

СОГЛАСОВАНО _____
Председатель Совета Учреждения
Фельдман В.И.

Фельдман

УТВЕРЖДАЮ
Директор Муниципального бюджетного
образовательного учреждения Арте-
мовской средней общеобразовательной
школы № 2
Н.М. Глушенко
Приказ № 71
От 30 августа 2021 г.



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

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

Предлагаемое 15-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 учитывалось равномерность распределения калорийности рациона по дням 15-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: весенне-летний

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														
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
14	Масло порция	10	0,10	7,02	0,13	65,72	0,0	0	40,0	0,4	2,4	3	0	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	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		10,45	22,02	49,81	440,84	0,45	9,81	163	1,31	300,9	278,78	58,68	5,5
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
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
261	Печень тушеная в соусе	50/50	13,5	13,5	9,2	171,2	0,19	12,7	52,40	1	30,0	239	17	5
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		24,9	19,57	108,35	667,92	1,79	47	85,55	3,68	143,92	483,55	103,1	10,62
	Всего за день		35,35	41,59	158,16	1108,76	2,24	56,81	248,55	4,99	444,82	762,33	161,78	16,12

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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	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
14	Масло порция	10	0,10	7,02	0,13	65,72	0,0	0	40,0	0,4	2,4	3	0	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	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		10,45	22,02	49,81	375,12	0,45	9,81	163,6	1,26	300,2	278,78	58,73	5,5
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
261	Печень тушеная в соусе	50/50	13,5	13,5	9,2	171,2	0,19	12,7	5240	1	30,0	239	17	5
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		28,27	21,22	133,52	797,43	2,24	49,9	5284,2	4,28	166,61	551,81	125,11	11,82
	Всего за день		38,72	43,24	183,33	1172,55	2,69	59,81	5447,8	5,54	466,81	830,59	183,84	17,32

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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														
278	Тефтели мясные	80	50,27	7,47	11,07	139,2	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,67	21,8	3
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
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
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
	Всего за завтрак		63,25	15,18	75,02	516,17	1,31	13,12	170	1,51	121,18	395,35	109,73	7,98
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
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
259	Жаркое по-домашнему	230	21,92	24,08	0,54	377,47	0,41	28,14	0	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
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
	Итого за обед		29,59	30,98	69,28	745,15	0,56	35,91	0	5,42	111,13	451,49	148,09	9,91
	Всего за день		92,84	46,16	144,3	1261,32	1,87	61,39	170	6,93	232,31	846,84	257,82	17,89

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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														
278	Тефтели мясные	80	50,27	7,47	11,07	139,2	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,67	21,8	3
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
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
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		65,06	16,05	86,22	576,12	1,7	9,87	167,53	1,79	136,23	429,7	121,93	8,27
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
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
259	Жаркое по-домашнему	350	33,35	36,65	27,79	574,41	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
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	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		42,83	43,87	111,24	1011,45	0,21	24,13	0	4,31	95,64	210,46	107,57	8,98
	Всего за день		107,89	59,92	197,46	1587,57	1,91	34	167,53	6,1	231,87	640,16	229,5	17,25

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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														
267	Котлета мясная натуральная	80	9,87	17,33	1,07	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	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		19,3	25,34	64,87	595,65	0,21	47,4	4,67	3,61	96,77	249,64	69,28	5,4
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
98	Суп крестьянский	250	3,24	3,33	17,49	108,81	0,7	12	0	0	59,1	267	31,8	0,93
278	Тефтели мясные	80	50,27	7,47	11,07	139,2	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,67	21,8	3
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	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	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		67,4	15,65	113,4	686,55	1,04	58,87	23,33	0,87	146,94	739,74	231,57	12,74
	Всего за день		86,7	40,99	178,27	1282,2	1,25	106,27	28	4,48	243,71	989,38	300,85	18,14

