ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ

Название меню: Образовательное учреждение

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Директор МБОУ СОШ р.п.Жадовка МО «Барышский район» С.В.Аблаева

Приказ № 111 от 14.08.2025г.

	Прием пищи, наименование		Пище	евые ве	щества	Энерг.]	Витамин	Ы				N	Линерал	іьные веі	цества			
№ рец.	блюда	Macca	Белк и	Жир ы	Углев оды	цен- ность,	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		Г	Г	Г	Γ	ккал	МΓ	МΓ	МКГ	мкг	МΓ	МГ	МГ	МГ	МΓ	МГ	МΓ	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Понедел	тьник, 1 неделя																			
Завтрак	1																			
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
53-193	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,17	33,95	0,08	0,66	419,69	195,89	171,61	33,85	154,62	0,65	62,36	5,12	38,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,15
	Итого за Завтрак	550	20,9	24,7	77	613,5	0,22	0,42	148,2	0,4	1,48	982,44	501,92	531,69	84,97	433,4	2,73	76,3	14,61	87,58
Обед																				
13	Овощная нарезка*	100	1,1	0,2	3,4	19,4	0,05	0,04	103,17	0	22,5	6,63	242,17	26,67	19,83	37,17	0,81	2,64	0,35	26,17
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21
113	Суп-лапша домашняя	250	7,1	9	15,1	169,9	0,05	0,05	18,06	0,11	0,57	18,54	81,36	13,21	8,59	64,41	0,74	2,59	2,58	41,68
33.1 Ш	Биточки "Детские" тушеные с овошами	90	16.3	16,2	15,5	273,2	0,09	0,19	82,8	0,74	4,06	126,75	328,49	89.69	28,9	186,85	2,82	14,78	3,38	60.88
/	Компот из фруктовой ягодной		- ,-							0,74				, , , , ,						
343-У	смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62		155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого за Обед	880	38,3	34,6	111,2	909,8	0,54	0,48	249,55	0,97	43,75	438,43	11196,98	225,62	236,33	598,41	11,85	25,58	13,84	166,24
Полдни	K T		1		1	1	I	I		ı	1	T	T	1		1	1	1	1	1
342-У	Компот из свежих яблок	200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,89	29,04	5,22	9,14	0,26	0	0	0
410-У	Ватрушка с творогом	150	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1
	Итого за Полдник	350	11,2	5,4	78,1	408,8	0,1	0,12	34,91	0,07	2,62	89,04	303,02	95,52	23,9	119,63	2,01	5,17	10,85	27,1
	Итого за день	1780	70,6	64,9	266,3	1932,1	0,86	1.02	432,66	1.44	47.85	1509,91	2001.92	852.83	345.2	1151,44	16,59	107.05	39,3	280,92

	Прием пищи, наименование		Пище	вые ве	щества	Энерг.		J	Витамин	Ы				N	Линерал	іьные веі	цества			
№ рец.	блюда	Macca	Белк и	Жир	Углев оды	цен- ность,	B1	B2	A	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		Γ	Г	Г	Г	ккал	МГ	МГ	мкг	мкг	МГ	МГ	мг	МГ	МΓ	МΓ	МΓ	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Вторнин	с, 1 неделя																			
Завтрак																				_
Пром.	Яблоко	120	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	7,9	7,9	36,7	249	0,08	0,19	37,08	0,09	0,72	177,13	215,13	156,89	23,52	141,65	0,52	29,17	2,51	36,31
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	620	16,2	17,1	90	577,5	0,26	0,29	63,96	0,2	17,98	506,25	962,62	250,78	74,84	269,78	5,55	22,24	9,7	81,98
Обед		_																		_
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	100	1,2	0,1	3,7	20,8	0,04	0,04	48,67	0	26,67	8	243,67	28,33	16,67	33	0,7	2,67	0,33	15,67
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	6,4	5,6	13,6	129,8	0,05	0,05	162,79	0	10,66	24,18	399,56	38,65	28,06	58,13	1,28	6,51	0,55	34,19
304-У	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32
295- У	Котлета куриная*	100	19	25,7	25,1	407,6	0,16	0,3	100,73	2,22	7,66	453,79	311,21	176,62	31,17	218,77	3,52	24,64	5,29	110,54
15	Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого за Обед	890	35	37,4	129,2	993	0,56	0,68	388,06	3,57	53,09	745,44	1251,19	337,77	137,51	491,57	9,06	38,25	18,07	211,15
Полдни	κ										_							_		
342	Компот из свежих плодов	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95
432,28	Эчпочмак	150	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84
	Итого за Полдник	350	11,2	12	51,4	358,8	0,16	0,14	93,38	0,13	8,61	504,7	623,58	93,21	33,08	142,24	2,17	72,46	4,84	57,7
	Итого за день	1860	62,4	66,5	270,6	1929,3	0,98	1,11	545,4	3,9	79,68	1756,39	2837,39	681,76	245,43	903,59	16,78	132,95	32,61	350,83

