

Название меню: Образовательные учреждения Школьный Стандарт 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
54-16к	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8	0,08	0,15	29,88	0,07	0,58	369,33	172,38	151,02	29,79	136,07	0,57	54,87	4,5	34,23
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	Итого за Завтрак	500	17,2	20,8	68,5	528,7	0,19	0,37	118,13	0,3	1,33	801,18	460,31	421,1	76,01	358,35	2,44	68,49	11,94	81,46
Обед																				
13	Овощная нарезка*	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85
113	Суп -лапша домашняя	200	5,7	7,2	12,1	135,9	0,04	0,04	14,45	0,09	0,46	14,84	65,09	10,57	6,87	51,53	0,6	2,07	2,07	33,34
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	7	33,9	229,4	0,2	0,11	22,38	0,1	0	30,83	207,01	13,56	113,18	170,61	3,81	2,15	3,33	15,17
268-У	Биточки "Детские" тушеные с овощами	90	16,6	16,6	21,8	303,4	0,12	0,21	131,38	1,11	4,75	157,37	349,85	104,34	31,49	195,6	3,21	17,53	4,44	61,7
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	720	34,2	31,5	101,4	826,9	0,47	0,43	217,82	1,3	28,58	413,94	967,64	213,35	195,98	519,14	10,38	25,1	12,93	134,96
Полдник																				
342-У	Компот из консервированных плодов У	200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,89	29,04	5,22	9,14	0,26	0	0	0
410-У	Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1
	Итого за Полдник	300	11,2	5,4	71,4	379,5	0,09	0,11	33,41	0,07	0,62	79,14	187,59	88,44	19,98	114,84	1,05	4,17	10,72	23,1

№ реч.	Присм пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества												
			Белки			Жиры				Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			г	г	г	г	г	г		г	г	г	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21								
219-У	Сырники творожные	150	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,59								
330	Соус сладкий сметанный	50	1,6	4,4	6,9	73,6	0,02	0,05	23,16	0	0,18	87,91	58,1	48,49	5,74	36,55	0,13	4,55	0,78	10,17								
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4								
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25								
	Итого за Завтрак	500	36	19,9	65,5	585,5	0,18	0,43	761,38	0,14	6,54	399,21	422,97	284,44	67,4	393,01	3,75	21,89	42,4	89,66								
Обед																												
50,08	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4								
87-У	Ши из свежей капусты с картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	0,03	121,01	0	8	5,79	225,49	19,52	13,66	30,12	0,48	2,94	0,18	18,78								
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92								
280-У	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51								
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0								
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12								
	Итого за Обед	750	26,2	29,3	102,2	777,1	0,34	0,36	243,12	1,49	18,32	569,38	733,77	413,11	76,94	348,58	5,75	40,72	7,44	80,61								
Полдник																												
406	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09								
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0								
	Итого за Полдник	300	6,3	3,4	68,8	331	0,11	0,13	455,85	0,07	8,72	17,68	616,59	68,94	30,94	92,14	1,47	2,93	3,33	15,09								
	Итого за день	1550	68,5	52,6	236,5	1693,6	0,63	0,92	1460,35	1,7	33,58	986,27	1773,33	766,49	175,28	833,73	10,97	65,54	53,17	185,36								
Четверг, 1 неделя																												
Завтрак																												
173	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,9	11,6	33,7	270,6	0,17	0,16	40,2	0,13	0,52	45,87	244,31	127,93	61,56	206,47	1,5	11,64	13,04	40,08								
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0								
50,23	Лепешка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34								
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	40,9	0,02	0,01	0	0	0	99,6	18,6	4	2,3	13	0,22	0,64	1,2	2,9								
	Итого за Завтрак	520	19,5	19,3	89,9	610,4	0,28	0,24	75,34	0,36	0,55	245,39	375,36	288,75	85,19	339,19	3,06	14,5	20,53	60,32								

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
			Белки			Жиры				В1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			г	г	г	г	г	г																г	г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21					
Обед																									
16	Овощи натуральные, порционно кукуруза	30	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,05	0,1	0	0	0					
99-У	Суп овощной	200	5,2	4,5	9	97,3	0,06	0,08	212,81	0	11,24	613,4	390,2	41,03	30,26	52,37	1,21	86,4	0,43	30,5					
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79					
279-У	Тертые "Детские" с овощами тушёными	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	123,3	1,11	5,17	277,41	312,84	86,12	28,49	170,83	2,87	45,38	2,93	57,69					
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1					
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12					
	Итого за Обед	720	26,6	29,2	79,7	688	0,38	0,42	362,97	1,2	51,19	1354,14	1532,69	243,83	118,57	404,33	7,52	162,74	7,18	148,08					
Полдник																									
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7					
406	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88					
	Итого за Полдник	300	9,9	6,8	45,5	282,4	0,09	0,17	96,03	0,7	3,59	213,94	177,79	117,08	19,86	114,37	2,24	31,72	11,25	44,58					
	Итого за день	1540	56	55,3	215,1	1580,8	0,75	0,83	534,34	2,26	55,33	1813,47	2085,84	649,66	223,62	857,89	12,82	208,96	38,96	252,98					
Пятница, 1 неделя																									
Завтрак																									
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	0,06	0,41	182,79	2,18	0,3	249,63	180,08	109,5	16,75	202,67	2,09	41,65	26,05	62,63					
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0					
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,3	452,4	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86					
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25					
	Итого за Завтрак	530	19	19,2	59,7	486,7	0,17	0,52	209,52	2,18	16,99	541,03	729,56	208,55	86,92	286,66	4,91	43,32	30,39	72,74					
Обед																									
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7					
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19					
392,32-У	Пельмени "Детские" отварные с бульоном*	200	18	18,7	30,9	364,3	0,18	0,17	77,4	0,92	5,89	201,88	292,21	78,15	27,27	169,79	2,65	32,65	4,54	61,33					

№ респ.	Применение пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки		Жиры			В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
234-У	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475,28	
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	Итого за Обед	720	41,1	35,1	124,7	980,9	0,45	0,44	181,14	2,78	34,84	739,29	1019,82	387,9	128	550,41	7,8	159,38	34	585,4	
Полдник																					
401-У	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85	
Пром.	Ряженка 2,5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30	
	Итого за Полдник	300	14,5	19,1	56,6	455,6	0,15	0,34	61,08	0,13	0,84	138,53	398,35	280,08	41,52	264,86	1,11	26,03	7,53	62,85	
	Итого за день	1550	74,6	73,4	241	1923,2	0,77	1,3	451,74	5,09	52,67	1418,85	2147,73	876,53	256,44	1101,93	13,82	228,73	71,92	720,99	
Суббота, 1 неделя																					
Завтрак																					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0	
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	220	6,9	6,9	32,3	219,1	0,07	0,16	32,63	0,08	0,64	155,88	189,31	138,06	20,7	124,65	0,45	25,67	2,2	31,95	
54-																					
21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9	0,06	0,02	0	0	0	274,45	51,15	11	7,7	35,75	0,61	1,76	3,3	7,98	
	Итого за Завтрак	500	19,4	22,5	72	568,2	0,18	0,4	133,88	0,35	1,43	603,28	476,99	451,14	67,97	368,68	2,32	39,13	10,07	78,46	
Обед																					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	103,93	0	5,54	196,79	334,95	21,08	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75	28,28	
171	Каша рассыпчатая пшеничная	100	4,2	3,2	23,4	139,8	0,12	0,02	9,7	0,04	0	12,8	68,55	34,67	27,95	79,25	0,92	1,74	0,95	10,92	
239,44	Закуска: Рыба тушеная в томате с овощами	60	11,7	8,8	10,3	167,5	0,09	0,11	160,99	1,33	5,16	193,03	301,44	71,91	28,82	163,88	1,27	115,25	14,39	473,39	
267,71-У	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами*	90	18,7	21,5	17	326,3	0,12	0,25	96,78	1,58	5,03	185,31	342,77	199,03	30,88	235,56	3,44	20,51	4,92	53,07	
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
			г	г	г	г		г	г															г	г	г	г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12							
	Итого за Обед	700	43,3	40,1	94,7	914,1	0,49	0,52	469,44	2,95	95,73	792,62	1173,56	413,39	133,82	609,04	8,82	156,3	23,76	577,66							
Полдник																											
15	Напиток абрикосовый	200	0,3	0	8,9	36,8	0,01	0,02	48,08	0	1,72	0,78	77,45	8,69	2,22	6,89	0,21	0,3	0,03	3,3							
432,28	Эпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84							
	Итого за Полдник	300	8,9	6,8	42,3	266,2	0,1	0,09	60,58	0,02	4,03	310,51	314,64	30,27	19,06	97,4	1,44	44,51	2,64	36,14							
	Итого за день	1500	71,6	69,4	209	1748,5	0,77	1,01	663,9	3,32	9	1706,41	1965,19	894,8	220,85	1075,12	12,58	239,94	36,47	692,26							
Понедельник, 2 недели																											
Завтрак																											
102,20	Салат-коктейль фруктовый	100	0,7	0,3	12	53,4	0,04	0,03	6,53	0	36,29	19,59	239,19	26,43	11,15	17,12	1,27	2	0,41	12,5							
377	Чай фруктовый	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55							
396	Блины со стущенным молоком	200	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44,02	0	2,01	111,02	431,31	272,99	44,41	274,11	1,32	15,32	8,58	55,78							
	Итого за Завтрак	500	16,9	14,2	106,5	621,3	0,28	0,44	56,6	0	79,75	139,2	801,45	381,62	71,66	316,18	4,57	17,54	9,22	71,83							
Обед																											
52,00	Салат из свежлы с маслом растительным	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,02	1,2	0	6	259,86	172,85	24,41	13,33	26,3	0,86	28,2	0,42	12							
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76							
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92							
299-У	Крокеты "Детские"	90	19,3	16,9	21,3	315,1	0,14	0,27	235,9	1,43	25,81	336,32	426,54	125,01	35,97	226,81	3,81	47,84	3,82	71,24							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0							
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12							
	Итого за Обед	750	33,9	30,5	106,5	836,8	0,32	0,38	372,41	1,52	42,69	1046,84	955,25	347,22	94,83	403,25	7,91	114,26	7,39	121,92							
Полдник																											
15-У	Компот из яблок	200	0,2	0,2	6,7	29,1	0,01	0,01	1,35	0	1,8	8,91	103,91	6,39	3,52	4,31	0,87	0,9	0,12	3,6							
456,31	Пирожок печёный мясо-овощной	100	11,6	7,9	41,9	284,9	0,13	0,09	19,19	0,04	9,87	104,11	240,1	32,47	20,23	118,91	1,62	12,36	4,11	34,43							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки		Жиры		Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г	г	г															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
	Итого за Полдник	300	11,8	8,1	48,6	314	0,14	0,1	20,54	0,04	11,67	113,02	344,01	38,86	23,75	123,22	2,49	13,26	4,23	38,03			
	Итого за день	1550	62,6	52,8	261,6	1772,1	0,74	0,92	449,55	1,56	134,1	1299,06	2100,71	767,7	190,24	842,65	14,97	145,06	20,84	231,78			
Вторник, 2 недели																							
Завтрак																							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,1	9,7	32,3	245,5	0,15	0,14	40,92	0,13	0,52	130,47	193,84	142,9	41,12	162,19	1,06	22,8	2,8	31,48			
	381 Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0			
	740.02-У Шанежка наливная	80	8	4,5	37,1	220,8	0,08	0,07	24,88	0,16	0,02	202,58	77,6	72,86	12,21	90,22	0,78	21,47	5	15,42			
	Пром. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9			
	Итого за Завтрак	500	17,1	14,7	84,8	539,9	0,25	0,22	65,84	0,29	0,54	433,09	315,24	283,72	63,53	276,81	2,46	44,91	9	49,8			
Обед																							
	13 Овощная нарезка*	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85			
	81-У Свекольник	250	5,7	7,8	12,1	141,7	0,03	0,04	140,21	0,05	9,28	375,65	255,4	40,85	21,15	40,51	1,06	4,54	0,47	22,58			
	391-У Пельмени "Детские" отварные*	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53			
	331 Соус сметано-томатный	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03			
	376 Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0			
	Пром. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12			
	Итого за Обед	730	35,4	35,6	87,7	814,1	0,41	0,38	243,83	1,4	21,79	886,92	933,7	251,38	97,23	404,22	8,91	57,67	10,72	126,99			
Полдник																							
	15 Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1			
	432.28 Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84			
	Итого за Полдник	300	8,7	6,9	39,8	256,2	0,09	0,07	13,84	0,02	3,83	313,31	282,96	98,35	20,02	94,18	1,48	44,61	2,65	34,94			
	Итого за день	1530	61,2	57,2	212,3	1610,2	0,75	0,67	323,51	1,71	26,16	1633,32	1531,9	633,45	180,78	775,21	12,85	147,19	22,37	211,73			
Среда, 2 недели																							
Завтрак																							
	1 Молоко стуженное	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
			г	г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21									
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7											
394-У	Вареники с творогом	130	15,5	14,8	38,3	348,6	0,08	0,16	47,94	0,26	0,63	148,7	130,73	98,17	21,29	158,57	0,93	6,89											
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64											
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4											
	Итого за Завтрак	500	24,4	21,6	89,1	647,4	0,2	0,46	85,29	0,26	13,61	368,65	812,76	381,15	79,41	380,75	4,94	23,73											
Обед																													
0,05-У	Закуска овощная*	30	0,5	1	1,5	17,2	0,01	0,01	5,84	0	13,05	42,5	87,9	15,31	4,77	9,17	0,19	4,86											
102-У	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71											
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	0,04	0,03	268,68	0	1,33	240,26	93,2	17,35	26,16	67,46	0,57	21,56											
23-У	Нагетсы "Детские"*	90	17,7	17	17,2	293	0,11	0,21	71,55	1,1	3,76	244,56	229,62	88,21	24,73	178,83	2,54	13,54											
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0											
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2											
	Итого за Обед	720	32,4	29,1	84,7	731,4	0,39	0,36	456,16	1,1	24,07	741,32	924,15	172,62	115,88	424,16	8,32	45,87											
Полдник																													
338	Компот из яблок и лимона	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51											
406	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93											
	Итого за Полдник	300	5,5	3,5	49,6	251,8	0,08	0,06	22,74	0,07	3,64	19,65	200,61	36,75	14,15	60,83	1,62	3,44											
	Итого за день	1520	62,3	54,2	223,4	1630,6	0,67	0,88	564,19	1,43	41,32	1129,62	1937,52	590,52	209,44	865,74	14,88	73,04											
Четверг, 2 неделя																													
Завтрак																													
54-323	Морковь в нарезке	50	0,7	0,1	3,5	16,9	0,03	0,04	1000	0	2,5	10,5	100	13,5	19	27,5	0,35	2,5											
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77											
279-У	Тертель "Детские" с овощами тушеными*	60	9,4	12,4	13,1	201,5	0,07	0,11	82,2	0,74	3,44	184,94	208,56	57,41	18,99	113,89	1,92	30,25											
54-19гн	Чай фруктовый с вешней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,6	8,6	0	0,01	2,28	0	1,24	3,18	58,33	64,71	6,8	11,25	0,92	0,26											
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28											

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
			г	г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
	Итого за Завтрак	500	18,7	17,8	70,7	517,6	0,2	0,19	1102,84	0,83	7,18	547,26	457,89	249,45	57,58	219,34	4,36	55,06	4,5	85,12							
Обед																											
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	3,7	31,2	186,3	0,19	0,1	8,82	0,04	0	30,15	190	11,62	104,48	156,34	3,51	1,98	3,04	13,88							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44							
54-60	Яйцо вареное	20	2,4	2	0,1	28,3	0,01	0,07	31,2	0,44	0	20,37	23,24	9,68	2,09	33,41	0,44	4	5,4	11							
280-У	Фриядельки "Детские"	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125,18	0,89	3,77	68,19	230,99	79,64	20,08	122,86	2,04	12,61	2,03	38,31							
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9							
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12							
	Итого за Обед	710	28,8	25,1	106,1	765,8	0,56	0,55	317,8	2,21	29,57	332,47	1033,64	142,51	181,92	448,45	9,23	25,13	13,63	107,53							
Полдник																											
401-У	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85							
Пром.	Раженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30							
	Итого за Полдник	300	14,5	19,1	56,6	455,6	0,15	0,34	61,08	0,13	0,84	138,53	398,35	280,08	41,52	264,86	1,11	26,03	7,53	62,85							
	Итого за день	1510	62	62	233,4	1739	0,91	1,08	1481,72	3,17	37,59	1018,26	1889,88	672,04	281,02	932,65	14,7	106,22	25,66	255,5							
Пятница, 2 неделя																											
Завтрак																											
219-У	Сырники творожные	120	23,7	10,7	18,1	263,9	0,06	0,25	29,18	0,11	0,22	39,19	124,53	161,21	24,64	228,64	0,68	10,99	30,81	41,27							
334-У	Соус ягодный сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,09	0	2,03	0,77	66,27	18,25	2	6,53	0,19	0,25	0,03	2,75							
430,0	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0							
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236,4	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4							
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35							
	Итого за Завтрак	520	27,7	11,2	67,7	483,7	0,23	0,42	109,87	0,53	79,45	207	505	236,36	55,24	298,77	3,23	14,6	33,24	68,77							
Обед																											
17	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7							
108	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	3,94	31,49							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г		г	г														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12				
	Итого за Обед	740	33,8	23,7	106,2	771,8	0,53	0,45	463,26	3,29	36,49	1856,56	1059,53	288	196,65	511,04	7,61	18116,13	29,43	775,96			
Полдник																							
210-У	Омлет натуральный	100	9,2	10,9	1,8	142,5	0,04	0,29	126,66	1,61	0,16	83,26	118,94	66,62	10,96	141,72	1,56	16,7	19,48	44,64			
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0			
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35			
	Итого за Полдник	330	12,1	11,3	27,2	260	0,08	0,35	224,7	1,61	80,16	234,65	155,19	144,82	18,12	164,18	2,42	17,66	21,28	48,99			
	Итого за день	1580	80,8	54,4	203,4	1626,1	0,81	1,34	1612,3	5,14	122,9	2478,51	1802,42	849,79	308,09	1147,2	13,14	18165,86	90,25	949,4			
	Средние показатели за Завтрак	506,67	22,01	17,94	76,38	554,74	0,21	0,37	210	0,47	19,21	420,97	330	320	72,62	328,84	3,69	32,95	20,17	79			
	Средние показатели за Обед	725	32,82	30,73	100,4	809,99	0,44	0,44	315	2	37,49	822,42	495	280,97	129,9	453,33	8,25	1582,37	15,63	266,41			
	Средние показатели за Полдник	302,5	10,19	8,67	49,32	316,03	0,11	0,17	104,58	0,3	12,08	175,4	165	110,06	23,81	133,26	1,65	24,24	7,38	38,94			
	Средние показатели за период	1534,2	65	57,3	226,1	1680,8	0,8	1	629,6	2,8	68,8	1418,8	990	711	226,3	915,4	13,6	1639,6	43,2	384,4			

