкая	200	8,1	12,6	39,6	296,9	0,2	0,9	78,2	0,8	197,3	206,3	43,7	0,9
431	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,5	38,8	0	0,8	0,1	0	13,2	6,2	5,1	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед													
8	Салат из квашеной капусты с яблоками	100	1,06	10,16	5,12	116,08	0,03	26,63	0,36	0,854	36,06	22,1	13,22	1,331
96	Щи из св. капусты с картоф. с мясом	250	8,2	9,2	8,3	155,2	0	12,3	188,7	0,4	48,1	100,6	27,1	1,8
388	Котлета рыбная	100	19,7	5,2	14,9	177,6	0,1	0,5	13,3	3,1	60,1	271,4	47	1,5
303	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,7	49,1	328,4	0,3	0	47,2	6,5	23,8	254,3	170,9	5,9
631	Компот из яблок	200	0,2	0,2	21,7	88,7	0	1,6	1,6	0,3	13,1	4	4,4	0,8
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1370	57,36	48,96	203,82	1466,08	0,73	42,73	329,46	14,454	416,26	967,5	342,62	16,331

День: 5 пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
390	Каша рисовая молочная	200	5,99	7,5	35,43	278,63	0,06	1,5	17,9	0,3	197	70,8	24,4	0,64
693	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед													
71	Винегрет овощной	100	1,5	10,1	6,3	123,6	0	14,3	212,3	4,5	41,3	37	19,5	0,9
104	Рассольник Ленинградский с мясом	250	8,8	9,4	16,6	192,5	0,1	6,5	188,6	0,8	33,2	130	32,4	1,8
536	Сосиски (сардельки) отварные	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	0	24	159	16	1,8
759	Пюре картофельное	200	4,1	6,3	26,3	173	0,2	10,1	32	0,4	50,6	114,8	38,7	1,5
430	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,4	37,4	0	0	0	0	11,5	5,2	4,6	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1370	43,29	57,2	193,83	1424,33	0,5	32,9	468,5	8,5	499,7	724	195,7	11,64

День: 6 понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
284	Омлет с зеленым горошком	200	11,8	16,2	7,2	221,2	0,18	8	135,8	2	162,2	154,1	22,9	2,5
430	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,4	37,4	0	0	0	0	11,5	5,2	4,6	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед													
56	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,2	13,1	7	150,2	0	3,5	1,4	5,6	29,3	34,3	17,5	1,1
204	Суп рисовый с говядин.	250	6,18	3,3	14,65	113	0,11	8,33	0	0	24,98	96,93	29,45	1,24
294	Жаркое по- домашнему	300	37,2	28,8	37,7	538,2	0,3	21	100,2	0,6	48,5	423,1	101,2	4,4
411	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	25,7	106,5	0	12,6	3,4	0,1	22,5	10,9	7,5	0,2
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1370	65,58	62,4	157,25	1430,9	0,69	53,43	240,8	10,8	323,58	827,13	214,35	13,54

День: 7 вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
262	Каша из хлопьев «Геркулес» жидкая	200	8,5	13,7	34,1	286,3	0,2	0,9	78,2	1,2	205,8	235,2	57,8	1,3
648	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0	0	66	50	12	0,8
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед													
41	Салат «Степной»	100	1,5	10,1	7,5	128,5	0	6,2	420,6	4,4	24,9	45,7	20,6	0,9
44	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250	9,2	5,8	11,9	145,7	0	5,2	269,7	0,3	42	125,9	32,8	2,3
291	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	0	56,38	249,13	59,38	2,74
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	0	0	2	0	8,1	0	1,7	0
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1330	54,58	53,35	188,31	1453,95	0,4	13,56	830,5	8,4	427,78	808,53	215,48	11,64