	Прием пищи, наименование		Пище	вые ве	щества	Энерг.]	Витамині	ы				N	Иинера .	пьные ве	щества			
№ рец.	блюда	Macca	Белк	Жир	Углев оды	цен- ность,	B1	B2	A	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		Г	Г	Г	Г	ккал	МГ	МГ	мкг	мкг	МГ	МΓ	МГ	МГ	МГ	МΓ	МΓ	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Среда, 1	нелеля																			
Завтрак	• •																			
60	Салат из моркови с яблоками*	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	840,79	0	5,15	12,82	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	0,1	24,3
223.23	Запеканка творожная	170	38,59	12,5	21,91	354,51	0,08	0,35	41,34	0,16	0,31	55,51	176,42	228,38	34,9	323,9	0,97	15,57	43,65	58,47
330	Соус сладкий сметанный	60	2	5,3	8,2	88,4	0,02	0,07	27,79	0	0,22	105,5	69,72	58,19	6,89	43,86	0,15	5,46	0,94	12,2
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	Итого за Завтрак	550	41,2	23	75,9	675,8	0,2	0,49	911	0,16	7,48	475,36	485,92	325,58	76,96	449,07	4,1	25,35	48,31	104,07
Обед		_																		
50,08	Салат из свеклы с сыром	100	7,1	12,5	7,6	171	0,03	0,11	66,73	0,24	8,84	242,37	271,6	252,07	27,82	162,37	1,46	6,07	4,23	17,33
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,5	6,6	8,5	115,7	0,05	0,04	151,26	0	10	7,24	281,87	24,4	17,07	37,65	0,6	3,68	0,23	23,48
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
280-У	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого за Обед	880	31,9	36,7	117,5	927,6	0,39	0,43	303,73	1,61	23,85	738,18	933,05	542,89	97,62	444,2	6,99	48,48	9,74	97,02
Полдни	ĸ		•	r	T				T	1	T	_		1	T					
406	Пирожок с фруктовой начинкой	150	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	Итого за Полдник	350	6,6	3,8	69,6	338,5	0,11	0,08	25,1	0,07	22,22	35,45	485,39	55,49	24,44	78,64	4,5	3,93	3,53	21,34
	Итого за день	1780	79,7	63,5	263	1941,9	0,7	1	1239,83	1,84	53,55	1248,99	1904,36	923,96	199,02	971,91	15,59	77,76	61,58	222,43

	Приом ниши манмамарамиа		Пище	вые ве	щества	Энерг.]	Витамин	ы				N	Линерал	льные ве	щества			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Белк	Жир	Углев оды	цен- ность,	B1	B2	A	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		Г	Г	Г	Г	ккал	МГ	МГ	МКГ	МКГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МΓ	МΓ	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Четверг	, 1 неделя	II.	ı	ı	l.						·	1	•		1	1	· ·	II.		
Завтрак																				
173	Каша вязкая молочная овсяная	220	8,7	12,8	37	297,7	0,19	0,18	44,22	0,14	0,57	50,45	268,74	140,73	67,72	227,12	1,65	12,8	14,34	44,09
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
50,23	Лепешка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	550	21,1	20,5	98,2	660,9	0,31	0,26	79,36	0,37	0,6	299,87	409,09	303,55	92,75	366,34	3,32	15,98	22,43	65,78
Обед																				
16	Овощи натуральные, порционно кукуруза	100	2,1	0,4	10,2	52,2	0,01	0,04	0	0	1,92	304	0	4,4	0	43,5	0,35	0	0	0
99-У	Суп овощной	250	6,5	5,6	11,3	121,6	0,08	0,1	266,01	0	14,05	766,75	487,75	51,28	37,82	65,47	1,51	108	0,53	38,13
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,3	13,1	25,1	235,4	0,15	0,16	57,7	0,23	12,54	732,2	786,96	75,78	37,04	121,35	1,34	108	1,37	56,18
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	100	15,6	20,7	21,8	335,9	0,11	0,19	137	1,23	5,74	308,23	347,6	95,69	31,65	189,81	3,19	50,42	3,26	64,1
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого за Обед	890	32,8	40,6	100,6	898	0,46	0,55	463,77	1,46	58,25	2362,13	1850,63	305,92	142,8	518,74	9,09	269,36	8,75	177,91
Полдни	ĸ																_			
377	Чай черный с лимоном	200	0,5	0,1	5,4	24,4	0	0,02	1,16	0	3,4	2,57	62,79	83,2	9,76	18,26	1,7	0,01	0,03	0,8
406	Пирожок с зеленым луком и яйцом	150	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88
	Итого за Полдник	350	12,2	12,3	55,6	381,1	0,15	0,23	111,76	0,74	11,07	370,95	529,15	151,62	39,64	169,15	3,79	56,32	12,11	67,76
	Итого за день	1790	66,1	73,4	254,4	1940	0,92	1,04	654,89	2,57	69,92	3032.95	2788,87	761,09	275,19	1054,23	16,2	341,66	43,29	311,45