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 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														
267	Котлета мясная натуральная	80	9,87	17,33	1,07	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
309	Макаронны 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		21,79	27,84	79,2	686,33	0,24	47,4	4,67	4,21	103,07	269,84	75,08	5,76
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
98	Суп крестьянский	250	3,24	3,33	17,49	108,81	0,7	12	0	0	59,1	267	31,8	0,93
278	Тефтели мясные	80	50,27	7,47	11,07	139,2	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,67	21,8	3
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	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		72,18	17,34	141,39	833,2	1,15	58,87	23,33	1,36	170,71	839,64	286,54	15,14
	Всего за день		93,97	45,18	220,59	1519,53	1,39	106,27	28	5,57	273,78	1109,48	361,62	20,9

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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														
229	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	50/50	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
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
	Итого за завтрак		14,57	6,69	50,96	327,25	1,24	6,98	37,79	2,67	92,33	262,84	90,43	4,11
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
119	Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
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		29,6	19,86	147,73	889,51	0,48	9,3	20	3,75	135,15	736,43	259,15	12,68
	Всего за день		44,17	26,55	198,69	1216,76	1,72	16,28	57,79	6,42	227,48	999,27	349,58	16,76

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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														
229	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	50/50	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
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
	Итого за завтрак		20,28	9,54	63,68	429,2	1,71	9,746	51,184	3,874	122,984	362,8	122,07	4,84
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
119	Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25
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
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		34,36	21,58	175,74	1036,16	0,56	9,3	20	3,88	146,91	836,35	314,12	15,13
	Всего за день		54,64	31,12	239,39	1465,36	2,27	19,046	71,184	7,754	269,894	1199,15	136,19	19,97

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 6-10 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
111	Суп вермишелевый	250	7,3	6,3	49,3	283,1	0,1	0,5	23,4	0,3	197,3	166,9	24,9	0,5
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
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		17,2	11,68	94,52	551,94	0,2	10,13	123,4	1,36	249,83	322,7	86,67	4,52
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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		24,06	23,24	116,83	773,03	0,41	27,66	0	6,08	85,98	249,68	118,24	8,08
	Всего за день		41,26	34,92	211,35	1324,97	0,61	37,79	123,4	7,44	335,81	572,38	204,91	12,6

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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														
111	Суп вермишелевый	250	7,3	6,3	49,3	283,1	0,1	0,5	23,4	0,3	197,3	166,9	24,9	0,5
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
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		17,99	11,78	99,35	575,32	0,21	10,13	123,4	1,49	252,13	331,4	89,97	4,63
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
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		28,56	29,08	130,19	897,07	0,47	31,46	0	7,32	97,14	279,76	129,85	8,92
	Всего за день		46,55	40,86	229,54	1472,39	0,68	41,59	123,4	8,81	355,27	611,16	219,82	13,55

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
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
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
14	Масло порция	10	0,10	7,02	0,13	65,72	0,0	0	40,0	0,4	2,4	3	0	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	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		13,15	20,22	55,81	459,44	0,21	7,91	92	2,71	232,6	294,78	130,08	7,4
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
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	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	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		23,69	17,67	123,51	747,73	1,5	30,05	5273,15	4,52	134,34	483,03	126,25	57,65
Всего за день			36,84	37,89	179,32	1207,17	1,71	42,96	5365,15	7,23	366,94	777,81	256,33	65,05

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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	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
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
14	Масло порция	10	0,10	7,02	0,13	65,72	0,0	0	40,0	0,4	2,4	3	0	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	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		14,73	20,42	65,47	506,2	0,23	7,91	92	3,55	237,2	312,18	136,68	7,62
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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		26,88	19,74	146,94	873,34	2,11	38,36	5284,2	5,36	160,88	549,18	148,69	44,66
	Всего за день		41,61	40,16	212,41	1379,54	2,34	46,27	5376,2	8,91	398,08	861,36	285,37	52,28

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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														
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
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
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
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
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		27,07	20,1	90,09	648,55	0,32	20,47	5367	2,66	83,41	455,23	97,24	9,55
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
82	Борщ	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
267	Биточки мясные	80	9,87	17,33	8,8	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
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
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
	Итого за обед		20,26	25,58	94,32	688,4	1,38	22,09	37,82	4,4	140,63	372,91	99,4	7,95
Всего за день			47,33	45,68	184,41	1336,95	1,7	42,56	5404,82	7,06	224,04	828,14	196,64	17,5