Название меню: Образовательные учреждения Школьный Стандарт 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
			Белки		Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
			г	г																	г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Понедельник, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-1з	Сыр твердых сортов нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0	
53-1рз	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,17	33,95	0,08	0,66	419,69	195,89	171,61	33,85	154,62	0,65	62,36	5,12	38,9	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,15	
	Итого за Завтрак	550	20,9	24,7	77	613,5	0,22	0,42	148,2	0,4	1,48	982,44	501,92	531,69	84,97	433,4	2,73	76,3	14,61	87,58	
Обед																					
13	Овощная нарезка*	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85	
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21	
113	Суп - лапша домашняя	250	7,1	9	15,1	169,9	0,05	0,05	18,06	0,11	0,57	18,54	81,36	13,21	8,59	64,41	0,74	2,59	2,58	41,68	
33,1 Ш	Биточки "Детские" тушеные с овощами	90	16,3	16,2	15,5	273,2	0,09	0,19	82,8	0,74	4,06	126,75	328,49	89,69	28,9	186,85	2,82	14,78	3,38	60,88	
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	Итого за Обед	810	37,5	34,4	108,8	896,2	0,5	0,45	177,33	0,97	28	433,79	1027,46	206,95	222,45	572,39	11,28	23,73	13,6	147,92	
Полдник																					
21	Яблоко печеное	50	0,2	0,2	6,7	29,3	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115,43	7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13	4	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г		г	г														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
342-У	Компот из консервированных плодов	200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,89	29,04	5,22	9,14	0,26	0	0	0			
410-У	Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1			
	Итого за Полдник	350	11,4	5,6	78,1	408,8	0,1	0,12	34,91	0,07	2,62	89,04	303,02	95,52	23,9	119,63	2,01	5,17	10,85	27,1			
	Итого за день	1710	69,8	64,7	263,9	1918,5	0,82	0,99	360,44	1,44	32,1	1505,27	1832,4	834,16	331,32	1125,4	16,02	105,2	39,06	262,6			
Вторник, 1 неделя																							
Завтрак																							
330	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04			
54-	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20			
394-У	Вареники с картофелем	150	7,2	10,9	40,1	287,1	0,12	0,1	33,28	0,2	5,4	136,99	372,93	50,35	23,89	102,18	1,23	7,18	4,29	41,09			
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6			
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25			
	Итого за Завтрак	550	16,2	17,1	90	577,5	0,26	0,29	63,96	0,2	17,98	506,25	962,62	250,78	74,84	269,78	5,55	22,24	9,7	81,98			
Обед																							
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7			
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	6,4	5,6	13,6	129,8	0,05	0,05	162,79	0	10,66	24,18	399,56	38,65	28,06	58,13	1,28	6,51	0,55	34,19			
304-У	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32			
295-У	Котлета куриная*	100	19	25,7	25,1	407,6	0,16	0,3	100,73	2,22	7,66	453,79	311,21	176,62	31,17	218,77	3,52	24,64	5,29	110,54			
15	Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1			
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4			
	Итого за Обед	820	34,1	37,3	112,9	922,8	0,36	0,44	298,9	2,31	27,84	735,19	1025,22	323,95	123,28	465,35	8,17	35,88	17,79	197,93			
Полдник																							
520,2	Крокеты картофельные	50	2,2	5,2	11,6	101,8	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	193,91	272,13	10,36	13,08	41,53	0,66	27,8	2,19	19,91			
342	Крем-суп из картофеля	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	0,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95			
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки		Жиры			В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
	Итого за Подник	350	11,2	12	51,4	358,8	0,16	0,14	93,38	0,13	8,61	504,7	623,58	93,21	33,08	142,24	2,17	72,46	4,84	57,7	
	Итого за день	1720	61,5	66,4	254,3	1859,1	0,78	0,87	456,24	2,64	54,43	1746,14	2611,42	667,94	231,2	877,37	15,89	130,58	32,33	337,61	
Среда, 1 неделя																					
Завтрак																					
60	Салат из моркови с яблоками*	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	840,79	0	5,15	12,82	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	0,1	24,3	
219-У	Сырники творожные	170	33,6	15,2	25,6	373,8	0,08	0,35	41,34	0,16	0,31	55,51	176,42	228,38	34,9	323,9	0,97	15,57	43,65	58,47	
330	Соус сладкий сметанный	60	2	5,3	8,2	88,4	0,02	0,07	27,79	0	0,22	105,5	69,72	58,19	6,89	43,86	0,15	5,46	0,94	12,2	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
	Итого за Завтрак	550	41,2	23	75,9	675,8	0,2	0,49	911	0,16	7,48	475,36	485,92	325,58	76,96	449,07	4,1	25,35	48,31	104,07	
Обед																					
50,08	Салат из свеклы с сером	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4	
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,5	6,6	8,5	115,7	0,05	0,04	151,26	0	10	7,24	281,87	24,4	17,07	37,65	0,6	3,68	0,23	23,48	
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3	
280-У	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	Итого за Обед	840	29,1	31,7	111	845,3	0,31	0,31	255,44	1,01	18,02	641,25	824,72	442,33	86,51	379,27	6,41	46,05	8,05	90,09	
Подник																					
102,20	Фруктовая нарезка	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25	
406	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09	
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	
	Итого за Подник	350	6,6	3,8	69,6	338,5	0,11	0,08	25,1	0,07	22,22	35,45	485,39	55,49	24,44	78,64	4,5	3,93	3,53	21,34	
	Итого за день	1740	76,9	58,5	256,5	1859,6	0,62	0,88	1191,54	1,24	47,72	152,06	1796,68	1075,4	187,91	906,98	15,01	75,33	59,89	215,5	
Четверг, 1 неделя																					

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
			Белки		Жиры		Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			г	г	г	г	г	г																мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21					
Завтрак																									
173	Каша вязкая молочная овсяная	220	8,7	12,8	37	297,7	0,19	0,18	44,22	0,14	0,57	50,45	268,74	140,73	67,72	227,12	1,65	12,8	14,34	44,09					
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0					
50,23	Лепешка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34					
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35					
	Итого за Завтрак	550	21,1	20,5	98,2	660,9	0,31	0,26	79,36	0,37	0,6	299,87	409,09	303,55	92,75	366,34	3,32	15,98	22,43	65,78					
Обед																									
16	Овощи натуральные, порционно кукуруза	30	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,05	0,1	0	0	0					
99-У	Суп овощной	250	6,5	5,6	11,3	121,6	0,08	0,1	266,01	0	14,05	766,75	487,75	51,28	37,82	65,47	1,51	108	0,53	38,13					
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,3	13,1	25,1	235,4	0,15	0,16	57,7	0,23	12,54	732,2	786,96	75,78	37,04	121,35	1,34	108	1,37	56,18					
279-У	Тфтели "Детские" с овощами тушёными	100	15,6	20,7	21,8	335,9	0,11	0,19	137	1,23	5,74	308,23	347,6	95,69	31,65	189,81	3,19	50,42	3,26	64,1					
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1					
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4					
	Итого за Обед	820	31,3	40,3	93,5	861,5	0,45	0,52	463,77	1,46	56,91	2149,33	1850,63	302,84	142,8	488,29	8,84	269,36	8,75	177,91					
Полдник																									
3003,0	Драники	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68					
234,04	Сметана порционно	10	0,3	1,5	0,4	16	0	0,01	10,7	0	0,04	4	11,6	8,8	0,9	6	0,02	0,9	0,04	1,4					
377	Чай черный с лимоном	200	0,5	0,1	5,4	24,4	0	0,02	1,16	0	3,4	2,57	62,79	83,2	9,76	18,26	1,7	0,01	0,03	0,8					
406	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88					
	Итого за Полдник	360	12,2	12,3	55,6	381,1	0,15	0,23	111,76	0,74	11,07	370,95	529,15	151,62	39,64	169,15	3,79	56,32	12,11	67,76					
	Итого за день	1730	64,6	73,1	247,3	1903,5	0,91	1,01	654,89	2,57	68,58	2820,15	2788,87	758,01	275,19	8	15,95	341,66	43,29	311,45					
Пятница, 1 неделя																									
Завтрак																									
54-10	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,09	0,54	243,72	2,91	0,4	332,84	240,11	146	22,33	270,22	2,79	55,54	34,74	83,5					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества														
			Белки			Жиры				Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
			г	г	г	г	г	г		г	мкг	мкг															мг	мг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21										
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0										
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,3	452,4	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86										
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25										
	Итого за Завтрак	580	23,2	25,2	60,8	561,9	0,2	0,65	270,45	2,91	17,09	624,24	789,59	245,05	92,5	354,21	5,61	57,21	39,08	93,61										
Обед																														
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7										
304-У	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32										
234-У	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475,28										
392,32-У	Пельмени "Детские" отварные с бульоном*	250	22,5	23,4	38,7	455,4	0,22	0,21	96,75	1,14	7,36	252,35	365,26	97,68	34,09	212,24	3,31	40,81	5,67	76,67										
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9										
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4										
	Итого за Обед	810	46,9	40,3	143	1123,1	0,51	0,5	201,57	3	36,31	685,2	1124,4	309,69	143,6	620,17	8,93	148,11	36,95	607,95										
Полдник																														
401-У	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85										
Пром.	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40										
	Итого за Полдник	350	15,9	20,3	58,7	481	0,16	0,4	72,08	0,13	0,99	163,53	471,35	342,08	48,52	310,86	1,16	30,53	8,03	72,85										
	Итого за день	1740	86	85,8	262,5	2166	0,87	1,55	544,1	6,04	54,39	1472,97	2385,34	896,82	284,62	4	15,7	235,85	84,06	774,41										
Суббота, 1 неделя																														
Завтрак																														
54-1з	Сыр твердых сортов нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0										
53-19з	Масло сливочное (тёртыми)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28										
2,35	Каша молочная мажана с маслом сливочным	250	7,9	7,9	36,7	249	0,08	0,19	37,08	0,09	0,72	177,13	215,13	156,89	23,52	141,65	0,52	29,17	2,51	36,31										
54-																														
21Гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25										

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
			г	г	г	г		г	г															г	г	г	г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,15							
	Итого за Завтрак	550	22,6	25,2	83,7	651,3	0,21	0,44	151,33	0,41	1,54	739,88	521,16	516,97	74,64	420,43	2,6	43,11	12	84,99							
Обед																											
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	0,08	0,06	129,92	0	6,93	245,99	418,69	26,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35							
53,27	Каша пшенная рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,9	6,4	27,3	186,7	0,14	0,02	22,41	0,1	0	18,55	80,81	49,56	32,54	93,31	1,08	2,03	1,14	12,82							
239,44	Закуска: Рыба тушеная в томате с овощами	60	11,7	8,8	10,3	167,5	0,09	0,11	160,99	1,33	5,16	193,03	301,44	71,91	28,82	163,88	1,27	115,25	14,39	473,39							
279,36	Тфтели из говядины (Халяль) с овощами тушеными	100	15,6	19,5	21,9	324,8	0,11	0,2	95,15	1,23	5,19	229,97	342,25	105,56	30,84	189,31	3,1	39,64	3,72	57,58							
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0							
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4							
	Итого за Обед	820	42,7	42,8	110,9	1000,5	0,53	0,49	506,51	2,66	97,28	932,83	1292,54	342,98	148	603,7	9,21	180,31	23,49	593,54							
Полдник																											
13	Овощная нарезка*	50	0,5	0,1	1,7	9,7	0,02	0,02	51,58	0	11,25	3,32	121,08	13,33	9,92	18,58	0,41	1,32	0,18	13,08							
15	Напиток абрикосовый	200	0,3	0	8,9	36,8	0,01	0,02	48,08	0	1,72	0,78	77,45	8,69	2,22	6,89	0,21	0,3	0,03	3,3							
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84							
	Итого за Полдник	350	9,4	6,9	44	275,9	0,12	0,11	112,16	0,02	15,28	313,83	435,72	43,6	28,98	115,98	1,85	45,83	2,82	49,22							
	Итого за день	1720	74,7	74,9	238,6	1927,7	0,86	1,04	770	3,09	114,1	1986,54	2249,42	903,55	251,62	1140,1	13,66	269,25	38,31	727,75							
Понедельник, 2 недели																											
Завтрак																											
102,20	Салат-коктейль фруктовый	120	0,8	0,4	14,3	63,7	0,04	0,03	7,8	0	42	23,44	285,11	30,11	13,2	20,4	1,51	2,4	0,48	15							
377	Чай фруктовый У	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55							
396	Блины со стухенным молоком	200	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44,02	0	2,01	111,02	431,31	272,99	44,41	274,11	1,32	15,32	8,58	55,78							
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35							
	Итого за Завтрак	550	19,3	14,5	123,6	701,9	0,31	0,45	57,87	0	85,46	292,75	875,27	391,3	77,91	338,96	5,14	18,9	11,09	78,68							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
			Белки		Жиры			В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
20,14	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	1,6	5	37,5	0,01	0,02	1,14	0	5,7	103,64	164,18	21,83	12,58	24,69	0,8	11,99	0,4	11,4	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45	
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3	
299-У	Крокеты "Детские"	100	21,5	18,8	23,7	350,1	0,16	0,3	262,11	1,59	28,68	373,69	473,94	138,9	39,97	252,01	4,24	53,16	4,24	79,16	
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0	26,8	110	0,32	0,45	134,33	2,67	12,47	0,06	0,2	69,35	2,95	6,03	0,11	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	Итого за Обед	850	39,3	34	125,8	966,5	0,7	0,89	550,79	4,37	60,31	1022,98	1073,88	421,32	108,74	460,29	8,97	111,77	8,43	137,71	
Полдник																					
3003,0	Драники	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68	
234,04	Сметана порционно	10	0,3	1,5	0,4	16	0	0,01	10,7	0	0,04	4	11,6	8,8	0,9	6	0,02	0,9	0,04	1,4	
15-У	Компот из яблок	200	0,2	0,2	6,7	29,1	0,01	0,01	1,35	0	1,8	8,91	103,91	6,39	3,52	4,31	0,87	0,9	0,12	3,6	
456,31	Пирожок печёный мясо-овощной	100	11,6	7,9	41,9	284,9	0,13	0,09	19,19	0,04	9,87	104,11	240,1	32,47	20,23	118,91	1,62	12,36	4,11	34,43	
	Итого за Полдник	360	13,8	13,6	59,9	416,2	0,2	0,15	35,49	0,08	16,91	268,72	662,81	57,2	38,33	168,26	3,11	37,86	5,08	61,11	
	Итого за день	1760	72,4	62,1	309,3	2084,6	1,21	1,49	644,15	4,45	8	1584,45	2611,96	869,82	224,98	967,51	17,22	168,53	24,6	277,5	
Вторник, 2 недели																					
Завтрак																					
2,47-У	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,9	12,2	40,4	306,8	0,19	0,18	51,15	0,16	0,65	163,09	242,31	178,62	51,4	202,74	1,33	28,5	3,5	39,35	
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0	
740.02-У	Шанежка наливная	80	8	4,5	37,1	220,8	0,08	0,07	24,88	0,16	0,02	202,58	77,6	72,86	12,21	90,22	0,78	21,47	5	15,42	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
	Итого за Завтрак	550	18,9	17,2	92,9	601,2	0,29	0,26	76,07	0,32	0,67	465,71	363,71	319,44	73,81	317,36	2,73	50,61	9,7	57,67	
Обед																					
13	Овощная нарезка*	50	0,5	0,1	1,7	9,7	0,02	0,02	51,58	0	11,25	3,32	121,08	13,33	9,92	18,58	0,41	1,32	0,18	13,08	

