

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Краснояр-
скому краю в г. Минусинске
Главный государственный санитарный
врач по г. Минусинску, Минусинскому,
Ермаковскому, Идринскому, Курагинскому,
Каратузскому, Краснотаунскому и
Шушенскому районам

« 20 »  И. Малегина
2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
Артемовской средней
общеобразовательной школы № 2
Н.М. Глушенко
Приказ № 22
От « 04 » марта 2019 г.



Примерное
десятидневное цикличное меню завтраков,
обедов для обучающихся в
МБОУ Артемовской СОШ № 2
младшего и старшего школьного возраста
(осенне-зимний период)
для столовой, работающей на сырье

по сборнику рецептов
Москва «ДеЛи плюс», 2017.
Авторы – составители:
М. П. Могильный, В.А. Тутельян

Предлагаемое 10-дневное меню содержит примерный перечень блюд, которые можно использовать для организации питания детей в осенне- зимний период года.

Меню составлено в соответствии со сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – изд. М. «ДеЛи плюс»,2017– 544 с.

При составлении меню учитывалась равномерность распределения калорийности рациона по дням 10-дневного периода. Предлагаемое примерное меню дает возможность организовать питание в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша из пшена и риса молочная	200	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128,0	26,6	1,3
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52,0	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,0	0,03	0	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
338	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
	Итого за завтрак		12,71	22,49	64,57	511,12	0,48	9,81	163,6	1,35	306,9	170,28	62,88	5,85
Обед														
№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
73	Икра из кабачков промышленного производства (для питания детей и подростков)	100	1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51	0	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
103	Суп картофельный с изделиями макаронными на бульоне из птицы	250	2,73	2,8	20,45	117,9	0,15	8,25	0	1,23	15,2	63,55	24,05	0,98
288	Птица (курица) отварная с маслом	100	21,67	13,33	0	206,67	0,04	0	20,0	0,17	40,0	143,33	20,0	2,0
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок вишневый)	200	1,47	0	22,8	97,07	0,03	14,8	0	0,53	34,67	36,0	12,0	0,67

ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
	Итого за обед		34,08	24,25	104,54	772,65	1,5	40,81	53,15	5,24	252,34	443,55	123,37	8,31
	Всего за день		46,79	46,74	169,11	1283,77	1,98	50,62	216,75	6,59	559,24	613,83	186,25	14,16

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша из пшена и риса молочная	200	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,15	176,0	100,0	7,0	0,2
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,0	0,03	0	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
338	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
	Итого за завтрак		12,71	22,49	64,57	511,12	0,48	9,81	163,6	1,4	130,9	198,28	55,98	5,85
Обед														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
73	Икра из кабачков промышленного производства (для питания детей и подростков)	100	1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51	0	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
103	Суп картофельный с изделиями макаронными на бульоне из птицы	300	3,27	3,36	24,54	141,48	0,18	9,9	0	1,47	18,24	76,26	28,86	1,17
288	Птица (курица) отварная с маслом	120	26,0	16,0	0	248,0	0,05	0	24,0	0,2	48,0	172,0	24,0	2,4
312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	146,3	1,54	5	44,2	0,2	51,0	102,6	35,6	1,14
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок вишневый)	200	1,47	0	22,8	97,07	0,03	14,8	0	0,53	34,67	36,0	12,0	0,67
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86

338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,2	7,5	0	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
	Итого за обед		41,78	28,57	129,71	943,49	2,14	43,71	68,2	5,87	283,03	540,48	149,38	9,91
	Всего за день		54,49	51,06	194,28	1454,61	2,62	53,52	231,8	7,27	413,93	738,76	205,36	15,76

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
243	Сосиска отварная	50	4,7	7,5	0,4	87,9	0	0	0	0,3	9,6	49,3	5,3	0,6
304	Рис отварной	150	3,67	5,52	36,67	210,11	0,03	0	27,0	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	100,0	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0
383	Какао с молоком сгущенным (цельное сгущённое с сахаром)	200	3,66	2,6	25,08	134,4	0,12	0,38	9,5	0,04	127,98	117,86	17,99	0,64
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5	0	0,3	6,0	21,0	31,5	0,45
	Всего за завтрак		22,73	27,08	106,02	753,77	0,27	32,31	136,5	4,31	220,39	389,58	107,80	4,18
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,2	0,09	5,78	0	2,9	19,36	39,2	25,29	1,2
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
278	Тефтели мясные	80	6,93	7,47	11,07	139,2	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,67	21,8	3,0
331	Соус сметанный с томатом	40	0,7	2,0	2,81	32,04	0,02	0,53	13,52	0,12	11,7	11,75	3,92	0,16
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210,0	140,0	5,01
358	Кисель из сока ягодного натурального	200	0,43	0,12	38,62	157,6	0,018	4,44	0	0,12	20,66	18,5	4,86	0,25
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
338	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5	0	0,3	6,0	21,0	31,5	0,45
	Итого за обед		26,76	25,97	172,98	1032,9	0,518	30,15	36,85	6,86	152,7	576,95	270,17	12,71
	Всего за день		49,49	53,05	279,0	1786,67	0,788	62,46	173,35	11,17	373,09	966,53	377,97	16,89