День: 8 среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
497	Пудинг из творога (запеченный)	200	29,6	21,3	38,1	451,8	0,1	0,3	109,3	1,9	251,9	367,8	47,3	1,8
430	Чай зелёный с сахаром	200	0,1	0	9,4	37,4	0	0	0	0	11,5	5,2	4,6	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед													
45	Салат из капусты белокочанной	100	2,3	10,1	9,6	140,3	0	56,7	203,7	4,4	65,1	44,4	23,8	1,3
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	0	45,3	176,53	47,35	1,26
292	Овощное рагу с мясом	300	24,94	18,3	39,33	413,94	0,32	100,73	0	0	103,35			9,81
431	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,5	38,8	0	0,8	0,1	0	13,2	6,2	5,1	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1370	74,25	59	175,87	1513,89	0,62	167,64	328,1	8,8	514,95	702,73	159,35	18,77

День: 9 четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
390	Каша пшеничная молочная	200	7,24	8,08	35,43	281,38	0,19	1,5	0,015	3,8	197,75	84	32	1,94
693	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед													
6	Салат из моркови и яблок	100	0,8	10,2	6,9	124,1	0	5,9	1057,7	4,7	32,2	32,9	22,8	1,2
107	Суп картофельный с мясом	250	7,5	6	17,3	157,5	0,1	9,2	174,4	0,5	26,8	112,1	33,9	1,8
347	Котлеты рубленые из птицы	100	21,4	15,1	20,6	291,6	0,1	0,7	71,9	0,6	55	243,4	42,7	3
517	Макаронные изделия отварные с овощами	200	9,28	6,96	41,94	271,06	0,08	7,94	35,4	1,3	19,5	42,4	7,6	0,1
430	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,4	37,4	0	0	0	0	11,5	5,2	4,6	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1385	58,72	62,54	210,32	1670,74	0,57	25,74	1435,6	13,5	486,35	736,5	203,7	13,04

День: 10 пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	3,8	202,03	172,48	30,18	0,64
431	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,5	38,8	0	0,8	0,1	0	13,2	6,2	5,1	0,5
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед													
59	Салат из свеклы и горошка зеленого консервир.	100	1,6	7,1	7,2	98,1	0	3,8	1,2	3,2	28,7	39,3	18,4	1,1
128	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	5,7	7,6	14,5	145,3	0	2,3	211,2	0,6	30,6	59,7	15,2	1
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	0,05	0,96	3,75	2,4	12,88	84,25	10	0,54
759	Пюре картофельное	200	4,1	6,3	26,3	173	0,2	10,1	32	0,4	50,6	114,8	38,7	1,5
648	Кисель	200	0,4	0	37,8	156	0	4,4	0	0	22	18	6	0,2
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Итого за день	1420	35,34	29,42	177,63	1109,6	0,46	23,5	286,5	12,9	384,61	597,33	154,78	9,08

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценнос	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	67,64	56,82	175,54	1231,4	0,57	31,13	263,42	7,3	518,17	927,03	196,31	12,8
2	79,29	62,5	201,37	1653,4	0,534	13,05	155,36	6,991	475,09	1004,6	193,35	9,541
3	80,19	67,5	207,93	1729,4	1,17	70,25	743,97	14,71	551,43	1078,2	317,71	17,35
4	57,36	48,96	203,82	1466,1	0,73	42,73	329,46	14,454	416,26	967,5	342,62	16,331
5	43,29	57,2	193,83	1424,3	0,5	32,9	468,5	8,5	499,7	724	195,7	11,64
6	65,58	62,4	157,25	1430,9	0,69	53,43	240,8	10,8	323,58	827,13	214,35	13,54
7	54,58	53,35	188,31	1454	0,4	13,56	830,5	8,4	427,78	808,53	215,48	11,64
8	74,25	59	175,87	1513,9	0,62	167,64	328,1	8,8	514,95	702,73	159,35	18,77
9	58,72	62,54	210,32	1670,7	0,57	25,74	1435,6	13,5	486,35	736,5	203,7	13,04
10	35,34	29,42	177,63	1109,6	0,46	23,5	286,5	12,9	384,61	597,33	154,78	9,08
СРЕДНЕЕ	61,62	55,97	18,92	1468,4	0,624	47,4	508,22	10,64	459,8	837,36	219,34	13,37