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г		г	г														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
81-У	Свекольник	300	6,8	9,4	14,6	170	0,03	0,05	168,25	0,06	11,13	450,78	306,48	49,02	25,38	48,61	1,27	5,45	0,56	27,1			
391-У	Пельмени "Детские" отварные*	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53			
331	Соус сметано-томатный	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03			
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0			
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4			
	Итого за Обед	810	37,4	37,4	94,9	865,9	0,43	0,41	292,5	1,41	28,14	1003,98	1056,71	267,78	110,13	434,75	9,68	59,55	11,43	139,14			
Полдник																							
21	Яблоко печеное	50	0,2	0,2	6,7	29,3	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115,43	7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13	4			
15	Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1			
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84			
	Итого за Полдник	350	8,9	7,1	46,5	285,5	0,1	0,08	15,34	0,02	5,83	323,21	398,39	105,43	23,94	98,97	2,44	45,61	2,78	38,94			
	Итого за день	1710	65,2	61,7	234,3	1752,6	0,82	0,75	383,91	1,75	34,64	1792,9	1818,81	692,65	207,88	851,08	14,85	155,77	23,91	235,75			
Среда, 2 неделя																							
Завтрак																							
1	Молоко стуженное	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5			
54-																							
21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25			
394-У	Вареники с творогом	170	20,2	19,4	50,1	455,9	0,11	0,21	62,7	0,35	0,83	194,45	170,95	128,37	27,84	207,36	1,21	9,01	24,68	43,44			
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35			
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6			
	Итого за Завтрак	550	29,9	26,2	105,9	778,1	0,24	0,51	100,05	0,35	13,81	464,3	862,28	413,35	87,36	436,04	5,33	26,17	30,03	106,14			
Обед																							
0,05-У	Закуска овощная*	30	0,5	1	1,5	17,2	0,01	0,01	5,84	0	13,05	42,5	87,9	15,31	4,77	9,17	0,19	4,86	0,09	3,85			
102-У	Суп картофельный с горохом	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136,26	0	5,16	11,09	424,57	32,06	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,41			
54-26г	Рис с овощами	180	3,8	6,8	31,2	201,4	0,05	0,04	322,42	0	1,59	288,31	111,85	20,82	31,39	80,96	0,69	25,87	5,57	37,56			
23-У	Нагетсы "Детские"*	100	19,7	18,9	19,2	325,5	0,12	0,23	79,5	1,22	4,18	271,73	255,14	98,01	27,48	198,7	2,83	15,04	5,96	123,07			
375-01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
			г	г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мкг				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21									
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4									
	Итого за Обед	820	37,5	33,4	99,7	850	0,45	0,41	545,1	1,22	25,78	859,36	1076,73	195,2	135,42	491,61	9,47	53,05	17,42	213,69									
Полдник																													
102,20	Фруктовая нарезка	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25									
338	Компот из яблок и лимона	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2									
406	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09									
	Итого за Полдник	350	5,8	3,7	55,6	278,3	0,1	0,07	25,99	0,07	21,14	29,42	319,41	49,3	19,65	69,33	2,25	4,44	3,64	24,54									
	Итого за день	1720	73,2	63,3	261,2	1906,4	0,79	0,99	671,14	1,64	60,73	1353,08	2258,42	657,85	242,43	996,98	17,05	83,66	51,09	344,37									
Четверг, 2 неделя																													
Завтрак																													
54-32з	Морковь в нарезке	60	0,8	0,1	4,1	20,2	0,04	0,04	12,00	0	3	12,6	120	16,2	22,8	33	0,42	3	0,06	33									
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92									
279-У	Тфтели "Детские" с овощами тушёнными*	80	12,5	16,6	17,4	268,7	0,09	0,15	109,6	0,99	4,59	246,58	278,08	76,55	25,32	151,85	2,55	40,33	2,61	51,28									
377	Чай фруктовый У	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55									
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7									
	Итого за Завтрак	550	23,8	22,3	90,8	658,7	0,27	0,26	1334,01	1,08	49,04	716,21	638,63	292,78	79,81	289,5	6,34	66,24	6,56	108,45									
Обед																													
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21									
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	6,6	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3									
54-60	Яйцо вареное	30	3,6	3	0,2	42,4	0,02	0,11	46,8	0,66	0	30,55	34,86	14,52	3,13	50,11	0,65	6	8,1	16,5									
280-У	Фрикадельки "Детские"*	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125,18	0,89	3,77	68,19	230,99	79,64	20,08	122,86	2,04	12,61	2,03	38,31									
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9									
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4									
	Итого за Обед	810	34,2	32,3	123,5	921,9	0,64	0,65	375,93	2,51	30,89	391,31	1206,31	157,67	223,2	539,94	11,07	29,16	17,89	126,62									
Полдник																													

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
			Белки		Жиры		Углеводы	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
401-У	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85	
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40	
	Итого за Полдник	350	15,9	20,3	58,7	481	0,16	0,4	72,08	0,13	0,99	163,53	471,35	342,08	48,52	310,86	1,16	30,53	8,03	72,85	
	Итого за день	1710	73,9	74,9	273	2061,6	1,07	1,31	1782,02	3,72	80,92	1271,05	2316,29	792,53	351,53	1140,3	18,57	125,93	32,48	307,92	
Пятница, 2 неделя																					
Завтрак																					
219-У	Сырники творожные	150	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,59	
334-У	Соус ягодный сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,09	0	2,03	0,77	66,27	18,25	2	6,53	0,19	0,25	0,03	2,75	
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0,05	0,06	24	0	12	37,2	417,6	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06	1,2	2,64	
	Итого за Завтрак	560	35,1	14,4	82,8	602,1	0,17	0,41	101,6	0,14	15,79	288,3	728,09	318,7	97,75	368,55	3,86	15,33	42,16	62,78	
Обед																					
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7	
54-бс	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117	0,06	0,05	126,79	0,06	4,61	72,52	277,65	16,6	15,93	44,96	0,68	12,86	1,18	26,53	
311-У	Картофель отварной	180	4,9	6	29,1	189,8	0,17	0,17	26,57	0,08	14,68	62,17	915,54	74,64	42,7	134,68	1,48	13,86	1,43	64,97	
267.66-У	Крокеты с кабачком*	100	13,6	19,3	17	295,9	0,16	0,19	166,57	1,31	6,03	63,59	272,02	95,41	24,7	154,95	2,39	15,26	3,36	83,39	
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	Итого за Обед	820	29,7	30,3	105,4	812,9	0,52	0,49	334,53	1,45	37,32	456,28	1919,31	226,55	124,53	448,49	9,9	45,42	9,37	193,99	
Полдник																					
520,2	Крокеты картофельные	50	2,2	5,2	11,6	101,8	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	193,91	272,13	10,36	13,08	41,53	0,66	27,8	2,19	19,91	
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0	
406	Цыружок с зеленым луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88	
	Итого за Полдник	350	12,5	12,1	61,1	403,5	0,16	0,26	202,48	0,81	86,83	408,28	428,04	132,64	31,34	150,34	2,66	59,51	13,42	63,79	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества												
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			г	г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21				
	Итого за день	1730	77,3	56,8	249,3	1818,5	0,85	1,16	638,61	2,4	4	1152,86	3075,44	677,89	253,62	967,38	16,42	120,26	64,95	320,56				
Суббота, 2 недели																								
Завтрак																								
60	Салат из моркови с яблоками*	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	840,79	0	5,15	12,82	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	0,1	24,3				
222	Пудинг из творога с рисом	180	28,8	12,8	19	306,4	0,06	0,33	64,34	0,25	0,29	68,99	159,38	209,94	34	293,56	0,86	14,69	39,68	53,37				
326	Соус молочный сладкий	60	2,1	3,5	11,6	86,4	0,02	0,07	15,23	0,04	0,28	21,04	72,41	58,71	7,41	47,55	0,13	4,95	1,29	12,2				
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25				
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25				
	Итого за Завтрак	550	40	22,1	75,1	659,7	0,21	0,61	937,61	0,29	6,4	402,3	626,33	461,74	100,22	528,82	3,27	35,34	46,36	135,37				
Обед																								
33	Салат "Дальневосточный"	60	1	2,5	16,3	91,1	0,08	0,21	151,21	1,8	14,9	928,33	155,75	113,07	77,18	22,37	1,88	21433,94	1,95	8,98				
99,21	Суп овощной "Летний"	200	4	2,9	6,8	69,1	0,05	0,05	166,06	0	18,1	485,41	252,9	23,65	19,09	34,15	0,84	67,78	0,28	20,67				
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,7	7,8	42,6	271	0,21	0,03	25,56	0,12	0	182,88	125,23	58,78	50,81	145,04	1,68	27,16	1,75	19,91				
239-У	Тефтели из рыбы под соусом овощным	100	21,3	12,8	26,6	307	0,16	0,17	166,55	1,88	4,64	268,74	472,45	114,27	48,32	288,35	1,86	179,87	25,87	795,8				
15	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	6,5	26,9	0	0	0	0	1,8	0,27	29,78	3,8	3,92	2,87	0,17	0,02	0,03	3				
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4				
	Итого за Обед	800	38,1	26,8	122,6	882,5	0,6	0,51	509,38	3,8	39,44	2109,23	1177,11	330,97	227,52	582,78	8,77	21711,41	33,18	862,76				
Полдник																								
210-У	Омлет натуральный	150	13,8	16,4	2,7	213,8	0,07	0,43	189,99	2,41	0,23	124,89	178,41	99,92	16,44	212,58	2,34	25,05	29,22	66,96				
15	Напиток абрикосовый	200	0,8	0,1	23,2	97,2	0,18	0,25	214,2	1,26	10	2,3	253,2	24,68	6,96	22,62	0,61	1	0,09	11				
	Итого за Полдник	350	14,6	16,5	25,9	311	0,25	0,68	404,19	3,67	10,23	127,19	431,61	124,6	23,4	235,2	2,95	26,05	29,31	77,96				
	Итого за день	1700	92,7	65,4	223,6	1853,2	1,06	1,8	1851,18	7,76	56,07	2638,72	2235,05	917,31	351,14	1346,8	14,99	21772,8	108,85	1076,09				
	Средние показатели за Завтрак	553,33	26,02	21,03	88,06	645,22	0,24	0,42	270	0,55	18,11	521,47	360	364,24	84,46	381,04	4,22	37,73	24,34	88,93				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г		г	г														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
	Средние показатели за Обед	819,17	36,48	35,08	112,6	912,43	0,5	0,51	375,98	2,18	40,52	951,73	540	294,02	149,68	507,25	9,23	1892,82	17,2	290,77			
	Средние показатели за Полдник	351,67	11,52	11,18	55,43	368,3	0,15	0,23	100,41	0,5	16,89	233,15	180	132,73	31,98	164,12	2,5	34,85	8,7	52,93			
	Средние показатели за период	1724,2	74	67,3	256,2	1926	0,9	1,2	746,4	3,2	75,5	1706,4	1080	791	266,1	1052,4	16	1965,4	50,2	432,6			

Приложение. Варианты замены блюд.

*Масса блюд указана для возраста 7-11 лет, может корректироваться для обеспечения соответствия массам блюд для различных возрастов, указанных в санитарных правилах и нормах

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белк и	Жир ы	Угле воды		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Замена сезонных блюд																				
13	Овощная нарезка																			
117	Овощная закуска из консервированных продуктов (Сезонность)	30	0,6	0,1	2,1	11,6	0,01	0,01	0	0	5,22	199,5	45	7,95	2,4	12,15	0,15	0	0,09	1,05
15	Овощи натуральные порционно, зеленый горошек	30	1,4	0,1	2,3	15,2	0,07	0,05	12,06	0	3	0,46	70,97	6,86	9,92	31,84	0,18	0,38	0,86	2,25
17	Нарезка овощная "Ассорти"																			
117	Овощная закуска из консервированных продуктов (Сезонность)	30	0,6	0,1	2,1	11,6	0,01	0,01	0	0	5,22	199,5	45	7,95	2,4	12,15	0,15	0	0,09	1,05
16	Овощи натуральные, порционно кукуруза	30	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,05	0,1	0	0	0
60	Салат из моркови с яблоками																			
160	Закуска фруктовая (сезонность)	50	0,3	0	4,5	19,5	0,01	0,01	132,25	0	0,39	2,08	66,87	7,64	6,54	9,26	0,17	0,5	0,01	5,5
0,05-У	Закуска овощная																			
113	Овощная нарезка (свекла в нарезке, зелень) (сезонность)	30	0,5	0	2,6	12,5	0,01	0,01	13,4	0	4,86	13,33	91,55	14,08	7,22	13,27	0,42	2,02	0,2	8,6
Замена блюд с учетом национальных особенностей																				
295-У	Котлета куриная																			
295-У	Котлета "Солнечлогорская" (Халяль)	90	19,2	27,8	25,8	430	0,16	0,29	267,34	2	7,61	429,42	334,33	166,74	35,76	223,34	3,48	23,64	5	122,42
392,32-У	Пельмени "Детские "отварные с бульоном"																			
392,32-У	Пельмени "Аппетитные" с бульоном (Халяль)	200	16,9	10,7	25,6	266,7	0,08	0,1	43,18	0,11	2,32	185,18	190,96	28,26	18,95	132,7	1,64	24,89	3,43	84,48
267,71-У	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами*																			
279,36	Тефтели из говядины (Халяль) с овощами тушеными	90	14	17,5	19,7	292,3	0,1	0,16	83,04	1,11	4,67	206,97	308,03	95,01	27,75	170,38	2,79	35,68	3,34	51,82
391-У	Пельмени "Детские" отварные*																			

392,32-У	Пельмени "Аппетитные" (Халяль)	150	25,6	19,8	46,5	466,5	0,17	0,25	94,77	1,28	6,86	305,39	373,87	108,56	35,43	248,16	3,65	47,33	6,68	131,2	5
23-У	Нагетсы "Детские"*																				
295-У	Котлета "Солнечная" (Халяль)	90	19,2	27,8	25,8	430	0,16	0,29	267,34	2	7,61	429,42	334,33	166,74	35,76	223,34	3,48	23,64	5	122,4	2
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными*																				
279,36	Тефтели из говядины (Халяль) с овощами тушёными	80	12,5	15,6	17,5	259,9	0,08	0,16	76,12	0,99	4,15	183,98	273,8	84,45	24,67	151,45	2,48	31,71	2,97	46,06	
280-У	Фрикадельки "Детские"*																				
102,74	Фрикадельки "Школьные" (Халяль)	90	22,4	25,8	22,2	410,6	0,15	0,31	60,26	2	6,98	158,2	458,51	161,76	35,96	266,11	4,44	27,59	3,91	75,46	
267,66-У	Крокеты с кабачком*																				
299	Крокеты из говядины (Халяль)	90	17,6	15,6	30,2	331,2	0,16	0,27	224,88	1,85	24,4	314,82	413,06	152,52	38,13	216,03	3,97	43,78	5,91	61,76	
Замена отдельных блюд для вариативности меню																					
342-У	Компот из консервированных плодов																				
344-У	Компот из смеси фруктов	200	0,51	0,04	12,98	54,3	0,01	0,02	35,28	0	0,56	3,33	171,09	65,44	10,26	14,18	0,49	0,2	0	0,8	
15	Компот из яблок и вишни																				
15-У	Компот из яблок	200	0,17	0,16	21,92	89,8	0,12	0,15	37,35	0,84	5,8	8,97	104,08	6,52	3,51	4,31	0,89	0,9	0,1	3,6	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	21,65	88,2	0	0	12	0	0,12	0,1	0,57	40	1,72	3,47	0	0,8	0	0	
219-У	Сырники творожные																				
223,23	Запеканка творожная с соусом молочным	150/ 50	34,05	11,03	19,33	312,8	0,08	0,44	55,55	0,1	0,83	97,63	282,84	329,46	45,24	382,97	0,86	23,5	42,7	72,5	
330	Соус сладкий сметанный																				
331-У	Соус сладкий фруктовый	50	0,24	0,15	16,32	67,7	0,01	0,01	2,38	0	13,85	9,06	104,96	34,62	6,29	9	0,69	0,7	0,3	4,7	
Пром.	Сок абрикосовый																				
418	Сок яблочный или мультифруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	
54-7хн	Компот из смородины																				
345,27	Компот из яблок с шиповником	200	0,2	0,1	14,77	60,8	0,05	0,08	42,81	0,42	22,4	2,46	25,35	4,19	1,52	1,7	0,34	0,2	0	0,8	
23	Чай витаминизированный,																				
577	Чай фруктовый,																				
54,19-гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками																				

430	чай черный с сахаром	200	0,4	0,1	14,97	62,4	0,08	0,11	31	0,42	32	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0
171	Каша рассыпчатая пшеничная																			
171.05	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,45	1,34	23,9	129,4	0,14	0,07	0,55	0	0	29,49	145,09	8,53	80,12	119,26	2,69	1,5	2,3	10,6
15	Напиток абрикосовый																			
15-У	Компот из яблок	200	0,17	0,16	21,92	89,8	0,12	0,15	37,35	0,84	5,8	8,97	104,08	6,52	3,51	4,31	0,89	0,9	0,1	3,6
394-У	Вареники с творогом																			
223	Запеканка творожная	130	24,46	12,13	21,96	294,8	0,06	0,31	54,12	0,26	0,27	72,85	153,65	198,57	31,08	275,84	0,87	13,4	37,2	47,9
15	Напиток клюквенный																			
343-У	Компот из фруктovo-ягодной смеси	200	0,48	0,15	12,83	54,7	0	0,01	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,39	15	15,24	0,56	0,04	0,2	4,9

Название: ~~Медведь~~ Общесобразованная организация 7-11 лет (сахарный диабет)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с сахарным диабетом