	Прием пищи, наименование		Пище	вые ве	щества	Энерг.		J	Витамині	J				N	Иинера л	іьные веі	цества			
№ рец.	блюда	Macca	Белк и	Жир	Углев оды	цен- ность,	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		Г	Γ	Г	Γ	ккал	МГ	МΓ	мкг	мкг	МΓ	МГ	МГ	МГ	МΓ	МГ	МΓ	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Пятница	, 1 неделя																			
Завтрак		1		1	1	1	1		1	1	1	_	1	1	1	1	_	1		
54-1o	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,09	0,54	243,72	2,91	0,4	332,84	240,11	146	22,33	270,22	2,79	55,54	34,74	83,5
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,3	452,4	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	570	23,2	25,2	60,8	561,9	0,2	0,65	270,45	2,91	17,09	624,24	789,59	245,05	92,5	354,21	5,61	57,21	39,08	93,61
Обед																				
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	100	1,2	0,1	3,7	20,8	0,04	0,04	48,67	0	26,67	8	243,67	28,33	16,67	33	0,7	2,67	0,33	15,67
304-У	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32
234-У	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475,28
392,32- У	Пельмени "Детские "отварные с бульоном*	250	22,5	23,4	38,7	455,4	0,22	0,21	96,75	1,14	7,36	252,35	365,26	97,68	34,09	212,24	3,31	40,81	5,67	76,67
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0		5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
•	Итого за Обед	880	47,7	40,4	145,6	1137,7	0,54	0,53	235,64	3	54,98	690,8	1294,97	329,52	155,27	643,27	9,42	149,98	37,18	618,92
Полднин	ς														•					
401-У	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
	Итого за Полдник	350	15,9	20,3	58,7	481	0,16	0,4	72,08	0,13	0,99	163,53	471,35	342,08	48,52	310,86	1,16	30,53	8,03	72,85
	Итого за день	1810	86,8	85,9	265,1	2180,6	0,9	1,58	578,17	6,07	73,06	1478,57	2555,91	916,65	296,29	1308,34	16,19	237,72	84,29	785,38

	Прием пищи, наименование		Пище	вые ве	щества	Энерг.]	Витамин	ы				N	Линерал	тьные вег	цества			
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	Macca	Белк и	Жир	Углев оды	цен- ность,	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		Γ	Г	Г	Г	ккал	МΓ	МГ	мкг	мкг	МГ	МГ	МГ	МГ	МΓ	МГ	МΓ	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Суббота	, 1 неделя																			
Завтрак																				
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	7.9	7,9	36,7	249	0,08	0,19	37,08	0,09	0,72	177,13	215,13	156,89	23,52	141,65	0,52	29,17	2,51	36.31
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,08	0,19	17,25	0,09	0,72	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,04	0,10	0	0	0,08	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10.15
пром.	Итого за Завтрак	550	22,6	25,2	83,7	651,3	0,08	0,02	151,33	0,41	1,54	739,88	521,16	516,97	74,64	420,43	2,6	43,11	12	84,99
Обел	итого за завтрак	330	22,0	23,2	03,1	051,5	0,21	0,44	131,33	0,41	1,54	139,00	321,10	310,97	74,04	420,43	2,0	43,11	12	04,99
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156.9	0,08	0,06	129,92	0	6,93	245,99	418,69	26,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35
	Каша пшенная рассыпчатая с		,						,			,				,				
53,27	маслом сливочным	150	4,9	6,4	27,3	186,7	0,14	0,02	22,41	0,1	0	18,55	80,81	49,56	32,54	93,31	1,08	2,03	1,14	12,82
239,44 Ш	Закуска: Рыба тушеная в томате с овощами	100	19,5	14,7	17,2	279,2	0,16	0,18	268,31	2,21	8,6	321,71	502,4	119,85	48,04	273,13	2,11	192,08	23,98	788,98
270.26	Тефтели Тотоша, запеченный с	90	18,7	21.5	17	336,3	0,12	0,25	06.79	1.50	5,03	105 21	242.77	100.02	20.00	226.56	2.44	20.51	4.02	53,07
279,36	овощами		,	21,5		, i			96,78			185,31	342,77	199,03	30,88	236,56	3,44	20,51	4,92	
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0 100,5	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого за Обед	850	53,6	50,7	112,9	1123,7	0,61	0,61	615,46	3,89	6	1016,85	1494,02	484,39	167,26	760,0	10,39	238,01	34,28	904,62
Полдни	c				_															
15	Напиток абрикосовый	200	0,3	0	8,9	36,8	0,01	0,02	48,08	0	1,72	0,78	77,45	8,69	2,22	6,89	0,21	0,3	0,03	3,3
432,28	Эчпочмак	150	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84
	Итого за Полдник	350	9,4	6,9	44	275,9	0,12	0,11	112,16	0,02		313,83	435,72	43,6	28,98	115,98	1,85	45,83	2,82	49,22
	Итого за день	1750	85,6	82,8	240,6	2050,9	0,94	1,16	878,95	4,32	117,3 8	2070,56	2450,9	1044,96	270,88	1296,61	14,84	326,95	49,1	1038,83