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
243	Сосиска отварная	98	9,21	14,7	0,78	172,28	0	0	0	0,59	18,82	96,63	10,39	1,18
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	0	36	0,8	3,48	82,0	25,34	0,7
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	100,0	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0
383	Какао с молоком сгущенным (цельное сгущённое с сахаром)	200	3,66	2,6	25,08	134,4	0,12	0,38	9,5	0,04	127,98	117,86	17,996	0,64
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за завтрак													
Обед														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,2	0,09	5,78	0	2,9	19,36	39,2	25,29	1,2
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,1	118,08	0,06	12,36	0	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
278	Тефтели мясные	100	8,67	9,33	13,83	174,0	0,07	2,0	29,17	0,5	40,17	204,58	27,25	3,75
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,5	40,05	0,03	0,67	16,9	0,15	14,62	14,69	4,9	0,2
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0	0	0	19,47	280	186,67	6,68
358	Кисель из сока ягодного натурального	200	0,43	0,12	38,62	157,6	0,018	4,44	0	0,12	20,66	18,5	4,86	0,25
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
338	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5	0	0,3	6	21	31,5	0,45
	Итого за обед		33,82	31	206,77	1242,04	0,668	32,75	46,07	7,78	182,32	731,3	336,81	16,13
	Всего за день		57,43	59,51	314,09	2018,35	0,918	57,56	191,57	12,12	399,88	1129,08	422,746	20,14

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком.	100	2,74	7,07	9,65	112,7	0,11	19,93	0	2,85	25,73	57,97	20,94	0,4
267	Шницель натуральный рубленый	80	9,87	17,33	8,8	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,0	26,67	1,87
309	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Апельсины	75	0,64	0,11	6,11	27,96	0,03	45,0	0	0,21	25,71	17,14	9,64	0,21
	Итого за завтрак		22,04	32,41	82,25	708,35	0,32	67,33	4,67	6,46	122,5	307,61	90,22	5,8
Обед														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0	2,32	34,4	37,13	19,7	1,72
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,63	0	2,43	43,25	188,25	27,5	0,83
284	Запеканка картофельная с мясом и маслом	225	15,89	11,67	30,94	292,36	0,13	1,13	56,25	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
338	Апельсины	75	0,64	0,11	6,11	27,96	0,03	45,0	0	0,21	25,71	17,14	9,64	0,21
	Итого за обед		24,47	19,91	99,3	674,18	0,32	65,59	56,25	6,42	198,54	522,73	137,76	8,6
	Всего за день		46,51	52,32	181,55	1382,53	0,64	132,92	60,92	12,88	321,04	830,34	227,98	14,4

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком.	100	2,74	7,07	9,65	112,7	0,11	19,93	0	2,85	25,73	57,97	20,94	0,4
267	Шницель натуральный рубленый	100	12,33	21,67	11,0	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	175	33,3	2,33
309	Макароны отварные с маслом	200	6,8	10,0	38,0	269,2	0,08	0	0	2,6	16,0	46,0	10,0	1,0
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
338	Апельсины	75	0,64	0,11	6,11	27,96	0,03	45,0	0	0,03	25,71	17,14	9,64	0,21
	Итого за завтрак		26,99	39,35	98,78	856,69	0,37	67,39	5,83	7,3	137,44	362,81	102,65	6,62
Обед														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0	2,32	34,4	37,13	19,7	1,72
99	Суп из овощей	300	2,73	2,79	13,05	90,03	0,09	12,75	0	2,91	51,9	225,9	33,0	0,99
284	Запеканка картофельная с мясом и маслом	300	21,19	15,56	41,25	389,81	0,17	1,5	75	1,13	90,38	264,48	70,13	3,0
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
338	Апельсины	75	0,64	0,11	6,11	27,96	0,03	45,0	0	0,03	25,71	17,14	9,64	0,21
	Итого за обед		32,03	24,58	126,12	855,99	0,41	68,08	75	7,32	236,69	656,48	169,1	10,24
	Всего за день		59,02	63,93	224,9	1712,68	0,78	135,47	80,83	14,62	374,13	1019,29	271,75	16,86