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
			Белки		Жиры		Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Понедельник, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0	
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42	
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	0,07	0,14	27,16	0,07	0,53	335,75	156,71	137,29	27,08	123,7	0,52	49,89	4,09	31,12	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
	Итого за Завтрак	555	14,9	26,7	48,5	493,4	0,16	0,4	169,91	0,46	13,35	581,15	732,74	503,77	79,2	371,68	4,48	63,99	9,79	79,39	
Обед																					
20	Салат из свежих огурцов	80	0,6	4,9	1,9	53,9	0,02	0,03	7,6	0	7,6	36,01	107,17	17,87	10,72	32,02	0,46	2,28	0,23	12,92	
113	Суп -лаша домашняя	200	5,7	7,2	12,1	135,9	0,04	0,04	14,45	0,09	0,46	14,84	65,09	10,57	6,87	51,53	0,6	2,07	2,07	33,34	
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	170	4,1	12,4	23,7	222,3	0,14	0,15	54,5	0,22	11,84	691,52	743,24	71,57	34,98	114,61	1,26	102	1,29	53,06	
288,38	Птица, порционная запеченая	100	19,2	22,9	1,2	287,9	0,06	0,14	154,69	0	1,34	60,8	206,63	20,26	21,43	168,35	1,67	5,16	0,05	152,09	
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	0,01	0,01	1,58	0	3,12	10,52	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	1,01	0,16	4,7	
	Итого за Обед	750	29,8	47,6	49,9	746,7	0,27	0,37	232,82	0,31	24,36	813,69	1247,14	185,34	78,65	372,63	5	112,52	3,8	256,11	
	Итого за день	1305	44,7	74,3	98,4	1240,1	0,43	0,77	402,73	0,77	37,71	1394,84	1979,88	689,11	157,85	744,31	9,48	176,51	13,59	335,5	
Вторник, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-40	Омлет с сыром	170	21,5	28,7	3,4	357,9	0,08	0,52	250,98	2,66	0,42	505,05	217,01	406,75	29,09	376,98	2,53	45,29	32,22	65,91	
54-23гн	Коричневый напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,70	1,06	9	1,76	20	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0,11	0,05	0	0	0	366	147	21	28,2	94,8	2,34	0	18,54	0	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
			г	г	г	г		г	г															г	г	г	г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6	0,02	0,04	2,4	0	6	16,8	186	22,8	14,4	19,2	2,76	1,2	0,12	12							
	Итого за Завтрак	550	29,9	32,7	47	601	0,24	0,74	266,67	2,66	6,94	926,4	733,99	598,87	102,36	597,77	8,69	55,49	52,64	97,91							
Обед																											
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительным	100	0,9	5,1	3,3	63,2	0,04	0,04	64,52	0	16,42	650,45	205,2	24,72	16,6	35,55	0,77	69,12	0,35	18,48							
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0							
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	220	5,6	4,9	11,9	114,3	0,04	0,05	143,25	0	9,38	21,28	351,61	34,01	24,69	51,16	1,13	5,73	0,49	30,09							
54-9м	Жаркое по-домашнему	270	27,1	25,3	23,2	429,2	0,19	0,26	36,81	0,11	12,87	392,65	1107,84	35,36	60,16	311,5	4,64	60,58	0,54	133,96							
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2							
	Итого за Обед	810	38,4	41,3	48,3	720	0,29	0,42	297,78	0,3	40,41	1234,34	1774,72	328,21	111,58	502,04	7,52	136,23	4,39	185,73							
	Итого за день	1360	68,3	74	95,3	1321	0,53	1,16	564,45	2,96	47,35	2160,74	2508,71	927,08	213,94	1099,81	16,21	191,72	57,03	283,64							
Среда, 1 неделя																											
Завтрак																											
60	Салат из моркови с яблоками	100	1	3,2	12,4	82,2	0,05	0,06	1401,31	0	8,58	21,37	212,85	25,68	29,15	41,55	1,07	4	0,16	40,5							
219-У	Сырники творожные	150	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,59							
330	Соус сладкий сметанный	50	1,6	4,4	6,9	73,6	0,02	0,05	23,16	0	0,18	87,91	58,1	48,49	5,74	36,55	0,13	4,55	0,78	10,17							
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4							
	Итого за Завтрак	500	32,7	21,1	47,1	509,4	0,14	0,44	1462,03	0,14	10,83	160,39	482,89	287,28	74,97	381,28	3,73	22,29	39,48	102,66							
Обед																											
50,08	Салат из свеклы с сыром	80	5,7	10	6,1	136,8	0,02	0,09	53,39	0,19	7,07	193,89	217,28	201,65	22,25	129,89	1,17	4,85	3,39	13,87							
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	0,03	121,01	0	8	5,79	225,49	19,52	13,66	30,12	0,48	2,94	0,18	18,78							
54-19г	- для детей с целиакией	150	2,9	26,5	8,1	282,9	0,04	0,06	129,16	0	29,04	164,33	436,97	113,41	27,2	55,01	1	25,52	0,48	24,98							
280-У	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										
			Белк и		Жир ы			Угле воды		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F					
			г	г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мкг				
1	2																											
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	65,96	3,83	7,18	0,71	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3		0,07	0,03	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	0	0	0	0	0	0	12,36	0	0	
	Итого за Обед	760	24,3	53,3	47,6	767,3		0,23	0,34	333,97	0,95	46,74	674,68	1166,09	501,84	99,95	385,29	6,55	44,48	44,48	44,48	44,48	44,48	44,48	18,32	85,14	18,32	
	Итого за день	1260	57	74,4	94,7	1276,7		0,37	0,78	1796	1,09	57,57	835,07	1648,98	789,12	174,92	766,57	10,28	66,77	66,77	66,77	66,77	66,77	66,77	57,8	187,8	57,8	
Четверг, 1 неделя																												
Завтрак																												
54-1г	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7	0,08	0,43	68,16	0,21	0,38	241,73	212,56	298,57	43,25	387,57	1,14	38,42	52,15	66,17	66,17	66,17	66,17	66,17	66,17	66,17	66,17	66,17
326	Соус молочный сладкий	20	0,7	1,2	3,9	28,8	0,01	0,02	5,08	0,01	0,09	7,01	24,14	19,57	2,47	15,85	0,04	1,65	0,43	4,07	4,07	4,07	4,07	4,07	4,07	4,07	4,07	4,07
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6	
	Итого за Завтрак	540	41,2	16,2	50,2	510,5	0,13	0,47	79,28	0,22	12,47	280,18	595,5	401,3	63,92	428,02	4,22	42,47	52,94	79,84	79,84	79,84	79,84	79,84	79,84	79,84	79,84	79,84
Обед																												
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,03	0,02	97,18	0	3,01	267,99	170,47	16,14	12,89	28,53	0,55	10,48	0,18	15,8	15,8	15,8	15,8	15,8	15,8	15,8	15,8	15,8
99-у	Суп овощной	200	5,2	4,5	9	97,3	0,06	0,08	212,81	0	11,24	613,4	390,2	41,03	30,26	52,37	1,21	86,4	0,43	30,5	30,5	30,5	30,5	30,5	30,5	30,5	30,5	30,5
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	170	4,1	12,4	23,7	222,3	0,14	0,15	54,5	0,22	11,84	691,52	743,24	71,57	34,98	114,61	1,26	102	1,29	53,06	53,06	53,06	53,06	53,06	53,06	53,06	53,06	53,06
288,38	Птица, порционная запеченая	100	19,2	22,9	1,2	287,9	0,06	0,14	154,69	0	1,34	60,8	206,63	20,26	21,43	168,35	1,67	5,16	0,05	152,09	152,09	152,09	152,09	152,09	152,09	152,09	152,09	152,09
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1	5,1	5,1	5,1	5,1	5,1	5,1	5,1	
	Итого за Обед	750	29,7	47,1	47,6	732,5	0,3	0,4	522,24	0,22	51,43	1641,06	1597,86	210,37	107,65	372,47	5,05	204,34	2,24	256,55	256,55	256,55	256,55	256,55	256,55	256,55	256,55	256,55
	Итого за день	1290	70,9	63,3	97,8	1243	0,43	0,87	601,52	0,44	63,9	1921,24	2193,36	611,67	171,57	800,49	9,27	246,81	55,18	336,39	336,39	336,39	336,39	336,39	336,39	336,39	336,39	336,39
Пятница, 1 неделя																												
Завтрак																												
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-1о	Омлет натуральный	170	14,4	20,4	3,7	255,6	0,07	0,46	207,16	2,47	0,34	282,91	204,09	124,1	18,98	229,69	2,37	47,21	29,53	70,98	70,98	70,98	70,98	70,98	70,98	70,98	70,98	70,98
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0,02	0,02	0,73	0	0,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
			г	г	г	г		г	г															мг	мг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0,11	0,05	0	0	0	366	147	21	28,2	94,8	2,34	0		18,54	0						
	Итого за Завтрак	550	25	27,6	49,3	545,4	0,23	0,64	2,66	14,17	843,51	767,27	407,75	467,58	104,75	467,58	7	47,26	52,01	73,18							
Обед																											
83,32	Салат из свежих огурцов с яйцом	80	3,8	3,8	1,5	55,4	0,03	0,14	74,67	0,59	5,33	89,89	112,55	27,58	10,8	73,61	1	6,93	8,35	23,73							
3001,5	Овощи тушёные "Ассорти"	150	3,5	3,3	10,9	87,1	0,08	0,08	181,21	0,02	31,05	383,3	462,48	70,84	32,42	70,83	1,18	55,37	0,94	29,6							
6	Говядина отварная	90	25,6	20,5	0,5	289,2	0,07	0,18	43,2	0	0,22	249,23	405,76	94,61	29,65	242,4	3,49	34,79	0,02	94,95							
54-20м	Пельмени "Детские" отварные с бульоном	200	18	18,7	30,9	364,3	0,18	0,17	77,4	0,92	5,89	201,88	292,21	78,15	27,27	169,79	2,65	32,65	4,54	61,33							
338	Компот из яблок и лимона	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2							
	Итого за Обед	720	51,1	46,4	50	822,4	0,37	0,58	377,37	1,53	45,41	930,27	1347,02	278,99	103,35	561,32	8,87	130,25	13,96	212,81							
	Итого за день	1270	76,1	74	99,3	1367,8	0,6	1,22	657,26	4,19	59,58	1773,78	2114,29	686,74	208,1	1028,9	15,87	177,51	65,97	285,99							
Суббота, 1 неделя																											
Завтрак																											
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0							
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56							
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,2	11,2	32,4	263	0,17	0,18	41,52	0,13	0,57	343,85	256,45	158,33	62,97	214,95	1,52	52,54	13,21	42,08							
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	65,96	3,83	7,18	0,71	0	0	0							
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0							
	Итого за Завтрак	500	18,9	35,2	49,5	589,5	0,27	0,34	209,82	0,68	0,82	895,47	431,93	510,59	100,8	457,13	4,52	52,54	33,21	42,64							
Обед																											
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2							
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0							
102-У	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99	27,53							
54-1г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79							
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6	0,1	0,16	70,42	0,35	0,32	202,38	429,43	142,63	57,04	282,48	0,96	175,62	15,9	734,11							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
			г	г	г	г		г	г															мг	мг	мг	мг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21									
377	Чай черный с лимоном У	200	0,4	0,1	6,2	27,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,14	56,3	11,62	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4									
	Итого за Обед	740	37,3	41,1	48	710,6	0,39	0,45	288,31	0,73	22,66	622,97	1561,22	497,19	140,89	635,85	5,72	209,59	23,22	815,03									
	Итого за день	1240	56,2	76,3	97,5	1300,1	0,66	0,79	498,13	1,41	23,48	1518,44	1993,15	1007,78	241,69	1092,98	10,24	262,13	56,43	857,67									
Понедельник, 2 недели																													
Завтрак																													
102,20	Салат-коктейль фруктовый	100	0,7	0,3	12	53,4	0,04	0,03	6,53	0	36,29	19,59	239,19	26,43	11,15	17,12	1,27	2	0,41	12,5									
54-1г	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7	0,08	0,43	68,16	0,21	0,38	241,73	212,56	298,57	43,25	387,57	1,14	38,42	52,15	66,17									
377	Чай фруктовый У	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55									
	Итого за Завтрак	500	40,8	14,7	47,9	487,5	0,13	0,49	80,74	0,21	78,12	269,91	582,7	407,2	70,5	429,64	4,39	40,64	52,79	82,22									
Обед																													
50,08	Салат из свеклы с сыром	80	5,7	10	6,1	136,8	0,02	0,09	53,39	0,19	7,07	193,89	217,28	201,65	22,25	129,89	1,17	4,85	3,39	13,87									
54-1с	Шш из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76									
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	0,18	0,24	34,08	0,11	11,92	363,57	1025,77	32,74	55,7	288,42	4,29	56,1	0,5	124,04									
342	Компот из свежих плодов	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95									
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0									
	Итого за Обед	760	37,9	39,4	49,7	705,2	0,28	0,4	264,51	0,3	31,65	840,04	1614,81	343,64	108,34	506,88	7,39	76,65	13,54	157,62									
	Итого за день	1260	78,7	54,1	97,6	1192,7	0,41	0,89	345,25	0,51	109,77	1109,95	2197,51	750,84	178,84	936,52	11,78	117,29	66,33	239,84									
Вторник, 2 недели																													
Завтрак																													
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9,3	11,8	0	143,3	0,02	0,12	104	0,38	0,28	324	35,2	35,2	14	200	0,4	0	5,8	0									
54-29ж	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	210	8,6	11,8	34	276,2	0,18	0,19	43,6	0,14	0,6	361,04	269,28	166,25	66,12	225,7	1,6	55,17	13,87	44,18									
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0									
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236,4	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4									
	Итого за Завтрак	570	19,5	24,1	49,3	491,6	0,25	0,35	157,24	0,52	72,88	700,88	566,08	623,01	103,12	464,7	2,76	57,57	20,27	64,58									

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
			Белки		Жиры		Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
54-10з	Салат из капусты с овощами	80	2,3	5,4	2,3	66,7	0,04	0,07	32,54	0,23	10,86	92,83	129,52	18,66	10,96	41,65	0,83	14,55	3,08	12,82	
81-У	Свекольник	200	4,5	6,3	9,7	113,4	0,02	0,03	112,17	0,04	7,42	300,52	204,32	32,68	16,92	32,41	0,85	3,63	0,37	18,06	
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	240	28,3	27,8	31,8	490,3	0,24	0,3	43,45	0,26	15,84	447,82	1311,44	37,79	67,55	335,55	4,97	68,54	2,67	147,05	
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	65,96	3,83	7,18	0,71	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	Итого за Обед	740	36,6	39,7	50,6	706	0,34	0,43	188,46	0,53	34,16	963,79	1714,86	162,09	108,66	448,39	8,14	86,72	12,3	177,93	
	Итого за день	1310	56,1	63,8	99,9	1197,6	0,59	0,78	345,7	1,05	107,04	1664,67	2280,94	785,1	211,78	913,09	10,9	144,29	32,57	242,51	
Среда, 2 неделя																					
Завтрак																					
54-1о	Омлет натуральный	170	14,4	20,4	3,7	255,6	0,07	0,46	207,16	2,47	0,34	282,91	204,09	124,1	18,98	229,69	2,37	47,21	29,53	70,98	
54-																					
21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0,11	0,05	0	0	0	366	147	21	28,2	94,8	2,34	0	18,54	0	
	Итого за Завтрак	550	23,6	25,1	48	511,8	0,26	0,69	230,41	2,47	13,02	730,06	905,02	331,98	92,3	467,97	8,44	61,31	50,72	118,83	
Обед																					
83,32	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,6	6,7	1,8	70,3	0,02	0,03	7,33	0	7,33	55,76	103,42	17,51	10,4	30,93	0,45	2,2	0,22	12,47	
102-У	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99	27,53	
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	0,04	0,03	268,68	0	1,33	240,26	93,2	17,35	26,16	67,46	0,57	21,56	4,64	31,3	
288,38	Птица, порционная запеченая	120	23,1	27,5	1,5	345,5	0,08	0,17	185,62	0	1,6	72,96	247,95	24,32	25,72	202,02	2	6,19	0,06	182,51	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4	
	Итого за Обед	750	34,6	44,7	49,5	739,2	0,28	0,3	571,72	0	16,19	379,98	840,5	96,43	99	394,11	6,09	33,66	6,93	254,21	
	Итого за день	1300	58,2	69,8	97,5	1251	0,54	0,99	802,13	2,47	29,21	1110,04	1745,52	428,41	191,3	862,08	14,53	94,97	57,65	373,04	
Четверг, 2 неделя																					
Завтрак																					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,05	0,05	1221,5	0	6,05	149,64	205,43	22,5	25,95	37,3	1,1	16,98	0,15	35,95	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
54-3г	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7	0,06	0,05	33,66	0,19	0,04	240,89	57,47	156,28	10,87	100,33	0,77	20,67	1,95	10,36			
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	60	9,4	12,4	13,1	201,5	0,07	0,11	82,2	0,74	3,44	184,94	208,56	57,41	18,99	113,89	1,92	30,25	1,96	38,46			
54-19г	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,6	8,6	0	0,01	2,28	0	1,24	3,18	58,33	64,71	6,8	11,25	0,92	0,26	0,03	1,44			
	Итого за Завтрак	510	18,5	29,5	50,5	541,6	0,18	0,22	1339,64	0,93	10,77	578,65	529,79	300,9	62,61	262,77	4,71	68,16	4,09	86,21			
Обед																							
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,04	0,05	107,3	0	19,1	134,47	219,66	28	16,73	30,65	0,77	15,52	0,36	23,95			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44			
54-19г	Капуста белокочанная тушёная	170	3,3	30,1	9,2	320,7	0,05	0,07	146,38	0	32,91	186,25	488,44	134,2	30,83	60,08	1,13	28,92	0,54	28,31			
280-У	Фрикадельки "Детские"	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125,18	0,89	3,77	68,19	230,99	79,64	20,08	122,86	2,04	12,61	2,03	38,31			
342	Компот из свежих плодов	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95			
	Итого за Обед	760	20,2	53,9	48,4	759,7	0,25	0,32	548,89	0,89	62,96	394,8	1369,88	314,16	87,61	269,4	4,94	61,48	3,15	122,96			
	Итого за день	1270	38,7	83,4	98,9	1301,3	0,43	0,54	1888,53	1,82	73,73	973,45	1899,67	615,06	150,22	532,17	9,65	129,64	7,24	209,17			
Пятница, 2 недели																							
Завтрак																							
219-У	Сырники творожные	170	33,6	15,2	25,6	373,8	0,08	0,35	41,34	0,16	0,31	55,51	176,42	228,38	34,9	323,9	0,97	15,57	43,65	58,47			
330	Соус сладкий сметанный	50	1,6	4,4	6,9	73,6	0,02	0,05	23,16	0	0,18	87,91	58,1	48,49	5,74	36,55	0,13	4,55	0,78	10,17			
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0			
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236,4	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4			
	Итого за Завтрак	540	36,8	20,1	47,8	519,5	0,15	0,44	74,14	0,16	72,49	159,26	496,12	381,63	63,64	399,45	1,86	22,52	45,03	89,04			
Обед																							
50-08	Салат из свеклы с сыром	90	6,4	11,2	6,9	153,9	0,02	0,1	60,06	0,22	7,96	218,13	244,44	226,86	25,04	146,13	1,32	5,46	5,81	15,6			
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6	0,05	0,04	101,43	0,05	3,69	58,01	222,12	13,28	12,74	35,97	0,54	10,28	0,94	21,22			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
			Белки		Жиры		Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79	
54-20м	Говядина отварная	100	28,4	22,8	0,5	321,3	0,07	0,2	48	0	0,24	276,92	450,84	105,12	32,94	269,33	3,87	38,65	0,02	105,5	
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1	
	Итого за Обед	740	42,8	42,7	47	743,7	0,27	0,46	236,35	0,36	46,09	722,19	1629,55	446,12	107,04	544,51	7,12	83,15	5,84	190,21	
	Итого за день	1280	79,6	62,8	94,8	1263,2	0,42	0,9	310,49	0,52	118,58	881,45	2125,67	827,75	170,68	943,96	8,98	105,67	50,87	279,25	