	Прием пищи, наименование		Пище	вые ве	щества	Энерг.]	Витамин	ы				N	Линерал	тьные вег	щества			
№ рец.	блюда	Macca	Белк и	Жир ы	Углев оды	цен- ность,	B1	B2	A	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		Г	Г	Γ	Г	ккал	МΓ	МГ	мкг	мкг	МΓ	мг	мг	мг	МΓ	МΓ	МГ	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Понедел	ьник, 2 неделя																			
Завтрак																				
102,20	Салат-коктейль фруктовый	120	0,8	0,4	14,3	63,7	0,04	0,03	7,8	0	42	23,44	285,11	30,11	13,2	20,4	1,51	2,4	0,48	15
377	Чай фруктовый У	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
396	Блины со сгущенным молоком	200	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44,02	0	2,01	111,02	431,31	272,99	44,41	274,11	1,32	15,32	8,58	55,78
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	550	19,3	14,5	123,6	701,9	0,31	0,45	57,87	0	85,46	292,75	875,27	391,3	77,91	338,96	5,14	18,9	11,09	78,68
Обед																				
20,14	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,4	2,6	8,4	62,5	0,02	0,04	1,9	0	9,5	172,73	272,63	36,38	20,97	41,15	1,34	19,98	0,67	19
54-1c	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
299-У	Крокеты "Детские"	100	21,5	18,8	23,7	350,1	0,16	0,3	262,11	1,59	28,68	373,69	473,94	138,9	39,97	252,01	4,24	53,16	4,24	79,16
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0	26,8	110	0,32	0,45	134,33	2,67	12,47	0,06	0,2	69,35	2,95	6,03	0,11	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого за Обед	890	39,5	35	127,5	983,5	0,46	0,54	450,82	2,2	54,06	1092,09	1183,38	406,24	115,87	474,17	9,48	119,76	8,7	145,31
Полдни	K.																			
15-У	Компот из яблок	200	0,2	0,2	6,7	29,1	0,01	0,01	1,35	0	1,8	8,91	103,91	6,39	3,52	4,31	0,87	0,9	0,12	3,6
456,31	Пирожок печеный мясоовощной	150	11,6	7,9	41,9	284,9	0,13	0,09	19,19	0,04	9,87	104,11	240,1	32,47	20,23	118,91	1,62	12,36	4,11	34,43
	Итого за Полдник	350	13,8	13,6	59,9	416,2	0,2	0,15	35,49	0,08		268,72	662,81	57,2	38,33	168,26	3,11	37,86	5,08	61,11
	Итого за день	1790	72,6	63,1	311	2101,6	0,97	1,14	544,18	2,28	156,4 3	1653,56	2721,46	854,74	232,11	981,39	17,73	176,52	24,87	285,1

	Прием пищи, наименование		Пище	вые ве	щества	Энерг.		1	Витамині	ы				N	Линерал	іьные веі	щества			
№ рец.	блюда	Macca	Белк и	Жир	Углев оды	цен- ность,	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		Γ	Г	Г	Г	ккал	МГ	МГ	мкг	мкг	МΓ	МГ	МΓ	МГ	МΓ	МГ	МГ	мкг	мкг	МКГ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Вторнин	с, 2 неделя																			
Завтрак																				
2,47-У	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	250	8,9	12,2	40,4	306,8	0,19	0,18	51,15	0,16	0,65	163,09	242,31	178,62	51,4	202,74	1,33	28,5	3,5	39,35
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
740.02- У	Шанежка наливная	80	8	4,5	37,1	220,8	0,08	0,07	24,88	0,16	0,02	202,58	77,6	72,86	12,21	90,22	0,78	21,47	5	15,42
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
	Итого за Завтрак	550	18,9	17,2	92,9	601,2	0,29	0,26	76,07	0,32	0,67	465,71	363,71	319,44	73,81	317,36	2,73	50,61	9,7	57,67
Обед																				
13	Овощная нарезка*	100	1,1	0,2	3,4	19,4	0,05	0,04	103,17	0	22,5	3,63	242,17	26,67	19,83	37,17	0,81	2,64	0,35	26,17
81-У	Свекольник	250	5,7	7,8	12,1	141,7	0,03	0,04	140,21	0,05	9,28	375,65	255,4	40,85	21,15	40,51	1,06	4,54	0,47	22,58
391-У	Пельмени "Детские" отварные*	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53
331	Соус сметано-томатный	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого за Обед	810	36,9	35,9	94,1	847,3	0,46	0,42	316,05	1,4	37,54	932,16	1126,72	272,95	115,81	445,24	9,87	59,96	11,51	147,71
Полдни	K		r	1			1	•			T	,	1	1			T	1	r	_
15	Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1
432,28	Эчпочмак	150	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84
	Итого за Полдник	350	8,9	7,1	46,5	285,5	0,1	0,08	15,34	0,02	5,83	323,21	398,39	105,43	23,94	98,97	2,44	45,61	2,78	38,94
	Итого за день	1710	64,7	60,2	233,5	1734	0,85	0,76	407,46	1,74	44,04	1721,08	1888,82	697,82	213,56	861,57	15,04	156,18	23,99	244,32