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
56	Салат овощной с яблоками	100	1,6	0,9	7,2	35,1	0,03	15,52	0	0,18	33,14	29,02	17,28	1,28
229	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84,0	0,04	2,96	4,64	2,0	31,28	128,96	38,8	0,68
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за завтрак		19,24	10,26	77,89	477,55	1,3	23,7	37,79	2,85	270,54	401,73	125,31	5,66
Обед														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13,0	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	2,36	33,98	47,43	22,2	0,83
304	Рис отварной	150	3,67	5,52	36,67	210,11	0,03	0	27,0	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
268	Котлеты, биточки, шницеля	80	7,92	11,27	6,61	161,0	0,03	0	20,0	1,78	6,41	84,88	15,3	1,35
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
338	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
	Всего за обед		20,29	29,21	144,34	921,87	0,34	39,78	47	8,66	115,04	356,66	136,26	7,8
	Всего за день		39,53	39,47	222,23	1399,42	1,64	63,48	84,79	11,51	385,58	758,39	261,57	13,46

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
56	Салат овощной с яблоками	100	1,6	0,9	7,2	35,1	0,03	15,52	0	0,18	33,14	29,02	17,28	1,28
229	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	120	11,7	5,94	4,56	126,0	0,12	4,476	6,984	3,024	46,884	194,57	58,24	1,02
312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	146,3	1,54	5	44,2	0,2	51,0	102,6	35,6	1,14
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за завтрак		24,95	13,11	90,61	579,5	1,77	26,466	51,184	4,054	301,194	501,69	156,95	6,39
Обед														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13,0	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	0	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	0	36,0	0,8	3,48	82,0	25,34	0,7
268	Котлеты, биточки, шницеля	100	7,9	11,3	6,6	161,0	0	0	20,0	1,8	6,4	84,9	15,3	1,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
338	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
	Всего за обед		23,66	32,26	172,88	1078,16	0,36	43,47	56	9,68	129,59	416,56	155,33	8,91
	Всего за день		48,61	45,37	263,49	1657,66	2,13	69,936	107,184	13,734	430,78	918,25	312,28	15,3

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,9	0,05	6,86	0	1,88	28,33	41,62	18,39	1,31
259	Жаркое по- домашнему	230	21,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,14	0	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
434	Булочка «Молочная»	50	4,64	0,99	23,45	121	0,14	0,13	3,0	0,72	30,2	51,7	18,3	0,73
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5	0	0,3	6,0	21,0	31,5	0,45
	Итого за завтрак		33,03	29,97	93,54	775,77	0,67	42,9	3,0	5,04	123,72	456,18	149,94	9,52
Обед														
№ Рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
96	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28,0	1,03
246	Гуляш из отварной говядины	80	9,47	9,2	3,0	132,67	0,07	3,73	0	0,47	15,4	46,33	14,07	1,53
309	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
338	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5	0	0,3	6,0	21,0	31,5	0,45
	Всего за обед		25,39	29,32	125,35	867,15	0,43	52,09	0	8,39	128,98	278	134,24	8,6
	Всего за день		58,42	59,29	218,89	1642,92	1,1	94,99	3,0	13,43	252,7	734,18	284,18	18,12

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,9	0,05	6,86	0	1,88	28,33	41,62	18,39	1,31
259	Жаркое по-домашнему	350	33,35	36,65	27,79	574,41	0,62	42,82	0	2,47	55,38	433,59	86,47	6,79
434	Булочка «Молочная»	50	4,64	0,99	23,45	121	0,14	0,13	3,0	0,72	30,2	51,7	18,3	0,73
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
338	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5	0	0,3	6,0	21,0	31,5	0,45
	Итого за завтрак		45,25	42,64	107,9	996,09	0,89	57,58	3,0	6,02	145,01	613,54	182,89	11,96
Обед														
№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
96	Рассольник ленинградский	300	2,64	6,24	18,69	141,48	0,18	17,16	0	2,91	19,86	41,94	33,6	1,23
246	Гуляш из отварной говядины	100	11,83	11,5	3,75	165,83	0,08	4,67	0	0,58	19,25	57,92	17,58	1,92
309	Макароны отварные с маслом	200	6,8	10,0	38,0	269,2	0,08	0	0	2,6	16,0	46,0	10,0	1,0
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
338	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5	0	0,3	6,0	21,0	31,5	0,45
	Всего за обед		29,89	35,16	138,71	991,19	0,49	55,89	0	9,63	140,14	308,08	145,85	9,44
	Всего за день		75,14	77,8	246,61	1987,28	1,38	113,47	3,0	15,65	285,15	921,62	328,74	21,4