Суббота, 2 недели

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
17	Нарезка овощная "Ассорти"	60	0,7	0,1	2,2	12,5	0,02	0,02	29,2	0	16	4,8	146,2	17	10	19,8	0,42	1,6	0,2	9,4
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	0,21	0,17	40,2	0,13	0,52	346,66	274,05	157,64	62,83	233,38	1,83	51,25	14,56	62,28
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	65,96	3,83	7,18	0,71	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Завтрак	530	18,6	28	46,7	511,5	0,29	0,32	192,7	0,55	16,77	779,58	543,73	517,5	101,26	460,76	4,45	52,85	28,48	71,96

Обед

54-10з	Салат из капусты с овощами	70	2	4,7	2	58,3	0,03	0,06	28,48	0,2	9,51	81,23	113,33	16,33	9,59	36,44	0,73	12,74	2,69	11,22
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,03	0,04	134,66	0	6,77	107,03	264,63	33,68	19,22	42,64	0,87	17,16	0,4	22,62
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,4	29	33,1	510,8	0,25	0,32	45,26	0,27	16,5	466,48	1366,09	39,37	70,36	349,53	5,17	71,39	2,78	153,18
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
	Итого за Обед	720	36,5	39,5	50,4	703,2	0,31	0,44	209,48	0,47	34,58	656,87	1800,32	100,98	108,45	445,99	8,45	101,29	5,89	187,42
	Итого за день	1250	55,1	67,5	97,1	1214,7	0,6	0,76	402,18	1,02	51,35	1436,45	2344,05	618,48	209,71	906,75	12,9	154,14	34,37	259,38
	Средние показатели за Завтрак	532,92	26,7	25,08	48,48	526,06	0,2	0,46	210	0,97	26,89	575,45	330	439,32	84,95	432,4	4,94	48,92	36,79	82,37
	Средние показатели за Обед	750	34,93	44,73	48,92	738,04	0,3	0,41	315	0,55	38,05	822,89	495	288,78	105,1	453,24	6,74	106,7	9,47	241,81
	Средние показатели за период	1282,9	61,6	69,8	97,4	1264,1	0,5	0,9	525	1,5	64,9	1398,3	825	728,1	190,1	885,6	11,7	155,6	46,3	324,2

Название меню: **Общеобразовательные организации 12-18 лет (сахарный диабет)**

Возрастная категория: **от 12 до 18 лет**

Характеристика питающихся: **Дети с сахарным диабетом**

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества																
			Белки		Жиры			А	В1	В2	С	D	E	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F									
			г	г	г	г																мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21										
Понедельник, 1 неделя																														
Завтрак																														
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0										
53-193	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42										
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,17	33,95	0,08	0,66	419,69	195,89	171,61	33,85	154,62	0,65	62,36	5,12	38,9										
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25										
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0,11	0,05	0	0	0	366	147	21	28,2	94,8	2,34	0	18,54	0										
	Итого за Завтрак	555	22	31,4	62,7	620,7	0,25	0,49	196,7	0,57	1,55	1080,89	594,12	627,89	106,87	534,2	4,41	74,06	30,45	77,57										
Обед																														
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,1	2,4	67,3	0,03	0,04	9,5	0	9,5	45,02	133,97	22,34	13,4	40,02	0,58	2,85	0,29	16,15										
113	Суп -паша домашняя	250	7,1	9	15,1	169,9	0,05	0,05	18,06	0,11	0,57	18,54	81,36	13,21	8,59	64,41	0,74	2,59	2,58	41,68										
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	4,8	14,5	27,9	261,6	0,16	0,18	64,11	0,26	13,93	813,55	874,4	84,2	41,16	134,84	1,48	120	1,52	62,43										
288,38	Птица, порционная запеченая	100	19,2	22,9	1,2	287,9	0,06	0,14	154,69	0	1,34	60,8	206,63	20,26	21,43	168,35	1,67	5,16	0,05	152,09										
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	0,01	0,01	1,58	0	3,12	10,52	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	1,01	0,16	4,7										
	Итого за Обед	850	32,1	52,7	57,6	933,4	0,31	0,42	247,94	0,37	28,46	948,43	1421,37	205,08	89,23	413,74	5,48	131,61	4,6	277,05										
	Итого за день	1405	54,1	84,1	120,3	1454,1	0,56	0,91	444,64	0,94	30,01	2029,32	2015,49	832,97	196,1	947,94	9,89	205,67	35,05	354,62										

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Масса		Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		Белки	Жиры	Г	Г															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Вторник, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-40	Омлет с сыром	250	31,7	42,2	5	526,3	0,11	0,76	369,08	3,91	0,62	742,72	319,14	598,16	42,79	554,38	3,72	66,61	47,38	96,92
54-																				
23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0,11	0,05	0	0	0	366	147	21	28,2	94,8	2,34	0	18,54	0
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6	0,02	0,04	2,4	0	6	16,8	186	22,8	14,4	19,2	2,76	1,2	0,12	12
	Итого за Завтрак	630	40,1	46,2	48,6	769,4	0,27	0,98	384,77	3,91	7,14	1164,07	836,12	790,28	116,06	775,17	9,88	76,81	67,8	128,92
Обед																				
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительным	100	0,9	5,1	3,3	63,2	0,04	0,04	64,52	0	16,42	650,45	205,2	24,72	16,6	35,55	0,77	69,12	0,35	18,48
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	220	5,6	4,9	11,9	114,3	0,04	0,05	143,25	0	9,38	21,28	351,61	34,01	24,69	51,16	1,13	5,73	0,49	30,09
54-9м	Жаркое по-домашнему	300	30,1	28,1	25,8	476,9	0,21	0,28	40,9	0,13	14,3	436,28	1230,93	39,28	66,84	346,11	5,15	67,31	0,61	148,85
54-																				
32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	870	43,4	44,5	60,9	818,9	0,36	0,46	301,87	0,32	41,84	1460,97	1971,31	342,63	132,36	584,05	9,2	142,96	13,73	200,62
	Итого за день	1500	83,5	90,7	109,5	1588,3	0,63	1,44	686,64	4,23	48,98	2625,04	2807,43	1132,91	248,42	1359,22	19,08	219,77	81,53	329,54
Среда, 1 неделя																				
Завтрак																				
60	Салат из моркови с яблоками	100	1	3,2	12,4	82,2	0,05	0,06	1401,31	0	8,58	21,37	212,85	25,68	29,15	41,55	1,07	4	0,16	40,5
219-У	Сырники творожные	200	39,6	17,9	30,1	439,8	0,09	0,41	48,64	0,18	0,36	65,31	207,56	268,68	41,06	381,06	1,14	18,32	51,36	68,78
330	Соус сладкий сметанный	50	1,6	4,4	6,9	73,6	0,02	0,05	23,16	0	0,18	87,91	58,1	48,49	5,74	36,55	0,13	4,55	0,78	10,17
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
	Итого за Завтрак	550	42,6	25,6	54,6	619,3	0,16	0,54	1474,19	0,18	10,92	176,72	534,78	354,45	85,23	476,54	4,02	26,87	52,32	119,85

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					
			Белки		Жиры		Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
			г	г	г	г	г	г																мг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21						
50,08	Салат из свежесы с сыром	80	5,7	10	6,1	136,8	0,02	0,09	53,39	0,19	7,07	193,89	217,28	201,65	22,25	129,89	1,17	4,85	3,39	13,87						
87-У	Ши из свежей капусты с картофелем	250	5,5	6,6	8,5	115,7	0,05	0,04	151,26	0	10	7,24	281,87	24,4	17,07	37,65	0,6	3,68	0,23	23,48						
54-19г																										
	— для детей с целиаком	180	3,5	31,9	9,7	339,5	0,05	0,07	154,99	0	34,85	197,2	517,17	142,1	32,65	63,62	1,19	30,62	0,57	29,98						
280-У	Капуста белокочанная тушеная Фрикадельки "Школьные" в соусе	110	10,4	13,4	16	226,5	0,08	0,15	36,8	0,93	3,17	80,73	212,39	100,59	17,36	124,54	2	13,65	2,33	33,63						
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	65,96	3,83	7,18	0,71	0	0	0						
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0						
	Итого за Обед	870	28,6	62,5	57,1	905,3	0,29	0,4	396,74	1,12	55,13	784,68	1371,79	552,2	116,66	441,88	7,62	52,8	21,97	100,96						
	Итого за день	1420	71,2	88,1	111,7	1524,6	0,45	0,94	1870,93	1,3	66,05	961,4	1906,57	906,65	201,89	918,42	11,64	79,67	74,29	220,81						
	Четверг, 1 неделя																									
	Завтрак																									
54-1т	Запеканка из творога	250	49,4	17,8	36,1	502,1	0,1	0,53	85,19	0,26	0,48	302,16	265,7	373,21	54,06	484,46	1,43	48,03	65,19	82,72						
326	Соус молочный сладкий	20	0,7	1,2	3,9	28,8	0,01	0,02	5,08	0,01	0,09	7,01	24,14	19,57	2,47	15,85	0,04	1,65	0,43	4,07						
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0						
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6						
	Итого за Завтрак	590	51,1	19,8	57,4	610,9	0,15	0,57	96,31	0,27	12,57	340,61	648,64	475,94	74,73	524,91	4,51	52,08	65,98	96,39						
	Обед																									
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,04	0,03	121,48	0	3,76	334,99	213,09	20,17	16,11	35,67	0,68	13,1	0,22	19,75						
99-У	Суп овощной	250	6,5	5,6	11,3	121,6	0,08	0,1	266,01	0	14,05	766,75	487,75	51,28	37,82	65,47	1,51	108	0,53	38,13						
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,3	13,1	25,1	235,4	0,15	0,16	57,7	0,23	12,54	732,2	786,96	75,78	37,04	121,35	1,34	108	1,37	56,18						
288,38	Птица, порционная запеченная	100	19,2	22,9	1,2	287,9	0,06	0,14	154,69	0	1,34	60,8	206,63	20,26	21,43	168,35	1,67	5,16	0,05	152,09						
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1						
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0						
	Итого за Обед	860	33,5	51	62,7	843,5	0,39	0,46	602,94	0,23	55,69	2085,09	1855,25	239,36	134,59	446,85	6,73	234,56	11,73	271,25						

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
			Белк и		Жиры			В1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
	Итого за день	1450	84,6	70,8	120,1	1454,4	0,54	1,03	699,25	0,5	68,26	2425,7	2503,89	715,3	209,32	971,76	11,24	286,64	77,71	367,64	
Пятница, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0	
54-10	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,09	0,54	243,72	2,91	0,4	332,84	240,11	146	22,33	270,22	2,79	55,54	34,74	83,5	
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0	
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,3	452,4	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0,11	0,05	0	0	0	366	147	21	28,2	94,8	2,34	0	18,54	0	
	Итого за Завтрак	610	28	31,4	56,2	618,9	0,26	0,74	322,45	3,1	17,23	902,74	907,69	432,05	120,7	516,51	7,6	55,61	57,52	86,36	
Обед																					
83,32	Салат из свежих огурцов с яйцом	100	4,8	4,7	1,9	69,3	0,04	0,17	93,33	0,73	6,67	112,36	140,69	34,48	13,5	92,02	1,25	8,67	10,43	29,67	
3001,5	Овощи тушёные "Ассорти"	180	4,3	3,9	13,1	104,5	0,1	0,1	217,45	0,02	37,26	459,96	554,97	85,01	38,9	84,99	1,42	66,44	1,13	35,52	
392,32-	Пельмени "Детские" отварные с бульоном	250	22,5	23,4	38,7	455,4	0,22	0,21	96,75	1,14	7,36	252,35	365,26	97,68	34,09	212,24	3,31	40,81	5,67	76,67	
54-20м	Говядина отварная	100	28,4	22,8	0,5	321,3	0,07	0,2	48	0	0,24	276,92	450,84	105,12	32,94	269,33	3,87	38,65	0,02	105,5	
338	Компот из яблок и лимона	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2	
	Итого за Обед	830	60,2	54,9	60,4	976,9	0,44	0,69	456,42	1,89	54,45	1107,56	1585,78	330,1	122,64	663,27	10,4	155,08	17,36	250,56	
	Итого за день	1440	88,2	86,3	116,6	1595,8	0,7	1,43	778,87	4,99	71,68	2010,3	2493,47	762,15	243,34	1179,78	18	210,69	74,88	336,92	
Суббота, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0	
53-19з	Масло сливочное (дorzиями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56	
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10,2	14	40,5	328,8	0,22	0,22	51,9	0,16	0,72	429,81	320,57	197,91	78,71	268,69	1,91	65,68	16,52	52,6	
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	65,96	3,83	7,18	0,71	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0,11	0,05	0	0	0	366	147	21	28,2	94,8	2,34	0	18,54	0	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			Белк и	Жиры	Угле воды	В1		B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	MKT	MKT					
																							г	г	г	МГ	МГ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
Завтрак																											
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9,3	11,8	0	143,3	0,02	0,12	104	0,38	0,28	324	35,2	352	14	200	0,4	0	5,8	0							
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10,2	14	40,5	328,8	0,22	0,22	51,9	0,16	0,72	429,81	320,57	197,91	78,71	268,69	1,91	65,68	16,52	52,6							
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0							
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236,4	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4							
	Итого за Завтрак	610	21,1	26,3	55,8	544,2	0,29	0,38	165,54	0,54	73	769,65	617,37	654,67	115,71	507,69	3,07	68,08	22,92	73							
Обед																											
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3	0,05	0,09	40,68	0,29	13,58	116,04	161,9	23,33	13,7	52,06	1,04	18,19	3,85	16,03							
81-У	Свекльник	250	5,7	7,8	12,1	141,7	0,03	0,04	140,21	0,05	9,28	375,65	255,4	40,85	21,15	40,51	1,06	4,54	0,47	22,58							
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	280	33	32,4	37	572	0,28	0,35	50,69	0,31	18,48	522,46	1530,02	44,09	78,8	391,48	5,79	79,96	3,11	171,56							
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	65,96	3,83	7,18	0,71	0	0	0							
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0							
	Итого за Обед	860	43,7	47,3	62	849,6	0,41	0,51	231,88	0,65	41,38	1197,77	2041,4	184,73	131,58	538,63	9,77	102,69	16,7	210,17							
	Итого за день	1470	64,8	73,6	117,8	1393,8	0,7	0,89	397,42	1,19	8	1967,42	2658,77	839,4	247,29	1046,32	12,84	170,77	39,62	283,17							
Среда, 2 неделя																											
Завтрак																											
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,09	0,54	243,72	2,91	0,4	332,84	240,11	146	22,33	270,22	2,79	55,54	34,74	83,5							
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25							
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0,11	0,05	0	0	0	366	147	21	28,2	94,8	2,34	0	18,54	0							
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6							
	Итого за Завтрак	580	26,1	28,7	48,6	556,9	0,28	0,77	266,97	2,91	13,08	779,99	941,04	353,88	95,65	508,5	8,86	69,64	55,93	131,35							
Обед																											
83-32	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,7	8,4	2,3	87,9	0,03	0,04	9,17	0	9,17	69,7	129,28	21,89	13	38,67	0,57	2,75	0,28	15,58							
102-У	Суп картофельный с горохом	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136,26	0	5,16	11,09	424,57	32,06	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,41							