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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														
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
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
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
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
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		29.08	21.91	107.14	741.97	0.33	20.47	5376	2.99	86.58	484.43	106.87	9.83
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
82	Борщ	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
267	Биточки мясные	80	9,87	17,33	8,8	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
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
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	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		23.09	26.7	115.4	794.33	1.8	23.34	48.87	4.46	160.28	428.46	156.6	8.96
	Всего за день		52.17	48.61	222.54	1536.3	2.13	43.81	5424.87	7.45	246.86	912.89	263.47	18.79

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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														
288	Голень куриная	50/5	21,67	13,33	0	206,67	0,4	0	20	0,17	40	143,33	20	2
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		29.52	21.14	53.74	523.29	0.51	45.27	20	2.59	95.91	234.5	55.47	5.31
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
98	Суп крестьянский	250	3,24	3,33	17,49	108,81	0,7	12	0	0	59,1	267	31,8	0,93
304	Рис отварной	150	3,67	5,52	36,67	210,11	0,03	0	27,0	0,6	2,61	61,5	19,0 1	0,53
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
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	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		25.87	48.97	118.49	743.4	1.03	73.7	5267	2.63	145.22	658.44	102.05	10.93
	Всего за день		55.39	70.22	172.23	1266.69	1.54	118.97	5287	5.22	241.13	892.94	157.52	16.24

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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														
288	Голень куриная	50/5	21,67	13,33	0	206,67	0,4	0	20	0,17	40	143,33	20	2
309	Макаронаты 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		33.59	23.94	77.73	660.73	0.56	45.27	20	3.63	106.81	272.1	67.87	5.89
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
98	Суп крестьянский	250	3,24	3,33	17,49	108,81	0,7	12	0	0	59,1	267	31,8	0,93
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
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
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	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		28.9	21.03	145.42	882.8	1.07	73.7	5276	2.96	152.99	708.84	116.68	11.83
	Всего за день		62.49	44.97	223.15	1543.53	1.63	118.97	5296	6.59	259.8	980.94	184.55	17.72

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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														
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		17.94	9.66	78.04	475.75	1.29	15.68	37.79	2.82	249.4	380.96	114.78	6.03
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
119	Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25
267	Котлета мясная натуральная	80	9,87	17,33	1,07	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
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		31.55	25.92	142.19	959.18	0.63	9.57	4.67	52.39	163.27	791.55	270.52	13.2
	Всего за день		49.49	35.58	220.23	1434.93	1.92	25.25	42.46	55.21	412.67	1172.51	385.3	19.23

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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		22.86	12.41	85.93	554.32	1.75	18.446	51.18	4.024	277.75	472.22	143.12	6.65
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
119	Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25
267	Котлета мясная натуральная	80	9,87	17,33	1,07	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
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
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	2,56	12,0	8,25	6,75	1,65
	Всего за обед		36.33	27.61	10.18	1105.83	0.64	9.57	4.67	5.62	175.04	891.45	325.49	15.6
	Всего за день		59.19	40.02	256.11	1660.15	2.39	28.016	55.84	9.644	452.79	1318.67	468.61	22.25

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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														
259	Жаркое по-домашнему	230	21,92	24,08	0,54	377,47	0,41	28,14	0	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
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	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
88	Щи из свежей капусты	250	2,16	5,97	9,75	101,37	9,09	22,17	0	2,85	40,77	57,91	26,64	0,99
267	Котлета мясная натуральная	80	9,87	17,33	1,07	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
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 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	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		21,06	26,85	95,32	737,97	10,44	37,69	37,82	5,05	147,35	369,66	136,11	8,43
	Всего за день		42,79	52,25	203,13	1482,61	10,74	77,99	60,82	10,02	326,46	673,42	269,04	16,98