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,0	6,8	29,2	202,0	0,16	0	0	1,8	24,0	144,0	98,0	3,2
6	Бутерброд с колбасой	50	5,3	8,26	14,82	155,0	0,21	0	0	0,45	11,2	59,9	9,2	0,77
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
338	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
	Итого за завтрак		13,71	15,56	70,5	477,06	0,41	7,77	0	2,66	65,4	251,68	132,28	7,97
Обед														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
45	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
261	Печень, тушенная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	5240,0	1,0	30,0	239,0	17,0	5,0
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
	Итого за обед		25,02	23,75	132,03	841,85	1,52	59,48	5273,15	6,83	177,34	511,35	142,25	58,17
	Всего за день		38,73	39,31	202,53	1318,91	1,93	67,25	5273,15	9,49	242,74	763,03	274,53	66,14

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,0	6,8	29,2	202,0	0,16	0	0	2,25	24,0	144,0	98,0	3,2
6	Бутерброд с колбасой	50	5,3	8,26	14,82	155,0	0,21	0	0	0,45	11,2	59,9	9,2	0,77
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,65	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
	Итого за завтрак		15,29	15,76	80,16	523,82	0,43	7,77	0	3,5	70	269,08	138,88	8,19
Обед														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
45	Салат из капусты белокачанной с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,1	118,08	0,06	12,36	0	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
261	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	5240,0	1,0	30,0	239,0	17,0	5,0
312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	146,3	1,54	5	44,2	0,2	51,0	102,6	35,6	1,14
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,2	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
	Итого за обед		28,21	25,82	155,46	967,46	2,13	62,79	5284,2	7,67	203,88	577,5	164,69	12,87
	Всего за день		43,5	41,58	235,62	1491,28	2,56	70,56	5284,2	11,17	273,88	846,58	303,57	21,06

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0	2,32	34,4	37,13	19,7	1,72
267	Котлета мясная натуральная рубленая	80	9,87	17,33	8,8	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87
304	Рис отварной	150	3,67	5,52	36,67	210,11	0,03	0	27,0	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
383	Какао с молоком сгущенным (цельное сгущённое с сахаром)	200	3,66	2,6	25,08	134,4	0,12	0,38	9,5	0,04	127,98	117,86	18,0	0,64
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5	0	0,3	6,0	21,0	31,5	0,45
	Итого за завтрак		22,8	31,39	117,73	839,69	0,32	16,71	41,17	4,71	214,72	412,29	128,08	5,65
Обед														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
41	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	3,36	6,39	24,75	169,9	0,08	15,93	0	2,85	25,73	57,97	20,94	0,4
103	Суп картофельный с изделиями макаронными на бульоне из птицы	250	2,73	2,8	20,45	117,9	0,15	8,25	0	1,23	15,2	63,55	24,05	0,98
288	Птица (курица) отварная с маслом	100	21,67	13,33	0	206,67	0,04	0	20,0	0,17	40,0	143,33	20,0	2,0
309	Макаронны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
338	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5	0	0,3	6,0	21,0	31,5	0,45
	Итого за обед		38,21	31,31	136,07	978,77	0,43	131,68	20	7,12	120,46	382,28	123,26	6,57
	Всего за день		61,01	62,7	253,8	1818,46	0,75	148,39	61,17	11,83	335,18	794,57	251,34	12,22