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Мас		Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества									
		г	г	Жиры		Углеводы			В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
				г	г	г	г															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
54-26г	Рис с овощами	180	3,8	6,8	31,2	201,4	0,05	0,04	322,42	0	1,59	288,31	111,85	20,82	31,39	80,96	0,69	25,87	5,57	37,56		
288,38	Птица, порционная запеченая	120	23,1	27,5	1,5	345,5	0,08	0,17	185,62	0	1,6	72,96	247,95	24,32	25,72	202,02	2	6,19	0,06	182,51		
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4		
	Итого за Обед	850	37,1	48,7	59	823,3	0,33	0,33	654,55	0	19,32	444,19	969,92	110,69	113,69	434,43	6,68	39,45	8,41	270,46		
	Итого за день	1430	63,2	77,4	107,6	1380,2	0,61	1,1	921,52	2,91	32,4	1224,18	1910,96	464,57	209,34	942,93	15,54	109,09	64,34	401,81		

Четверг, 2 недели

Завтрак

54-1из	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,05	0,05	1221,5	0	6,05	149,64	205,43	22,5	25,95	37,3	1,1	16,98	0,15	35,95	
54-3г	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7	0,06	0,05	33,66	0,19	0,04	240,89	57,47	156,28	10,87	100,33	0,77	20,67	1,95	10,36	
279-У	Тэфтели "Детские" с овощами тушёными	80	12,5	16,6	17,4	268,7	0,09	0,15	109,6	0,99	4,59	246,58	278,08	76,55	25,32	151,85	2,55	40,33	2,61	51,28	
54-19г	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,6	8,6	0	0,01	2,28	0	1,24	3,18	58,33	64,71	6,8	11,25	0,92	0,26	0,03	1,44	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	Итого за Завтрак	550	22,9	33,9	61,5	643	0,24	0,28	1367,04	1,18	11,92	762,29	648,31	327,04	78,34	332,33	6,12	78,24	10,92	99,03	

Обед

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,04	0,05	107,3	0	19,1	134,47	219,66	28	16,73	30,65	0,77	15,52	0,36	23,95	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	6,6	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3	
54-19г	— для детей с целиак																				
280-У	Капуста белокочанная тушеная	180	3,5	31,9	9,7	339,5	0,05	0,07	154,99	0	34,85	197,2	517,17	142,1	32,65	63,62	1,19	30,62	0,57	29,98	
342	Фрикадельки "Детские"	105	11,7	15,4	16,5	251,6	0,09	0,16	146,05	1,04	4,4	79,56	269,49	92,91	23,43	143,34	2,39	14,71	2,37	44,7	
	Компот из свежих плодов	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95	
	Итого за Обед	835	23,3	59,3	55,1	847,8	0,27	0,36	602,86	1,04	66,85	418,33	1516,24	338,1	96,98	304,82	5,53	66,28	3,57	137,88	
	Итого за день	1385	46,2	93,2	116,6	1490,8	0,51	0,64	1969,9	2,22	78,77	1180,62	2164,55	665,14	175,32	637,15	11,65	144,52	14,49	236,91	

Пятница, 2 недели

Завтрак

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества									
			Белк и	Жир ы	Угле воды		ккал	В1	В2	А	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Понедельник, 1 неделя																					
Завтрак																					
102,20	Салат-коктейль фруктовый	100	0,7	0,3	11,9	53,1	0,04	0,03	6,5	0	35	19,53	237,59	25,09	11	17	1,26	2	0,4	12,5	
54-40к	Каша вязкая рисовая с курагой на воде	200	3,8	0,4	41,8	186,1	0,04	0,06	104,94	0	0,48	301,39	457,59	88,74	43,26	85,74	1,18	40,5	4,78	18	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
	Итого за Завтрак	550	8,5	1,1	84,7	383,2	0,14	0,12	111,74	0	35,52	571,1	762,44	189,91	65,09	142,42	3,72	44,1	8,18	37,75	
Обед																					
13	Овощная нарезка	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85	
113-У	Суп -лапша домашняя	200	6,2	5,3	13,2	125,4	0,03	0,04	94,44	0,18	1,37	10,43	59,55	15,18	7,65	36,02	0,5	2,47	3,2	16,63	
171,05	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	2	35,9	194,1	0,21	0,11	0,83	0	0	44,23	217,64	12,78	120,19	178,89	4,04	2,28	3,46	15,87	
54-30м	Котлета из говядины с маслом растительным	90	15,8	16,7	13,8	269	0,06	0,1	0	0	0	214,34	238,4	19,04	21,02	147,31	2,27	15,72	3,11	51,25	
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	Итого за Обед	720	34,3	24,7	96,5	746,7	0,41	0,32	144,88	0,18	24,74	479,9	861,28	131,88	193,3	463,62	9,57	23,82	12,86	108,5	
Полдник																					
342-У	Компот из консервированных плодов	200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,89	29,04	5,22	9,14	0,26	0	0	0	
54-21в	Ватрушка с повидлом	100	5,5	3,1	53,1	262,4	0,07	0,05	12,9	0,11	0,07	104,08	104,21	20,93	10,4	54,56	0,77	14,96	3,73	12,65	
	Итого за Полдник	300	5,9	3,1	82,6	382	0,08	0,06	24,6	0,11	0,61	112,06	195,1	49,97	15,62	63,7	1,03	14,96	3,73	12,65	
	Итого за день	1570	48,7	28,9	263,8	1511,9	0,63	0,5	281,22	0,29	60,87	1163,06	1818,82	371,76	274,01	669,74	14,32	82,88	24,77	158,9	
Вторник, 1 неделя																					
Завтрак																					
102,20	Фруктовая нарезка	100	0,7	0,3	11,9	53,1	0,04	0,03	6,5	0	35	19,53	237,59	25,09	11	17	1,26	2	0,4	12,5	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины											Минеральные вещества										
			Белки		Жиры		Углеводы	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F							
			г	г																		г	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21								
54-27к	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом и изюмом	200	5,3	9,8	36,8	256,6	0,15	0,02	1,19	0	0	292,26	148,31	66,36	37,7	107,04	1,39	40,29	1,17	35,48								
23	Чай витаминизированный	200	0,4	0,1	15,6	64,9	0,11	0,15	37,19	0,84	4,56	1,65	43,91	71,53	8,24	15,42	1,48	0,1	0	5								
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25								
	Итого за Завтрак	550	10,2	10,6	88,9	491,8	0,36	0,22	44,88	0,84	39,56	562,94	476,31	172,98	63,94	171,96	4,68	43,99	4,57	60,23								
Обед																												
17	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7								
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,1	4,5	10,8	103,9	0,04	0,04	130,23	0	8,53	19,35	319,65	30,92	22,45	46,51	1,03	5,21	0,44	27,35								
54-22г	Рис отварной с маслом растительным	170	4	7,3	41,2	246,8	0,04	0,02	0	0	0	172,29	50,84	119,24	26,73	80,37	0,55	23,52	8,13	30,6								
54-28м	Котлета из курицы с маслом растительным	100	18,6	3,9	12,6	160,3	0,07	0,05	4,03	0	0,54	204,44	208,01	20,11	61,95	130,26	1,35	15,54	18,09	98,86								
15	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35								
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4								
	Итого за Обед	760	32,3	16,5	109,6	717	0,43	0,38	205,29	1,26	25,17	650,31	893,77	266,93	150,07	363,83	6,13	48,61	30,15	180,26								
Полдник																												
334-У	Соус ягодный сладкий	30	0,1	0	6,1	25	0	0,01	24,05	0	1,22	0,46	39,76	10,95	1,2	3,92	0,11	0,15	0,02	1,65								
342	Компот из свежих плодов	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95								
54-22в	Оладья	100	6,3	5,4	38,4	227	0,08	0,04	4,43	0,06	0	151,53	67,77	29,86	8,92	52,53	0,71	21,48	3,77	14,06								
	Итого за Полдник	330	6,8	5,4	50,9	279,6	0,09	0,07	100,57	0,06	3,12	153,05	221,79	102,08	13,28	66,65	1,1	22,08	3,83	20,66								
	Итого за день	1640	49,3	32,5	249,4	1488,4	0,88	0,67	350,74	2,16	67,85	1366,3	1591,87	541,99	227,29	602,44	11,91	114,68	38,55	261,15								
Среда, 1 неделя																												
Завтрак																												
60	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	840,79	0	5,15	12,82	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	0,1	24,3								
54-70	Омлет с морковью	180	19,3	20,6	3,9	278,5	0,1	0,58	805,9	3,45	0,94	325,82	259,7	88,66	31,92	284,42	3,7	55,26	42,35	111,87								
375,01	Чай каркаде с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4								
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7								

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
			г	г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
	Итого за Завтрак	500	24,9	23,1	46	492,1	0,2	0,65	1647,77	3,45	7,89	640,17	499,48	127,67	67,09	365,73	6,68	59,58	46,07	145,27							
Обед																											
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4							
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	0,03	121,01	0	8	5,79	225,49	19,52	13,66	30,12	0,48	2,94	0,18	18,78							
54-32г	Макаронные отварные растительным маслом	150	5,3	5	32,7	196,8	0,06	0,02	0	0	0	148,26	52,1	104,39	7,19	39,02	0,72	20,77	0	11,73							
267,66	Крокеты "ДЕТСКИЕ" с кабачком ГОСТ (ду)	90	18,5	20,6	8,6	293,7	0,16	0,15	39,92	0,08	2,07	95,18	252,93	24,73	22,27	169,14	1,79	11,28	1,97	125,54							
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0							
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12							
	Итого за Обед	750	32,7	34,2	97,6	828,6	0,43	0,34	195,21	0,58	14,77	531,08	784,54	222,07	79,26	338,24	5,72	49,18	5,25	179,45							
Полдник																											
54-20в	Булочка с изюмом	100	6,7	5,4	40	235,3	0,08	0,06	14,22	0,2	0	88,7	107,67	28,28	10,97	66,9	0,94	12,7	5,21	28,13							
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0							
	Итого за Полдник	300	7,7	5,4	65,4	340,9	0,12	0,14	448,22	0,2	8	92,7	597,67	68,28	30,97	102,9	1,34	12,7	5,21	28,13							
	Итого за день	1550	65,3	62,7	209	1661,6	0,75	1,13	2291,2	4,23	30,66	1263,95	1881,69	418,02	177,32	806,87	13,74	121,46	56,53	352,85							
Четверг, 1 неделя																											
Завтрак																											
54-31к	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом и курагой	200	5,9	10,9	32,5	252,2	0,17	0,06	33,31	0	0,15	293,98	277,51	89,56	56,46	156,02	1,9	40,22	11,99	39,6							
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0							
54-18в	Булочка Домашняя	80	5,4	7,7	45,8	273,6	0,07	0,02	0	0	0	142,7	58,65	15,17	7,81	43,32	0,62	20,02	2,71	11,29							
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9							
	Итого за Завтрак	500	13,3	19,1	93,7	599,4	0,26	0,09	33,35	0	0,15	536,72	379,96	172,69	74,47	223,74	3,14	60,88	15,9	53,79							
Обед																											
83,32	Салат из свежих огурцов с яйцом	60	2,9	2,8	1,1	41,6	0,03	0,1	56	0,44	4	67,42	84,42	20,69	8,1	55,21	0,75	5,2	6,26	17,8							
102-У	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99	27,53							

№ рс.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			г	г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21				
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,2	4,6	25,1	154	0,15	0,09	3,04	0	13,52	116,75	797	16,09	33,9	85,63	1,33	23,45	0,4	50,72				
54-28г	Тфтели из говядины с маслом растительным	100	13,2	11,9	12,6	210,4	0,06	0,09	0	0	1,36	85,88	239,44	23,92	18,93	134,29	1,94	6,17	1,21	54,21				
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1				
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4				
	Итого за Обед	770	30,9	24,8	86	690,8	0,49	0,39	171,11	0,44	47,01	529,87	1688,84	165,12	124,66	450,06	8,11	41,47	13,45	169,76				
Полдник																								
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7				
424	Булочка закусочная У	100	6,5	3	36,1	197,9	0,08	0,05	9,36	0,13	0	301,89	72,56	15,35	9,36	58,82	0,79	42,11	4,52	15,4				
	Итого за Полдник	300	6,7	3,1	42,7	225,8	0,08	0,06	9,74	0,13	1,16	303,15	102,79	82,35	13,92	67,34	1,56	42,12	4,54	16,1				
	Итого за день	1570	50,9	47	222,4	1516	0,83	0,54	214,2	0,57	48,32	1369,74	2171,59	420,16	213,05	741,14	12,81	144,47	33,89	239,65				
Пятница, 1 неделя																								
Завтрак																								
54-7о	Омлет с морковью	150	16,1	17,2	3,3	232,1	0,08	0,48	671,58	2,87	0,78	271,51	216,41	73,89	26,6	237,02	3,09	46,05	35,29	93,23				
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0				
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0,05	0,06	24	0	12	37,2	417,6	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06	1,2	2,64				
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25				
	Итого за Завтрак	520	22,2	18,3	57,7	483,8	0,19	0,58	696,31	2,87	16,47	559,81	731,09	172,14	92,57	318,21	5,85	47,71	39,53	103,12				
Обед																								
17	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7				
54-22г	Рис отварной с маслом растительным	150	3,6	6,5	36,4	217,7	0,03	0,02	0	0	0	152,02	44,86	105,21	23,59	70,91	0,48	20,76	7,18	27				
392,32-У	Пельмени "Аппетитные" с бульоном (Халыль)	200	16,9	10,7	25,6	266,7	0,08	0,1	43,18	0,11	2,32	185,18	190,96	28,26	18,95	132,7	1,64	24,89	3,43	84,48				
54-11р	Тфтели рыбные (минтай)	90	11,6	7,2	11,4	156,2	0,07	0,08	12,07	0,24	0,62	403,11	253,72	40,29	33,96	155,81	0,86	138,1	11,08	435,6				
343-У	Компот из фруктов яблочной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
			г	г	г	г		г	г															г	г	г	г	г	г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21									
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12										
	Итого за Обед	720	36,3	25,1	107,1	799,2	0,29	0,27	88,51	0,35	27,56	951,62	835,68	259,14	119,99	459,57	5,71	187,11	24,77	568,68									
Полдник																													
54-22в	Оладья	150	9,4	8	57,6	340,5	0,12	0,05	6,65	0,09	0	227,29	101,65	44,79	13,38	78,79	1,07	32,21	5,65	21,09									
Пром.	Сок яблочный	150	0,8	0,2	15,2	65	0,02	0,02	0	0	3	9	180	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0									
	Итого за Полдник	300	10,2	8,2	72,8	405,5	0,14	0,07	6,65	0,09	3	236,29	281,65	55,29	19,38	89,29	3,17	32,21	5,65	21,09									
	Итого за день	1540	68,7	51,6	237,6	1688,5	0,62	0,92	791,47	3,31	47,03	1747,72	1848,42	486,57	231,94	867,07	14,73	267,03	69,95	692,89									
Суббота, 1 неделя																													
Завтрак																													
54-29з	Салат из моркови, яблок, апельсинов	100	0,8	10,1	9	130,5	0,04	0,04	961,89	0	11,9	16,22	168,96	20,16	21,46	31,46	0,76	3	0,16	29,97									
54-44к	Пудинг манный	180	7	3,4	44,5	236,7	0,07	0,06	19,66	0,28	0	194,85	78,77	68,96	11,66	65,19	0,91	24,12	4,6	17,19									
377	Чай фруктовый У	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55									
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8									
	Итого за Завтрак	520	11,4	14	80,2	493,4	0,16	0,14	987,6	0,28	53,35	419,26	415,88	179,32	54,82	147,6	4,09	28,62	7,39	56,51									
Обед																													
54-15с	— для детей с целиаком	200	1,2	1,7	9,6	58,4	0,03	0,02	132,43	0	3,25	92,56	146,99	67,22	13,79	32,52	0,4	14,14	1,16	21,71									
54-26к	Каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом	150	4,1	7,7	24,7	184,3	0,11	0,01	0,68	0	0	223,51	65,79	47,41	27,22	76,64	0,91	31,69	0,89	10,5									
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	60	9,8	6,8	3,8	115,1	0,08	0,07	195,15	0	1,71	79,19	207,46	21,66	21,16	99,94	0,52	31,86	18,92	219,89									
33,1	Биточки "Детские" тушеные с овощами из свинины	90	10,8	23,3	8,3	286,3	0,28	0,09	49,2	0	0,38	89,94	200,65	18,24	20,21	116,02	1,35	5,29	1,67	53,71									
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0									
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12										
	Итого за Обед	750	29,8	40,3	76,8	789,1	0,6	0,28	475,5	0	85,34	689,89	746,74	241,23	108,84	403,08	5,66	85,18	25,39	317,81									