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	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														
259	Жаркое по-домашнему	350	33,35	36,65	27,79	574,41	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
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	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		39,59	37,83	114,95	958,57	0,12	12,3	0	1,35	37,34	124,5	89	4,76
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
88	Щи из свежей капусты	250	2,16	5,97	9,75	101,37	9,09	22,17	0	2,85	40,77	57,91	26,6 4	0,99
267	Котлета мясная натуральная	80	9,87	17,3 3	1,07	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,6 7	1,87
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 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	15,0	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		23,89	27,94	116,4	843,9	10,86	38,94	48,87	5,41	167	425,21	153,31	9,44
	Всего за день		63,48	65,77	231,35	1802,47	10,98	51,24	48,87	6,76	204,34	549,71	242,31	14,2

День: понедельник

Неделя: третья

Сезон: весенне-летний

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														
182	Каша пшенная молочная	200	5,6	6,8	33,6	218	0,16	0	0	1,6	28,0	112,0	42,0	1,4
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
14	Масло порция	10	0,10	7,02	0,13	65,72	0,0	0	40,0	0,4	2,4	3	0	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	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		12,75	20,22	60,21	475,44	0,21	7,91	92	2,51	236,6	262,78	74,08	5,45
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
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	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	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		23,69	17,67	123,51	747,73	1,5	35,05	5273,15	4,52	134,34	483,03	125,95	57,65
	Всего за день		36,39	37,89	183,72	1223,17	1,71	42,96	5365,15	7,03	370,94	745,81	200,03	63,1

День: понедельник

Неделя: третья

Сезон: весенне-летний

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														
182	Каша пшенная молочная	200	5,6	6,8	33,6	218	0,16	0	0	1,6	28,0	112,0	42,0	1,4
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
14	Масло порция	10	0,10	7,02	0,13	65,72	0,0	0	40,0	0,4	2,4	3	0	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	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		14,33	20,22	60,21	475,44	0,21	7,91	92	2,51	236,6	262,78	74,08	5,45
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
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		26,88	19,74	146,94	873,34	2,11	38,36	5284,2	5,36	160,88	549,18	148,69	12,35
	Всего за день		41,21	39,96	207,15	1348,78	2,32	46,27	5376,2	7,87	397,48	811,96	222,77	17,8

День: вторник

Неделя: третья

Сезон: весенне-летний

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														
246	Гуляш из отварной говядины	50/50	11,86	11,50	0,08	165,83	0,08	4,67	0	0,58	19,25	57,92	17,58	1,92
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	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	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		25,58	16,38	84,46	602,09	0,35	12,44	0	1,4	62,65	345,85	214,01	9,95
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
119	Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25
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
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
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	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		28,98	16,03	150,91	870,34	0,41	13,776	33,98	5,744	157,63	710,37	205,85	6,67
	Всего за день		54,56	32,41	235,37	1472,43	0,76	26,216	33,98	7,144	220,28	1056,22	419,86	16,62

День: вторник

Неделя: третья

Сезон: весенне-летний

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														
246	Гуляш из отварной говядины	50/50	11,86	11,50	0,08	165,83	0,08	4,67	0	0,58	19,25	57,92	17,58	1,92
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	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		29,34	17,85	102,57	702,76	0,43	12,44	0	1,53	69,82	424,55	263,98	11,73
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
119	Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25
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
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
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	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		32,01	18,06	177,84	1009,74	0,45	13,776	42,98	5,954	165,4	760,77	220,48	7,57
	Всего за день		61,35	35,91	280,41	1712,5	0,88	26,216	42,98	7,484	235,22	1185,32	484,46	19,3

День: среда

Неделя: третья

Сезон: весенне-летний

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														
288	Голень куриная	50/5	21,67	13,33	0	206,67	0,4	0	20	0,17	40	143,33	20	2
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		29,52	21,14	53,74	523,29	0,51	45,27	20	2,59	95,91	234,5	55,47	5,31
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
98	Суп крестьянский	250	3,24	3,33	17,49	108,81	0,7	12	0	0	59,1	267	31,8	0,93
304	Рис отварной	150	3,67	5,52	36,67	210,11	0,03	0	27,0	0,6	2,61	61,5	19,0	0,53
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
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	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		25,87	19	118,49	743,4	1,03	73,7	5267	2,63	145,22	658,44	102,05	10,93
	Всего за день		55,39	40,14	172,23	1266,69	1,54	118,97	5287	5,22	241,13	892,94	157,52	16,24