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0	2,32	34,4	37,13	19,7	1,72
267	Котлета мясная натуральная рубленая	100	12,33	21,67	11,0	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	175	33,3	2,33
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	0	36,0	0,8	3,48	82,0	25,34	0,7
383	Какао с молоком сгущенным (цельное сгущённое с сахаром)	200	3,66	2,6	25,08	134,4	0,12	0,38	9,5	0,04	127,98	117,86	18,0	0,64
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
338	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5	0	0,3	6,0	21,0	31,5	0,45
Итого за завтрак			27,27	37,54	136,98	990,77	0,35	16,77	51,33	5,28	226,53	476,49	144,34	6,39
Обед														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
41	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	3,36	6,39	24,75	169,9	0,08	15,93	0	2,85	25,73	57,97	20,94	0,4
103	Суп картофельный с изделиями макаронными на бульоне из птицы	300	3,27	3,36	24,54	141,48	0,18	9,9	0	1,47	18,24	76,26	28,86	1,17
288	Птица (курица) отварная с маслом	120	26,0	16,0	0	248,0	0,05	0	24,0	0,2	48,0	172,0	24,0	2,4
309	Макароны отварные с маслом	200	6,8	10,0	38,0	269,2	0,08	0	0	2,6	16,0	46,0	10,0	1,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
338	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5	0	0	6,0	21,0	31,5	0,45
Итого за обед			46,59	37,36	164,37	1180,34	0,53	133,33	24	8,05	142,4	465,0	142,87	8,14
Всего за день			73,86	74,9	301,35	2171,11	0,88	150,1	75,33	13,33	368,93	941,5	287,21	14,53

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49
243	Сосиска отварная	50	4,7	7,5	0,4	87,9	0	0	0	0,3	9,6	49,3	5,3	0,6
309	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
338	Апельсины	75	0,64	0,11	6,11	27,96	0,03	45,0	0	0,21	25,71	17,14	9,64	0,21
	Итого за завтрак		18,35	23,61	68,97	561,52	0,15	45,38	59	3,19	204,71	236,47	50,22	4,4
Обед														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
119	Суп с бобовыми (гороховый)	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1,0	0	1,0	82,5	327,5	47,5	2,25
284	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами	225	15,89	11,67	30,94	292,36	0,13	1,13	56,25	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25
358	Кисель из сока ягодного натурального	200	0,43	0,12	38,62	157,6	0,018	4,44	0	0,12	20,66	18,5	4,86	0,25
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
338	Апельсины	75	0,64	0,11	6,11	27,96	0,03	45,0	0	0,21	25,71	17,14	9,64	0,21
	Итого за обед		29,61	21,87	130,86	839,01	0,408	76	56,25	5,1	253,45	649,54	147,19	6,94
	Всего за день		47,96	45,48	199,83	1400,53	0,558	121,38	115,25	8,29	458,16	886,01	197,41	11,34

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49
243	Сосиска отварная	98	9,21	14,7	0,78	172,28	0	0	0	0,59	18,82	96,63	10,39	1,18
309	Макароны отварные с маслом	200	6,8	10,0	38,0	269,2	0,08	0	0	2,6	16,0	46,0	10,0	1,0
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
338	Апельсины	75	0,64	0,11	6,11	27,96	0,03	45,0	0	0,21	25,71	17,14	9,64	0,21
	Итого за завтрак		26,93	33,61	93,34	783,34	0,2	45,38	59	4,52	224,83	321,4	67,71	5,56
Обед														
№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
45	Салат из белокочанной капу- сты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
119	Суп с бобовыми (гороховый)	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1,0	0	1,0	82,5	327,5	47,5	2,25
284	Запеканка картофельная с мя- сом или субпродуктами	300	21,19	15,56	41,25	389,81	0,17	1,5	75,0	1,13	90,38	264,48	70,13	3,0
358	Кисель из сока ягодного натурального	200	0,43	0,12	38,62	157,6	0,018	4,44	0	0,12	20,66	18,5	4,86	0,25
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
338	Апельсины	75	0,64	0,11	6,11	27,96	0,03	45,0	0	0,21	25,71	17,14	9,64	0,21
	Итого за обед		36,72	26,08	155,88	1005,82	0,488	76,37	75,0	5,7	282,95	745,64	173,03	8,42
	Всего за день		63,65	59,69	249,22	1789,16	0,688	121,75	134,0	10,22	507,78	1067,0	240,74	13,98

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13,0	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
229	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84,0	0,04	2,96	4,64	2,0	31,28	128,96	38,8	0,68
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
	Итого за завтрак		19,56	15,86	86,94	573,63	1,39	28,68	37,79	5,77	289,8	429,76	138,18	7,05
Обед														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,9	0,05	6,86	0	1,88	28,33	41,62	18,39	1,31
98	Суп крестьянский с крупой	250	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10,0	0	0	49,25	222,5	26,5	0,78
267	Шницель натуральный рубленый	80	9,87	17,33	8,8	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,0	26,67	1,87
304	Рис отварной	150	3,67	5,52	36,67	210,11	0,03	0	27,0	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
338	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
	Всего за обед		23,01	30,89	124,31	862,98	0,32	28,63	31,67	4,38	154,52	547,67	121,92	10,4
	Всего за день		42,57	46,75	211,25	1436,61	1,71	57,31	69,46	10,15	444,32	977,43	260,1	17,45