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
			Белки		Жиры			Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F							
			г	г	г	г																	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21									
Полдник																													
15	Напиток абрикосовый	200	0,3	0	8,9	36,8	0,01	0,02	48,08	0	1,72	0,78	77,45	8,69	2,22	6,89	0,21	0,3											
54-20в	Булочка с изюмом	100	6,7	5,4	40	235,3	0,08	0,06	14,22	0,2	0	88,7	107,67	28,28	10,97	66,9	0,94	12,7											
	Итого за Полдник	300	7	5,4	48,9	272,1	0,09	0,08	62,3	0,2	1,72	89,48	185,12	36,97	13,19	73,79	1,15	13											
	Итого за день	1570	48,2	59,7	205,9	1554,6	0,85	0,5	1525,4	0,48	140,41	1198,63	1347,74	457,52	176,85	624,47	10,9	126,8											
Понедельник, 2 недели																													
Завтрак																													
17	Нарезка овощная "Ассорти"	60	0,7	0,1	2,2	12,5	0,02	0,02	29,2	0	16	4,8	146,2	17	10	19,8	0,42	1,6											
54-70	Омлет с морковью	150	16,1	17,2	3,3	232,1	0,08	0,48	671,58	2,87	0,78	271,51	216,41	73,89	26,6	237,02	3,09	46,05											
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0											
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28											
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0,05	0,06	24	0	12	37,2	417,6	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06											
	Итого за Завтрак	570	21,8	18,2	56,8	478,6	0,19	0,58	725,08	2,87	28,82	513,79	838,17	174,57	96,43	323,6	5,4	48,99											
Обед																													
52,00	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,02	1,2	0	6	259,86	172,85	24,41	13,33	26,3	0,86	28,2											
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	0,03	121,01	0	8	5,79	225,49	19,52	13,66	30,12	0,48	2,94											
54-32г	Макаронные отварные растительным маслом	150	5,3	5	32,7	196,8	0,06	0,02	0	0	0	148,26	52,1	104,39	7,19	39,02	0,72	20,77											
267,66	Крокеты "ДЕТСКИЕ" с кабачком ГОСТ (доу)	90	18,5	20,6	8,6	293,7	0,16	0,15	39,92	0,08	2,07	95,18	252,93	24,73	22,27	169,14	1,79	11,28											
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0											
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2											
	Итого за Обед	750	32,8	34	94,8	815,8	0,36	0,26	174,13	0,08	16,19	712,19	821,43	227,54	81,66	343,05	5,88	65,39											
Полдник																													
13,09	Булочка закусочная	100	8,9	4,1	47,7	263,2	0,47	0,52	122,69	2,8	12,44	307,21	132,65	26,61	29,55	119,55	1,47	43,01											
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0											

№ рец.	Прiem пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки		Жиры		Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
			г	г																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	Итого за Полдник	300	9,9	4,3	67,9	349,8	0,49	0,54	122,69	2,8	16,44	319,21	372,65	40,61	37,55	133,55	4,27	43,01	9,61	32,2
	Итого за день	1620	64,5	56,5	219,5	1644,2	1,04	1,38	1021,9	5,75	61,45	1545,19	2032,25	442,72	215,64	800,2	15,55	157,39	54,02	323,32
Вторник, 2 недели																				
Завтрак																				
	Каша вязкая пшеница на воде с растительным маслом и изюмом	200	5,3	9,8	36,8	256,6	0,15	0,02	1,19	0	0	292,26	148,31	66,36	37,7	107,04	1,39	40,29	1,17	35,48
	381 Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
	Пром. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
	Пром. Булочка с абрикосом	80	5,4	1,6	44,7	214,2	0,08	0,14	27,33	0,27	1,6	137,6	94,4	72	13,6	116	0,64	21,85	13,36	26,46
	Итого за Завтрак	500	12,7	11,9	96,9	544,4	0,25	0,17	28,56	0,27	1,6	529,9	286,51	206,32	61,5	247,44	2,65	62,78	15,73	64,84
Обед																				
	13 Овощная нарезка	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85
	1184,0 Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,3	2,2	8,3	58,4	0,03	0,03	99,76	0	5,85	14,41	211,15	22,32	15,19	31,51	0,71	3,89	0,31	18,4
	54-23г Картофель отварной с маслом растительным	170	2,8	7,3	22,4	166,9	0,13	0,08	2,72	0	12,1	172,46	713,33	15,15	30,38	76,85	1,2	30,23	0,36	45,39
	54-11р Тефтели рыбные (минтай)	120	15,4	9,5	15,2	208,3	0,1	0,11	16,09	0,32	0,83	537,47	338,29	53,73	45,28	207,75	1,14	184,13	14,77	580,79
	349 Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0
	Пром. Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого за Обед	780	24,2	19,7	95,8	658,8	0,44	0,36	183,12	0,82	27,95	970,01	1476,67	156,32	126,69	420,71	5,71	221,68	18,85	666,83
Полдник																				
	15 Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1
	54-19в Булочка "Любимая"	100	7,8	4,7	45	253,4	0,09	0,07	15,6	0,22	0	85,53	85,55	26,08	10,78	71,17	0,95	13,03	6,04	19,4
	Итого за Полдник	300	7,9	4,8	51,4	280,2	0,09	0,07	16,94	0,22	1,52	89,11	131,32	102,85	13,96	74,84	1,2	13,43	6,08	21,5
	Итого за день	1580	44,8	36,4	244,1	1483,4	0,78	0,6	228,62	1,31	31,07	1589,02	1894,5	465,49	202,15	742,99	9,56	297,89	40,66	753,17
Среда, 2 недели																				
Завтрак																				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г		г	г														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
54-29к	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом	200	5,8	11,5	29,8	245,6	0,18	0,04	0	0	0	307,52	150,38	80,73	50,65	152,64	1,73	42,25	12,72	42			
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7			
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25			
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6			
	Итого за Завтрак	570	10,3	12,5	72,8	444	0,28	0,09	6,38	0	13,16	589,48	176,93	73,01	206,86	5,69	46,26	16,1	59,55				
Обед																							
0,05-У	Закуска овощная	30	0,5	1	1,5	17,2	0,01	0,01	5,84	0	13,05	42,5	87,9	15,31	4,77	9,17	0,19	4,86	0,09	3,85			
102-У	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99	27,53			
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	0,04	0,03	268,68	0	1,33	240,26	93,2	17,35	26,16	67,46	0,57	21,56	4,64	31,3			
288,38	Птица, порционная запеченая	90	17,3	20,6	1,1	259,1	0,06	0,13	139,22	0	1,2	54,72	185,96	18,24	19,29	151,51	1,5	4,64	0,04	136,88			
15	Компот из яблок	200	0,2	0,2	21,9	89,8	0,12	0,14	37,35	0,84	5,8	8,97	104,08	6,51	3,52	4,31	0,89	0,9	0,12	3,6			
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12			
	Итого за Обед	720	31,8	32,8	85,3	763,6	0,46	0,4	560,1	0,84	25,51	558,32	928,3	97,56	104,68	383,77	6,49	37,87	9,63	215,16			
Полдник																							
338	Компот из яблок и лимона	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2			
54-21в	Ватрушка с повидлом	100	5,5	3,1	53,1	262,4	0,07	0,05	12,9	0,11	0,07	104,08	104,21	20,93	10,4	54,56	0,77	14,96	3,73	12,65			
	Итого за Полдник	300	5,7	3,2	59,3	288,8	0,08	0,06	13,79	0,11	2,99	110,05	178,23	28,74	13,61	59,25	1,32	15,47	3,84	15,85			
	Итого за день	1590	47,8	48,5	217,4	1496,4	0,82	0,55	580,27	0,95	41,66	1257,85	1667,24	303,23	191,3	649,88	13,5	99,6	29,57	290,56			
Четверг, 2 неделя																							
Завтрак																							
54-32з	Морковь в нарезке	60	0,8	0,1	4,1	20,2	0,04	0,04	1200	0	3	12,6	120	16,2	22,8	33	0,42	3	0,06	33			
54-32г	Макаронные отварные растительным маслом	150	5,3	5	32,7	196,8	0,06	0,02	0	0	0	148,26	52,1	104,39	7,19	39,02	0,72	20,77	0	11,73			
54-27м	Тефтели из говядины с маслом растительным	60	7,9	7,1	7,6	126,2	0,03	0,05	0	0	0,82	51,53	143,66	14,35	11,36	80,58	1,16	3,7	0,72	32,53			
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,6	8,6	0	0,01	2,28	0	1,24	3,18	58,33	64,71	6,8	11,25	0,92	0,26	0,03	1,44			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
	Итого за Завтрак	530	18,9	12,8	75,5	492,4	0,2	0,14	1202,28	0	5,06	514,97	429,89	211,65	56,55	202,85	3,88	29,65	4,41	87,4	
Обед																					
83,32	Салат из свежих огурцов с яйцом	60	2,9	2,8	1,1	41,6	0,03	0,1	56	0,44	4	67,42	84,42	20,69	8,1	55,21	0,75	5,2	6,26	17,8	
171,05	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	2	35,9	194,1	0,21	0,11	0,83	0	0	44,23	217,64	12,78	120,19	178,89	4,04	2,28	3,46	15,87	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44	
33,1	Биточек "Детские" тушеные с овощами из свинины	90	10,8	23,3	8,3	286,3	0,28	0,09	49,2	0	0,38	89,94	200,65	18,24	20,21	116,02	1,35	5,29	1,67	53,71	
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	Итого за Обед	750	31,1	34,3	105,9	857,5	0,8	0,54	258,63	1,28	30,18	415,35	1092,12	93,28	203,77	485,96	9,38	19,31	14,55	131,72	
Полдник																					
334-У	Соус ягодный сладкий	20	0,1	0	4	16,7	0	0,01	16,03	0	0,81	0,31	26,51	7,3	0,8	2,61	0,07	0,1	0,01	1,1	
54-22в	Оладья	120	7,5	6,4	46,1	272,4	0,09	0,04	5,32	0,07	0	181,83	81,32	35,83	10,7	63,03	0,86	25,77	4,52	16,87	
Пром.	Сок яблочный	150	0,8	0,2	15,2	65	0,02	0,02	0	0	3	9	180	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0	
	Итого за Полдник	290	8,4	6,6	65,3	354,1	0,11	0,07	21,35	0,07	3,81	191,14	287,83	53,63	17,5	76,14	3,03	25,87	4,53	17,97	
	Итого за день	1570	58,4	53,7	246,7	1704	1,11	0,75	1482,26	1,35	39,05	1121,46	1809,84	358,56	277,82	764,95	16,29	74,83	23,49	237,09	
Пятница, 2 неделя																					
Завтрак																					
54-7о	Омлет с морковью	200	21,4	22,9	4,4	309,5	0,11	0,64	895,44	3,83	1,04	362,02	288,55	98,51	35,47	316,03	4,12	61,4	47,05	124,3	
430,0	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0	
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236,4	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
	Итого за Завтрак	550	25,2	23,4	43,9	487,6	0,27	0,8	936,04	4,25	78,24	529,06	602,75	155,41	64,07	379,63	6,48	64,76	49,45	149,05	
Обед																					

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества												
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
			г	г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мкг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21						
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2								
	Итого за Обед	830	30,8	22,2	108,2	755,6	0,4	0,43	333,36	2,12	35,63	2352,16	963,69	347,94	178,56	394,16	6,94	21715,76	19,78	641,08						
Полдник																										
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0						
54-20в	Булочка с изюмом	100	6,7	5,4	40	235,3	0,08	0,06	14,22	0,2	0	88,7	107,67	28,28	10,97	66,9	0,94	12,7	5,21	28,13						
	Итого за Полдник	300	7,3	5,6	50,6	282,5	0,09	0,11	112,26	0,2	80	90,39	116,02	100,48	13,93	69,86	1,47	12,7	5,21	28,13						
	Итого за день	1640	50,7	34	255,9	1532,4	0,76	0,81	1345,44	3,47	125,34	2923,02	1385,36	621,98	238,18	609,31	12,09	21759,36	33,2	724,86						
	Средние показатели за Завтрак	530,83	16	14,27	74,52	490,42	0,23	0,32	210	1,33	24,13	537,31	330	176,1	67,94	239,61	4,66	47,35	21,22	82,02						
	Средние показатели за Обед	751,67	31,68	28,36	96,1	766,62	0,47	0,36	245,29	0,69	32,52	788,9	495	192,4	131,16	408,57	7	1880,1	15,76	297,76						
	Средние показатели за Полдник	301,67	7,63	4,99	59,13	311,93	0,13	0,12	81,63	0,37	11,9	156,22	165	62,62	17,93	79,18	1,83	21,73	5,3	22,16						
	Средние показатели за период	1584,2	55,3	47,6	229,8	1569	0,8	0,8	536,9	2,4	68,6	1482,4	990	431,1	217	727,4	13,5	1949,2	42,3	401,9						

Название меню: Общеобразовательные организации - 12-18 лет (Аллергия - молочный белок)
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика пигающихся: Дети с пищевой аллергией

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
102,20	Салат-коктейль фруктовый	120	0,8	0,4	14,3	63,7	0,04	0,03	7,8	0	42	23,44	285,11	30,11	13,2	20,4	1,51	2,4	0,48	15
54-40к	Каша вязкая рисовая с курагой на воде	250	4,8	0,5	52,2	232,6	0,05	0,07	131,18	0	0,6	376,73	571,98	110,92	54,07	107,17	1,48	50,63	5,98	22,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	Итого за Завтрак	630	10,4	1,4	102,4	463,7	0,16	0,13	139,28	0	42,64	700,25	933,65	219,11	79,5	173,75	4,38	54,95	10,06	46,2
Обед																				
13	Овощная нарезка	60	0,6	0,1	2	11,6	0,03	0,03	61,9	0	13,5	3,98	145,3	16	11,9	22,3	0,49	1,59	0,21	15,7
171,05	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	2,4	43	233	0,26	0,13	0,99	0	0	53,07	261,17	15,34	144,22	214,67	4,84	2,73	4,15	19,04
113-У	Суп -папша домашняя	250	7,8	6,6	16,5	156,7	0,04	0,05	118,05	0,22	1,72	13,04	74,44	18,98	9,57	45,02	0,62	3,09	3,99	20,78
54-30м	Котлета из говядины с маслом растительным	100	17,6	18,6	15,3	298,9	0,07	0,11	0	0	0	238,16	264,89	21,15	23,36	163,68	2,53	17,47	3,46	56,94
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	840	39,6	28,4	109,4	852,6	0,5	0,38	199,6	0,22	31,84	517,16	1018,84	148,35	227,54	535,92	11	27,44	14,79	129,36
Полдник																				
21	Яблоко печеное	50	0,2	0,2	6,7	29,3	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115,43	7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13	4
342-У	Компот из консервированных плодов У	200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,89	29,04	5,22	9,14	0,26	0	0	0
54-21в	Вагрушка с повидлом	100	5,5	3,1	53,1	262,4	0,07	0,05	12,9	0,11	0,07	104,08	104,21	20,93	10,4	54,56	0,77	14,96	3,73	12,65
	Итого за Полдник	350	6,1	3,3	89,3	411,3	0,09	0,07	26,1	0,11	2,61	121,96	310,53	57,05	19,54	68,49	1,99	15,96	3,86	16,65
	Итого за день	1820	56,1	33,1	301,1	1727,6	0,75	0,58	364,98	0,33	77,09	7	2263,02	424,51	326,58	778,16	17,37	98,35	28,71	192,21

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			Белки		Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
			г	г																		г	мг	мкг	мг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
54-70	Омлет с морковью	230	24,6	26,4	5	355,9	0,13	0,74	1029,76	4,4	1,2	416,32	331,84	113,29	40,79	363,43	4,73	70,61	54,11	142,95							
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4							
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7							
	Итого за Завтрак	550	30,2	28,9	47,1	569,5	0,23	0,81	1871,63	4,4	8,15	730,67	571,62	152,3	75,96	444,74	7,71	74,93	57,83	176,35							
Обед																											
54-13з	Салат из овощей отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	0,03	1,14	0	3,8	131,28	227,11	32,01	18,25	35,84	1,17	19,98	0,59	19							
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,5	6,6	8,5	115,7	0,05	0,04	151,26	0	10	7,24	281,87	24,4	17,07	37,65	0,6	3,68	0,23	23,48							
54-32г	Макаронные отварные растительным маслом	180	6,3	6	39,3	236,1	0,07	0,02	0	0	0	177,91	62,52	125,27	8,63	46,82	0,87	24,92	0	14,08							
267,66	Крокеты "ДЕТСКИЕ" с кабачком	100	20,6	22,9	9,5	326,4	0,18	0,16	44,36	0,09	2,3	105,76	281,04	27,48	24,75	187,94	1,99	12,53	2,19	139,49							
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0							
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12							
	Итого за Обед	880	37,4	40,6	109,8	954,1	0,47	0,37	230,36	0,59	18,52	625,27	970,29	263,38	93,89	386,7	6,66	63,31	5,76	208,05							
Полдник																											
102,20	Фруктовая нарезка	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25							
54-20в	Булочка с изюмом	100	6,7	5,4	40	235,3	0,08	0,06	14,22	0,2	0	88,7	107,67	28,28	10,97	66,9	0,94	12,7	5,21	28,13							
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0							
	Итого за Полдник	350	8	5,6	71,4	367,4	0,14	0,15	451,47	0,2	25,5	102,47	716,47	80,83	36,47	111,4	1,97	13,7	5,41	34,38							
	Итого за день	1780	75,6	75,1	228,3	1891	0,84	1,33	2553,46	5,19	52,17	1458,4	2258,38	496,51	206,32	942,84	16,34	151,94	69	418,78							
Четверг, 1 неделя																											
Завтрак																											
54-31к	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом и курагой	250	7,4	13,7	40,7	315,2	0,22	0,07	41,64	0	0,19	367,47	346,89	111,95	70,57	195,03	2,37	50,27	14,99	49,5							
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0							
54-18в	Булочка Домашняя	80	5,4	7,7	45,8	273,6	0,07	0,02	0	0	0	142,7	58,65	15,17	7,81	43,32	0,62	20,02	2,71	11,29							
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35							