	Прием пищи, наименование		Пище	евые ве	щества	Энерг.]	Витамині	ы				N	Линерал	тьные ве г	цества			
№ рец.	блюда	Macca	Белк	Жир	Углев оды	цен- ность,	B1	B2	A	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		Г	Г	Г	Г	ккал	МГ	МГ	мкг	мкг	МΓ	МГ	МГ	МГ	МΓ	МΓ	МΓ	мкг	мкг	МКГ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Среда, 2	2 неделя																			
Завтрак	1																			
1	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
223.23	Запеканка творожная	170	38,59	12,5	21,91	354,51	0,08	0,35	41,34	0,16	0,31	55,51	176,42	228,38	34,9	323,9	0,97	15,57	43,65	58,47
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
	Итого за Завтрак	550	29,9	26,2	105,9	778,1	0,24	0,51	100,05	0,35	13,81	464,3	862,28	413,35	87,36	436,04	5,33	26,17	30,03	106,14
Обед							,		_	1		_				_		,		
0,05-У	Закуска овощная*	100	1,7	3,4	4,9	57,4	0,03	0,04	19,45	0	43,5	141,67	292,99	51,03	15,91	30,55	0,62	16,21	0,31	12,83
102-У	Суп картофельный с горохом	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136,26	0	5,16	11,09	424,57	32,06	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,41
54-26г	Рис с овощами	180	3,8	6,8	31,2	201,4	0,05	0,04	322,42	0	1,59	288,31	111,85	20,82	31,39	80,96	0,69	25,87	5,57	37,56
23-У	Нагетсы "Детские"*	100	19,7	18,9	19,2	325,5	0,12	0,23	79,5	1,22	4,18	271,73	255,14	98,01	27,48	198,7	2,83	15,04	5,96	123,07
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого за Обед	890	38,7	35,8	103,1	890,2	0,47	0,44	558,71	1,22	56,23	958,53	1281,82	230,92	146,56	512,99	9,9	64,4	17,64	222,67
Полдни	к						,		_	1	r		1	1		_		,		
338	Компот из яблок и лимона	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2
406	Пирожок с фруктовой начинкой	150	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
	Итого за Полдник	350	5,8	3,7	55,6	278,3	0,1	0,07	25,99	0,07	21,14	29,42	319,41	49,3	19,65	69,33	2,25	4,44	3,64	24,54
	Итого за день	1790	74,4	65,7	264,6	1946,6	0,81	1,02	684,75	1,64	91,18	1452,25	2463,51	693,57	253,57	1018,36	17,48	95,01	51,31	353,35

	Прием пищи, наименование		Пище	вые ве	щества	Энерг.		I	Витамині	Ы				N	Линерал	тьные вег	щества			
№ рец.	блюда	Macca	Белк и	Жир ы	Углев оды	цен- ность,	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		Г	Γ	Г	Г	ккал	МГ	МГ	мкг	мкг	МΓ	МΓ	МГ	МГ	МΓ	МГ	МΓ	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Четверг	, 2 неделя																			
Завтрак																		_		_
54-323	Морковь в нарезке	60	0,8	0,1	4,1	20,2	0,04	0,04	1200	0	3	12,6	120	16,2	22,8	33	0,42	3	0,06	33
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными*	80	12.5	16,6	17,4	268,7	0,09	0,15	109,6	0,99	4,59	246,58	278,08	76,55	25,32	151,85	2,55	40,33	2,61	51,28
377	Чай фруктовый У	200	0.6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	,	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0.66	1,92	3,6	8,7
	Итого за Завтрак	550	23,8	22,3	90,8	658,7	0,27	0,26	1334,01	1.08		716,21	638,63	292,78	79,81	289,5	6,34	66,24	6,56	108,45
Обед		1		1	1	1 22 2,1	1 - 1 - 1	1 - ,	1,	_,-,	1 ,	1	1000,00	1	1	1 = 0 - 10	1 0,0 1	1		1200,00
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	6,6	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3
54-6o	Яйцо вареное	30	3,6	3	0,2	42,4	0,02	0,11	46,8	0,66	0	30,55	34,86	14,52	3,13	50,11	0,65	6	8,1	16,5
280-У	Фрикадельки "Детские"*	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125,18	0,89	3,77	68,19	230,99	79,64	20,08	122,86	2,04	12,61	2,03	38,31
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого за Обед	810	34,2	32,3	123,5	921,9	0,64	0,65	375,93	2,51	30,89	391,31	1206,31	157,67	223,2	539,94	11,07	29,16	17,89	126,62
Полдни	κ																			
401-У	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
	Итого за Полдник	350	15,9	20,3	58,7	481	0,16	0,4	72,08	0,13	0,99	163,53	471,35	342,08	48,52	310,86	1,16	30,53	8,03	72,85
	Итого за день	1710	73,9	74,9	273	2061,6	1,07	1,31	1782,02	3,72	80,92	1271,05	2316,29	792,53	351,53	1140,3	18,57	125,93	32,48	307,92