День: среда

Неделя: третья

Сезон: весенне-летний

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														
288	Голень куриная	50/5	21,67	13,33	0	206,67	0,4	0	20	0,17	40	143,33	20	2
309	Макаронаты 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		33,59	23,94	77,73	660,73	0,56	45,27	20	3,63	106,81	272,1	67,87	5,89
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
98	Суп крестьянский	250	3,24	3,33	17,49	108,81	0,7	12	0	0	59,1	267	31,8	0,93
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
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
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	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		28,9	21,03	145,42	882,8	1,07	73,7	5276	3,14	152,99	708,84	116,68	11,83
	Всего за день		62,49	44,97	223,15	1543,53	1,63	118,97	5296	6,77	259,9	980,94	184,55	17,72

День: четверг

Неделя: третья

Сезон: весенне-летний

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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		18,44	9,66	78,04	475,75	1,29	15,68	37,79	2,82	249,4	380,96	114,78	6,03
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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
119	Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25
267	Котлета мясная натуральная	80	9,87	17,33	1,07	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
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		31,55	25,92	142,19	959,18	0,53	9,57	4,67	2,9	163,27	791,55	270,52	13,2
	Всего за день		49,99	35,58	220,23	1434,93	1,82	25,25	42,46	5,72	412,67	1172,51	358,3	19,23

День: четверг

Неделя: третья

Сезон: весенне-летний

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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		22,86	12,41	85,93	554,32	1,75	18,446	51,18	4,024	277,75	472,22	143,12	6,65
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
119	Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25
267	Котлета мясная натуральная	80	9,87	17,33	1,07	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
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
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	2,56	12,0	8,25	6,75	1,65
	Всего за обед		36,33	27,61	170,18	1105,83	0,64	9,57	4,67	5,62	175,04	864,45	325,49	15,6
	Всего за день		59,19	10,02	256,11	1660,15	2,39	28,016	55,85	9,644	452,79	136,67	468,61	22,25

День: пятница

Неделя: третья

Сезон: весенне-летний

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														
265	Плов	250	25,34	28,2	15,35	294,09	0,11	1,0	47,0	1,8	19,84	280,8	45,89	3,87
382	Какао на сгущенном молоке	200	3,87	2,78	0,67	125,11	0,2	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2,0
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		33,5	31,76	51,09	583,6	0,2	9,83	47	2,62	168,37	447,71	116,15	6,76
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
88	Щи из свежей капусты	250	2,16	5,97	9,75	101,37	9,09	22,17	0	2,85	40,77	57,91	26,64	0,99
288	Курица отварная	50/5	21,67	21,67	13,33	206,67	0,4	0	20,0	0,17	40,0	143,33	20	2,0
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
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	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		34,88	36,36	116,95	806,44	10,47	33,67	20	6,09	126,57	330,54	110,24	8,45
	Всего за день		68,38	68,12	168,04	1390,04	1067	43,5	67	8,71	294,94	778,25	226,39	15,21

День: пятница

Неделя: третья

Сезон: весенне-летний

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														
265	Плов	250	25,34	28,2	15,35	294,09	0,11	1,0	47,0	1,8	19,84	280,8	45,89	3,87
382	Какао на сгущенном молоке	200	3,87	2,78	0,67	125,11	0,2	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2,0
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		34,29	31,86	55,92	606,98	7,81	9,83	47	2,75	170,67	456,41	119,45	6,87
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
88	Щи из свежей капусты	250	2,16	5,97	9,75	101,37	9,09	22,17	0	2,85	40,77	57,91	26,64	0,99
288	Курица отварная	50/5	21,67	21,67	13,33	206,67	0,4	0	20,0	0,17	40,0	143,33	20	2,0
309	Макаронные изделия 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
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	15,0	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		38,39	39,18	140,92	942,8	9,72	33,67	20	7,05	137,47	371,94	121,04	9,43
	Всего за день		72,68	71,04	196,84	1549,48	17,53	43,5	67	9,8	308,14	828,35	240,49	16,3