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки		Жиры		Углеводы			В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г	г	г															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
54-22г	Рис отварной с маслом растительным	180	4,3	7,7	43,6	261,3	0,04	0,02	0	0	0	182,43	53,83	126,26	28,3	85,1	0,58	24,91	8,61	32,4			
54-11р	Тетели рыбные (минтай)	110	14,1	8,7	13,9	191	0,09	0,1	14,75	0,29	0,76	492,68	310,1	49,25	41,51	190,43	1,05	168,78	13,54	532,39			
392,32-У	Пельмени "Аппетитные" с бульоном (Халаяль)	250	21,2	13,4	32,1	333,4	0,1	0,13	53,97	0,14	2,9	231,48	238,7	35,32	23,68	165,88	2,05	31,11	4,29	105,6			
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9			
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12			
	Итого за Обед	820	43,8	30,5	123,3	944,3	0,34	0,32	101,98	0,43	28,28	1117,9	948,77	296,21	136,98	541,56	6,41	228,16	29,52	691,99			
Полдник																							
54-22в	Оладья	200	12,5	10,7	76,8	454	0,15	0,07	8,86	0,12	0	303,05	135,54	59,72	17,84	105,05	1,43	42,95	7,53	28,12			
Пром.	Сок яблочный	150	0,8	0,2	15,2	65	0,02	0,02	0	0	3	9	180	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0			
	Итого за Полдник	350	13,3	10,9	92	519	0,17	0,09	8,86	0,12	3	312,05	315,54	70,22	23,84	115,55	3,53	42,95	7,53	28,12			
	Итого за день	1740	84,6	65,4	274,1	2024,5	0,73	1,15	1031,01	4,38	48,01	7	2067,54	563,19	262,26	1054,33	16,82	334,17	88,34	854,3			
Суббота, 1 неделя																							
Завтрак																							
54-29з	Салат из моркови, яблок, апельсинов	100	0,8	10,1	9	130,5	0,04	0,04	961,89	0	11,9	16,22	168,96	20,16	21,46	31,46	0,76	3	0,16	29,97			
54-44к	Пудинг манный	200	7,8	3,8	49,5	262,9	0,07	0,07	21,84	0,31	0	216,5	87,53	76,62	12,96	72,44	1,01	26,8	5,11	19,1			
377	Чай фруктовый У	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55			
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25			
	Итого за Завтрак	550	13	14,5	90,1	543	0,18	0,16	989,78	0,31	53,35	490,81	433,94	188,98	57,52	161,35	4,3	31,62	8,5	59,87			
Обед																							
54-15с	— для детей с целиаком	250	1,5	2,1	12	73	0,04	0,03	165,54	0	4,07	115,7	183,74	84,03	17,24	40,65	0,5	17,67	1,45	27,14			
54-26к	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	180	4,9	9,2	29,7	221,2	0,14	0,01	0,81	0	0	268,22	78,94	56,9	32,67	91,96	1,09	38,03	1,07	12,6			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
			г	г	г	г		г	г															г	г	г	г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11,4	7,9	4,4	134,3	0,1	0,09	227,67	0,01	1,99	92,38	242,03	25,27	24,69	116,6	0,6	37,17	22,08	256,54							
33,1	Биточки "Детские" тушеные с овощами из свинины	100	12	25,9	9,3	318,1	0,31	0,1	54,67	0	0,43	99,93	222,95	20,27	22,46	128,91	1,5	5,88	1,85	59,68							
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0							
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12							
	Итого за Обед	850	33,7	45,9	85,8	891,6	0,69	0,32	546,73	0,01	86,49	780,92	853,51	273,17	123,52	456,08	6,17	100,95	29,2	367,96							
Полдник																											
15	Напиток абрикосовый	200	0,3	0	8,9	36,8	0,01	0,02	48,08	0	1,72	0,78	77,45	8,69	2,22	6,89	0,21	0,3	0,03	3,3							
54-20в	Булочка с изюмом	100	6,7	5,4	40	235,3	0,08	0,06	14,22	0,2	0	88,7	107,67	28,28	10,97	66,9	0,94	12,7	5,21	28,13							
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0,05	0,06	24	0	12	37,2	417,6	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06	1,2	2,64							
	Итого за Полдник	420	8,8	6	74,1	385,5	0,14	0,14	86,3	0,2	13,72	126,68	602,72	46,57	63,59	107,39	1,87	13,06	6,44	34,07							
	Итого за день	1820	55,5	66,4	250	1820,1	1,01	0,62	1622,81	0,52	153,56	1398,4	1890,17	508,72	244,63	724,82	12,34	145,63	44,14	461,9							
Понедельник, 2 неделя																											
Завтрак																											
17	Нарезка овощная "Ассорти"	60	0,7	0,1	2,2	12,5	0,02	0,02	29,2	0	16	4,8	146,2	17	10	19,8	0,42	1,6	0,2	9,4							
54-7о	Омлет с морковью	200	21,4	22,9	4,4	309,5	0,11	0,64	895,44	3,83	1,04	362,02	288,55	98,51	35,47	316,03	4,12	61,4	47,05	124,3							
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0							
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8							
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0,05	0,06	24	0	12	37,2	417,6	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06	1,2	2,64							
	Итого за Завтрак	620	27,1	23,9	57,9	556	0,22	0,74	948,94	3,83	29,08	604,3	910,31	199,19	105,3	402,61	6,43	64,34	50,85	142,14							
Обед																											
52,00	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,5	4,1	8,8	78,1	0,02	0,04	2	0	10	433,1	288,09	40,68	22,22	43,83	1,43	47	0,7	20							
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,5	6,6	8,5	115,7	0,05	0,04	151,26	0	10	7,24	281,87	24,4	17,07	37,65	0,6	3,68	0,23	23,48							
54-32г	Макаронные отварные растительным маслом	100	6,3	6	39,3	236,1	0,07	0,02	0	0	0	177,91	62,52	125,27	8,63	46,82	0,87	24,92	0	14,08							
267,66	Крокеты "ДЕТСКИЕ" с кабачком	100	20,6	22,9	9,5	326,4	0,18	0,16	44,36	0,09	2,3	105,76	281,04	27,48	24,75	187,94	1,99	12,53	2,19	139,49							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества									
		Масса			В1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
		Белки	Жиры																Углеводы	МГ	МГ
1	2	г	г	г	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
349	Компот из смеси сухофруктов	0,4	0	21,6	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0			
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	3,3	0,6	19,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12			
	Итого за Обед	37,6	40,2	107,5	0,41	0,3	209,62	0,09	22,42	927,11	1031,58	272,32	97,88	394,71	6,92	90,33	5,87	209,05			
Полдник																					
21	Яблоко печенос	50	0,2	6,7	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115,43	7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13	4			
13,09	Булочка закусочная	100	8,9	47,7	0,47	0,52	122,69	2,8	12,44	307,21	132,65	26,61	29,55	119,55	1,47	43,01	9,61	32,2			
Пром.	Сок яблочный	200	1	20,2	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0			
	Итого за Полдник	350	10,1	74,6	0,5	0,55	124,19	2,8	18,44	329,11	488,08	47,69	41,47	138,34	5,23	44,01	9,74	36,2			
	Итого за день	1850	74,8	240	1,13	1,59	1282,75	6,72	69,94	2	2429,97	519,2	244,65	935,66	18,58	198,68	66,46	387,39			
Вторник, 2 недели																					
Завтрак																					
54-27к	Каша вязкая пшеница на воде с растительным маслом и изюмом	250	6,6	12,2	0,19	0,03	1,49	0	0	365,32	185,39	82,95	47,13	133,8	1,73	50,37	1,46	44,35			
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	0	0,04	0	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0			
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9			
Пром.	Булочка с абрикосом	80	5,4	1,6	0,08	0,14	27,33	0,27	1,6	137,6	94,4	72	13,6	116	0,64	21,85	13,36	26,46			
	Итого за Завтрак	550	14	14,3	0,29	0,18	28,86	0,27	1,6	602,96	323,59	222,91	70,93	274,2	2,99	72,86	16,02	73,71			
Обед																					
13	Овощная нарезка	30	0,3	0	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85			
1184,0	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,6	2,8	0,03	0,04	124,7	0	7,31	18,02	263,94	27,9	18,98	39,39	0,88	4,86	0,39	23			
54-23г	Картофель отварной с маслом растительным	200	3,3	8,6	0,15	0,1	3,2	0	14,24	202,89	839,21	17,82	35,75	90,41	1,41	35,57	0,42	53,4			
54-1Пр	Тефтели рыбные (мягтай)	120	15,4	9,5	0,1	0,11	16,09	0,32	0,83	537,47	338,29	53,73	45,28	207,75	1,14	184,13	14,77	580,79			
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0			
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4			
	Итого за Обед	860	25	21,6	0,46	0,39	208,54	0,82	31,55	1004,0	1655,34	164,57	135,85	442,15	6,09	227,99	18,99	679,44			

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			Белки		Жиры		Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
			г	г	г	г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21									
Полдник																													
15	Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1									
54-19в	Булочка "Любимая"	100	7,8	4,7	45	253,4	0,09	0,07	15,6	0,22	0	85,53	85,55	26,08	10,78	71,17	0,95	13,03	6,04	19,4									
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236,4	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4									
	Итого за Полдник	420	9	5	61,1	325,6	0,14	0,11	26,54	0,22	73,52	104,71	367,72	143,65	29,56	102,44	1,56	15,83	6,68	41,9									
	Итого за день	1830	48	40,9	269,1	1637	0,89	0,68	263,94	1,31	106,67	2	2346,65	531,13	236,34	818,79	10,64	316,68	41,69	795,05									
Среда, 2 недели																													
Завтрак																													
54-29к	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом	250	7,2	14,3	37,2	307	0,22	0,06	0	0	0	384,4	187,97	100,91	63,31	190,8	2,16	52,81	15,9	52,5									
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7									
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25									
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6									
	Итого за Завтрак	620	11,7	15,3	80,2	505,4	0,32	0,11	6,38	0	13,16	666,36	598,3	197,11	85,67	245,02	6,12	56,82	19,28	70,05									
Обед																													
0,05-У	Закуска овощная	30	0,5	1	1,5	17,2	0,01	0,01	5,84	0	13,05	42,5	87,9	15,31	4,77	9,17	0,19	4,86	0,09	3,85									
102-У	Суп картофельный с горохом	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136,26	0	5,16	11,09	424,57	32,06	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,41									
54-26г	Рис с овощами	180	3,8	6,8	31,2	201,4	0,05	0,04	322,42	0	1,59	288,31	111,85	20,82	31,39	80,96	0,69	25,87	5,57	37,56									
288,38	Птица, порционная, запеченая	120	23,1	27,5	1,5	345,5	0,08	0,17	185,62	0	1,6	72,96	247,95	24,32	25,72	202,02	2	6,19	0,06	182,51									
15	Компот из яблок	200	0,2	0,2	21,9	89,8	0,12	0,14	37,35	0,84	5,8	8,97	104,08	6,51	3,52	4,31	0,89	0,9	0,12	3,6									
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12									
	Итого за Обед	830	40	42	94,7	916,5	0,52	0,46	687,49	0,84	27,2	626,83	1093,85	113,52	123,2	466,86	7,46	44,66	11,07	273,93									
Полдник																													
102,20	Фруктовая нарезка	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25									
338	Компот из яблок и лимона	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2									
54-21в	Ватрушка с повидлом	100	5,5	3,1	53,1	262,4	0,07	0,05	12,9	0,11	0,07	104,08	104,21	20,93	10,4	54,56	0,77	14,96	3,73	12,65									
	Итого за Полдник	350	6	3,4	65,3	315,3	0,1	0,07	17,04	0,11	20,49	119,82	297,03	41,29	19,11	67,75	1,95	16,47	4,04	22,1									

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
			Белки		Жиры		Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			г	г	г	г	г	г																мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21					
	Итого за день	1850	70,4	65	286,5	2013,7	1,28	0,92	1951,04	1,66	45,36	2	2189,71	423,23	331,2	926,74	19,51	93,16	29,97	293,37					
Пятница, 2 недели																									
Завтрак																									
54-70	Омлет с морковью	250	26,8	28,7	5,5	386,9	0,14	0,8	1119,3	4,79	1,3	452,52	360,69	123,14	44,34	395,03	5,15	76,75	58,82	155,38					
430,0	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0					
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236,4	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4					
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35					
	Итого за Завтрак	600	30,6	29,2	45	565	0,3	0,96	1159,9	5,21	78,5	619,56	674,89	180,04	72,94	458,63	7,51	80,11	61,22	180,13					
Обед																									
17	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7					
108	Суп картофельный с клецками	250	9,3	4,9	25,1	181,4	0,09	0,09	120,88	0,28	6,83	201,74	312,33	30,81	21,08	76,14	1,11	31,03	4,92	39,36					
54-23г	Картофель отварной с маслом растительным	180	3	7,7	23,8	176,7	0,14	0,09	2,88	0	12,82	182,61	755,29	16,04	32,17	81,37	1,27	32,01	0,38	48,06					
267,66	Крокеты "ДЕТСКИЕ" с кабачком	100	20,6	22,9	9,5	326,4	0,18	0,16	44,36	0,09	2,3	105,76	281,04	27,48	24,75	187,94	1,99	12,53	2,19	139,49					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0					
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12					
	Итого за Обед	810	37,6	36,3	99,5	875,1	0,53	0,41	182,72	0,37	33,95	707,51	1779,26	111,33	114,5	444,35	9,33	78,57	10,34	243,61					
Полдник																									
345,27	Компот из яблок и шиповника	200	0,2	0,1	6,7	28,5	0	0,01	24,81	0	20,4	2,42	25,25	4,12	1,52	1,7	0,33	0,2	0,03	0,8					
54-19в	Булочка "Любимая"	100	7,8	4,7	45	253,4	0,09	0,07	15,6	0,22	0	85,53	85,55	26,08	10,78	71,17	0,95	13,03	6,04	19,4					
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6					
	Итого за Полдник	420	8,5	5,3	63,5	335,2	0,13	0,1	46,41	0,22	32,4	119,15	444,4	49,4	23,1	86,07	3,92	15,63	6,43	29,8					
	Итого за день	1830	76,7	70,8	208	1775,3	0,96	1,47	1389,03	5,8	144,85	1446,2	2898,55	340,77	210,54	989,05	20,76	174,31	77,99	453,54					
Суббота, 2 недели																									
Завтрак																									
60	Салат из моркови с яблоками	100	1	3,2	12,4	82,2	0,05	0,06	1401,31	0	8,58	21,37	212,85	25,68	29,15	41,55	1,07	4	0,16	40,5					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
			г	г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мкг				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21									
54-44к	Пудинг манный	250	9,8	4,7	61,8	328,7	0,09	0,09	27,3	0,39	0	270,63	109,41	95,77	16,2	90,55	1,27	33,5	6,39	23,88									
23	чай витаминизированный	200	0,4	0,1	15,6	64,9	0,11	0,15	37,19	0,84	4,56	1,65	43,91	71,53	8,24	15,42	1,48	0,1	0	5									
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25									
	Итого за Завтрак	600	15	8,4	114,4	593	0,31	0,32	1465,8	1,23	13,14	543,15	412,67	202,98	60,59	180,02	4,37	39,2	9,55	76,63									
Обед																													
33	Салат "Дальневосточный"	100	1,6	4,1	27,1	151,8	0,13	0,35	252,01	3	24,83	1547,2	259,59	188,45	128,63	37,29	3,14	35723,24	3,24	14,96									
99,21	Суп овощной "Легкий"	250	5	3,6	8,5	86,3	0,06	0,06	207,57	0	22,63	606,77	316,12	29,56	23,86	42,69	1,04	84,73	0,34	25,84									
54-32г	Макаронные отварные растительным маслом	200	7	6,6	43,6	262,4	0,08	0,02	0	0	0	197,68	69,47	139,19	9,59	52,02	0,96	27,69	0	15,64									
54-11р	Тертые рыбные (минтай)	120	15,4	9,5	15,2	208,3	0,1	0,11	16,09	0,32	0,83	537,47	338,29	53,73	45,28	207,75	1,14	184,13	14,77	580,79									
15	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	6,5	26,9	0	0	0	0	1,8	0,27	29,78	3,8	3,92	2,87	0,17	0,02	0,03	3									
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12									
	Итого за Обед	920	32,4	24,5	120,7	833,5	0,46	0,58	475,67	3,32	50,09	3092,4	1130,75	429,23	234,78	417,62	8,4	36022,01	21,13	652,23									
Полдник																													
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0									
54-20в	Булочка с изюмом	150	10,1	8	60,1	352,9	0,12	0,09	21,33	0,3	0	133,05	161,51	42,42	16,45	100,35	1,42	19,05	7,82	42,19									
	Итого за Полдник	350	10,7	8,2	70,7	400,1	0,13	0,14	119,37	0,3	80	134,74	169,86	114,62	19,41	103,31	1,95	19,05	7,82	42,19									
	Итого за день	1870	58,1	41,1	305,8	1826,6	0,9	1,04	2060,84	4,85	143,23	3770,3	1713,28	746,83	314,78	700,95	14,72	36080,26	38,5	771,05									
	Средние показатели за Завтрак	588,33	19,18	17,59	83,16	567,58	0,27	0,39	270	1,66	25,2	626,7	360	199,23	78,66	288,38	5,34	58,3	26,19	100,55									
	Средние показатели за Обед	862,5	36,67	33,39	107,32	876,84	0,53	0,43	304,86	0,85	37,81	933,8	540	222,84	154,16	469,57	8	3084,6	18,27	336,51									
	Средние показатели за Полдник	375	8,85	5,87	71,41	373,87	0,16	0,14	87,18	0,38	24,23	185,67	180	77,25	28,17	96,15	2,78	24,99	6,09	29,73									
	Средние показатели за период	1825,8	64,7	56,9	261,9	1818,3	1	1	662	2,9	87,2	1746,2	1080	499,3	261	854,1	16,1	3167,9	50,6	466,8									