	Памал изменя намерана		Пище	вые ве	щества	Энерг.]	Витамин	ы				N	Линерал	іьные веі	цества			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Белк и	Жир	Углев оды	цен- ность,	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		Γ	Γ	Г	Г	ккал	МГ	МΓ	мкг	мкг	МГ	МГ	МГ	МГ	МΓ	МΓ	МΓ	мкг	мкг	МКГ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Пятница	а, 2 неделя																			
Завтрак																				
54-1o	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,09	0,54	243,72	2,91	0,4	332,84	240,11	146	22,33	270,22	2,79	55,54	34,74	83,5
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0,05	0,06	24	0	12	37,2	417,6	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06	1,2	2,64
	Итого за Завтрак	560	35,1	14,4	82,8	602,1	0,17	0,41	101,6	0,14	15,79	288,3	728,09	318,7	97,75	368,55	3,86	15,33	42,16	62,78
Обед																				
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	100	1,2	0,1	3,7	20,8	0,04	0,04	48,67	0	26,67	8	243,67	28,33	16,67	33	0,7	2,67	0,33	15,67
54-6c	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117	0,06	0,05	126,79	0,06	4,61	72,52	277,65	16,6	15,93	44,96	0,68	12,86	1,18	26,53
311-У	Картофель отварной	180	4,9	6	29,1	189,8	0,17	0,17	26,57	0,08	14,68	62,17	915,54	74,64	42,7	134,68	1,48	13,86	1,43	64,97
299	Крокеты из говядины	90	17,6	15,6	30,2	331,2	0,16	0,27	224,88	1,85	24,4	314,82	413,06	152,52	38,13	216,03	3,97	43,78	5,91	61,76
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого за Обед	880	34	31,2	118,9	891,9	0,58	0,56	362,69	1,67	58,21	591,1	2124,56	260,59	141,35	502,77	10,82	65,46	13,34	217,79
Полдни			1	ı	1	1	1			1	1	T				T		1	1	
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0
406	Пирожок с зеленым луков и яйцом	150	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88
	Итого за Полдник	350	12,5	12,1	61,1	403,5	0,16	0,26	202,48	0,81	86,83	408,28	428,04	132,64	31,34	150,34	2,66	59,51	13,42	63,79
	Итого за день	1790	81,2	57,6	267	1911	0,96	1,26	611,54	3,04	103,2 3	1288,44	3297,69	643,92	269	1020,4	17,15	140,5	68,95	345,16