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13,0	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
229	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	120	11,7	5,94	4,56	126,0	0,12	4,476	6,98	3,024	46,88	194,57	58,24	1,02
312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	146,3	1,54	5	44,2	0,2	51,0	102,6	35,6	1,14
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,65	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
	Итого за завтрак		24,48	18,61	94,83	652,2	1,85	31,44	51,18	6,974	318,15	521,02	166,5	7,67
								6					2	
Обед														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,9	0,05	6,86	0	1,88	28,33	41,62	18,39	1,31
98	Суп крестьянский с крупой	300	3,24	3,33	17,49	108,81	0,07	12,0	0	0	59,1	267	31,8	0,93
267	Шницель натуральный рубленый	100	12,33	21,67	11,0	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	175	33,3	2,33
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	0	36,0	0,8	3,48	82,0	25,34	0,7
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
338	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	0	2,56	12,0	8,25	6,75	1,65
	Всего за обед		29,04	37,81	156,35	1078,17	0,39	30,69	41,83	7,54	180,78	677,57	148,48	11,91
	Всего за день		53,52	56,42	251,18	1730,37	2,24	62,136	93,01	14,514	498,93	1198,59	315	19,58

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
434	Булочка «Молочная»	50	4,64	0,99	23,45	121	0,14	0,13	3,0	0,72	30,2	51,7	18,3	0,73
268	Котлеты, биточки, шницеля	80	7,92	11,27	6,61	161,0	0,03	0	20,0	1,78	6,41	84,88	15,3	1,35
321	Капуста тушеная	150	4,35	12,0	33,21	258,24	0,06	32,4	0	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5	0	0,3	6,0	21,0	31,5	0,45
	Итого за завтрак		21,73	25,04	107,81	744,64	0,3	40,3	23	4,97	179,11	303,76	132,93	8,55
Обед														
№ Рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,2	0,09	5,78	0	2,9	19,36	39,2	25,29	1,2
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95	0	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
245	Бефстроганов из мяса отварного	80	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12,0	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
330	Соус сметанный	40	0,56	1,96	2,32	29,64	0,02	0,016	13,52	0,094	10,92	9,08	2,08	0,08
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210,0	140,0	5,01
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
338	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5	0	0,3	6,0	21,0	31,5	0,45
	Всего за обед		30,61	26,14	138,49	911,96	0,45	14,526	25,52	4,314	129,91	623,79	255,42	12,35
	Всего за день		52,34	51,18	246,3	1656,6	0,75	54,826	48,52	9,284	309,02	927,55	388,35	20,9

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг))			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
434	Булочка «Молочная»	50	4,64	0,99	23,45	121	0,14	0,13	3,0	0,72	30,2	51,7	18,3	0,73
268	Котлеты, биточки, шницеля	100	7,9	11,3	6,6	161,0	0	0	20,0	1,8	6,4	84,9	15,3	1,4
321	Капуста тушеная	200	5,8	16,0	44,28	344,32	0,08	43,2	0	2,2	151,6	119	57,2	4,6
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
338	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5	0	0,3	6,0	21,0	31,5	0,45
	Итого за завтрак		23,95	29,17	124,1	855,7	0,3	52,96	23	5,67	221,03	343,3	151,07	9,86
Обед														
№ Рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,2	0,09	5,78	0	2,9	19,36	39,2	25,29	1,2
111	Суп с макаронными изделиями	300	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,14	0	0,39	41,4	243,9	18,9	0,66
245	Бефстроганов из мяса отварного	100	12,08	12,33	2,83	170,67	0,02	0,01	15,0	0,08	21,42	74,17	15,58	1,83
330	Соус сметанный	50	0,7	2,45	2,9	37,05	0,025	0,02	16,9	0,118	13,65	11,35	2,6	0,1
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0	0	0	19,47	280	186,67	6,68
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
338	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5	0	0,3	6,0	21,0	31,5	0,45
	Всего за обед		38,53	31,34	170,76	1120,18	0,585	14,72	31,9	4,7175	155,6	781,45	317,17	15,24
	Всего за день		62,48	60,51	294,86	1975,88	0,885	67,68	54,9	10,388	376,63	1124,75	468,24	25,1