	Прием пищи, наименование		Пище	вые ве	щества	Энерг.]	Витамині	Ы				N	Линерал	іьные веі	цества			
№ рец.	блюда	Macca	Белк и	Жир	Углев оды	цен- ность,	B1	B2	A	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		Г	Г	Γ	Г	ккал	МГ	МГ	мкг	мкг	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МΓ	МΓ	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Суббота	, 2 неделя																			
Завтрак																				
60	Салат из моркови с яблоками*	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	840,79	0	5,15	12,82	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	0,1	24,3
222	Пудинг из творога с рисом	180	28,8	12,8	19	306,4	0,06	0,33	64,34	0,25	0,29	68,99	159,38	209,94	34	293,56	0,86	14,69	39,68	53,37
326	Соус молочный сладкий	60	2,1	3,5	11,6	86,4	0,02	0,07	15,23	0,04	0,28	21,04	72,41	58,71	7,41	47,55	0,13	4,95	1,29	12,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	550	40	22,1	75,1	659,7	0,21	0,61	937,61	0,29	6,4	402,3	626,33	461,74	100,22	528,82	3,27	35,34	46,36	135,37
Обед			ı	1		1	1				ı	T	T		1	T		1		
33	Салат "Дальневосточный"	60	1	2,5	16,3	91,1	0,08	0,21	151,21	1,8	14,9	928,33	155,75	113,07	77,18	22,37	1,88	21433, 94	1,95	8,98
99,21	Суп овощной "Летний"	200	4	2,9	6,8	69,1	0,05	0,05	166,06	0	18,1	485,41	252,9	23,65	19,09	34,15	0,84	67,78	0,28	20,67
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,7	7,8	42,6	271	0,21	0,03	25,56	0,12	0	182,88	125,23	58,78	50,81	145,04	1,68	27,16	1,75	19,91
239-У	Тефтели из рыбы под соусом овощным	100	21,3	12,8	26,6	307	0,16	0,17	166,55	1,88	4,64	268,74	472,45	114,27	48,32	288,35	1,86	179,87	25,87	795,8
15	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	6,5	26,9	0	0	0	0	1,8	0,27	29,78	3,8	3,92	2,87	0,17	0,02	0,03	3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого за Обед	800	38,1	26,8	122,6	882,5	0,6	0,51	509,38	3,8	39,44	2109,23	1177,11	330,97	227,52	582,78	8,77	21711, 41	33,18	862,76
Полдни	К		1	1		1	1		T		1	1			T	1		1		
210-У	Омлет натуральный	150	13,8	16,4	2,7	213,8	0,07	0,43	189,99	2,41	0,23	124,89	178,41	99,92	16,44	212,58	2,34	25,05	29,22	66,96
15	Напиток абрикосовый	200	0,8	0,1	23,2	97,2	0,18	0,25	214,2	1,26	10	2,3	253,2	24,68	6,96	22,62	0,61	1	0,09	11
	Итого за Полдник	350	14,6	16,5	25,9	311	0,25	0,68	404,19	3,67	10,23	127,19	431,61	124,6	23,4	235,2	2,95	26,05	29,31	77,96
	Итого за день	1700	92,7	65,4	223,6	1853,2	1,06	1,8	1851,18	7.76	56.07	2638,72	2235,05	917,31	351.14	1346,8	14,99	21772, 8	108,85	1076,09
	and the second s		,-	, ,,,	,		-,	_,~		1,10	2 3,5 1			,	, , , , ,					
	Средние показатели за Завтрак	553,33	26,02	21,03	88,06	645,22	0,24	0,42	270	0.55	18.11	521,47	360	364.24	84,46	381,04	4,22	37,73	24,34	88,93
										2.10								1892,8		,
	Средние показатели за Обед	819,17	36,48	35,08	112,67	912,43	0,5	0,51	375,98	2,18		951,73	540	294,02		507,25	9,23	24.07	17,2	290,77
	Средние показатели за Полдник	351,67	11,52	11,18	55,43	368,3	0,15	0,23	100,41	0,5	16,89	233,15	180	132,73	31,98	164,12	2,5	34,85	8,7	52,93
	Средние показатели за период	1724,2	74	67,3	256,2	1926	0,9	1,2	746,4	3,2	75,5	1706,4	1080	791	266,1	1052,4	16	1965,4	50,2	432,6

Приложение. Варианты замены блюд.

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

	Прием пищи, наименование блюда	Macc	Пищевые вещества			Энерг.			Витамин	ы		Минеральные вещества									
№ рец.		a	Белк	Жир	Углев оды	цен- ность,	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		Г	Г	Г	Г	ккал	МΓ	МΓ	мкг	мкг	МΓ	МΓ	МГ	МΓ	МГ	МГ	МГ	МКГ	мкг	мкг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
			•	•		•	Зам	иена с	езонных	к блюд	[•			•	•		•	•		
13	Овощная нарезка																				
117	Овощная закуска из консервированных продуктов (Сезонность)	30	0,6	0,1	2,1	11,6	0,01	0,01	0	0	5,22	199,5	45	7,95	2,4	12,15	0,15	0	0,09	1,05	
15	Овощи натуральные порционно, зеленый горошек	30	1,4	0,1	2,3	15,2	0,07	0,05	12,06	0	3	0,46	70,97	6,86	9,92	31,84	0,18	0,38	0,86	2,25	
17	Нарезка овощная "Ассорти"																				
117	Овощная закуска из консервированных продуктов (Сезонность)	30	0,6	0,1	2,1	11,6	0,01	0,01	0	0	5,22	199,5	45	7,95	2,4	12,15	0,15	0	0,09	1,05	
16	Овощи натуральные, порционно кукуруза	30	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,05	0,1	0	0	0	
60	Салат из моркови с яблоками																				
160	Закуска фруктовая (сезонность)	50	0,3	0	4,5	19,5	0,01	0,01	132,25	0	0,39	2,08	66,87	7,64	6,54	9,26	0,17	0,5	0,01	5,5	
0,05-У	Закуска овощная																				
113	Овощная нарезка (свекла в нарезке, зелень) (сезонность)	30	0,5	0	2,6	12,5	0,01	0,01	13,4	0	4,86	13,33	91,55	14,08	7,22	13,27	0,42	2,02	0,2	8,6	
					3a	мена бли	од с уч	етом і	национа	льны	х особе	нностей									
295-У	Котлета куриная																				
295-У	Котлета "Солнечногорская" (Халяль)	90	19,2	27,8	25,8	430	0,16	0,29	267,34	2	7,61	429,42	334,33	166,74	35,76	223,34	3,48	23,64	5	122,42	
392,32-У	Пельмени "Детские "отварные с бульоном*		1	1	T	1	1		1		1		_	1	T	T	_		1	1	
392,32-У	Пельмени "Аппетитные" с бульоном (Халяль)	200	16,9	10,7	25,6	266,7	0,08	0,1	43,18	0,11	2,32	185,18	190,96	28,26	18,95	132,7	1,64	24,89	3,43	84,48	
267,71-У	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами*																				
279,36	Тефтели из говядины (Халяль) с овощами тушеными	90	14	17,5	19,7	292,3	0,1	0,18	85,64	1,11	4,67	206,97	308,03	95,01	27,75	170,38	2,79	35,68	3,34	51,82	
391-У	Пельмени "Детские" отварные*																				

	II A	1				1	I	I		1			1							
392,32-У	Пельмени "Аппетитные" (Халяль)	150	25,6	19,8	46,5	466,5	0,17	0,25	94,77	1,28	6,86	305,39	373,87	108,56	35,43	248,16	3,65	47,33	6,68	131,25
23-У	Нагетсы "Детские"*																			
295-У	Котлета "Солнечногорская" (Халяль)	90	19,2	27,8	25,8	430	0,16	0,29	267,34	2	7,61	429,42	334,33	166,74	35,76	223,34	3,48	23,64	5	122,42
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными*																			•
279,36	Тефтели из говядины (Халяль) с овощами тушеными	80	12,5	15,6	17,5	259,9	0,08	0,16	76,12	0,99	4,15	183,98	273,8	84,45	24,67	151,45	2,48	31,71	2,97	46,06
280-У	Фрикадельки "Детские"*				_						_									
102,74	Фрикадельки "Школьные" (Халяль)	90	22,4	25,8	22,2	410,6	0,15	0,31	60,26	2	6,98	158,2	458,51	161,76	35,96	266,11	4,44	27,59	3,91	75,46
267.66- У	Крокеты с кабачком*		,	,	,	,	,	,	,		,	,	,	,		,		,	,	
299	Крокеты из говядины (Халяль)	90	17,6	15,6	30,2	331,2	0,16	0,27	224,88	1,85	24,4	314,82	413,06	152,52	38,13	216,03	3,97	43,78	5,91	61,76
		ı			3	амена отд	цельнь	іх блю	д для в	ариат	ивност	и меню								
342-У	Компот из консервированных плодов																			
344-У	Компот из смеси фруктов	200	0,51	0,04	12,98	54,3	0,01	0,02	35,28	0	0,56	3,33	171,09	65,44	10,26	14,18	0,49	0,2	0	0,8
15	Компот из яблок и вишни																			
15-У	Компот из яблок	200	0,17	0,16	21,92	89,8	0,12	0,15	37,35	0,84	5,8	8,97	104,08	6,52	3,51	4,31	0,89	0,9	0,1	3,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	21,65	88,2	0	0	12	0	0,12	0,1	0,57	40	1,72	3,47	0	0,8	0	0
219-У	Сырники творожные																			
223.23	Запеканка творожная с соусом молочным	150/ 50	34,05	11,03	19,33	312,8	0,08	0,44	55,55	0,1	0,83	97,63	282,84	329,46	45,24	382,97	0,86	23,5	42,7	72,5
330	Соус сладкий сметанный																			
331-У	Соус сладкий фруктовый	50	0,24	0,15	16,32	67,7	0,01	0,01	2,38	0	13,85	9,06	104,96	34,62	6,29	9	0,69	0,7	0,3	4,7
Пром.	Сок абрикосовый																			
418	Сок яблочный или мультифруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
54-7хн	Компот из смородины																			
345.27	Компот из яблок с шиповником	200	0,2	0,1	14,77	60,8	0,05	0,08	42,81	0,42	22,4	2,46	25,35	4,19	1,52	1,7	0,34	0,2	0	0,8
23 377 54,19-гн	Чай витаминизированный, Чай фруктовый, Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками																			
430	Чай черный с сахаром	200	0,4	0,1	14,97	62,4	0,08	0,11	31	0,42	32	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0
171	Каша рассыпчатая пшенная																			
171.05	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,45	1,34	23,9	129,4	0,14	0,07	0,55	0	0	29,49	145,09	8,53	80,12	119,26	2,69	1,5	2,3	10,6
15	Напиток абрикосовый																			
15-У	Компот из яблок	200	0,17	0,16	21,92	89,8	0,12	0,15	37,35	0,84	5,8	8,97	104,08	6,52	3,51	4,31	0,89	0,9	0,1	3,6
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·																			

394-У	Вареники с творогом																			
223	Запеканка творожная	130	24,46	12,13	21,96	294,8	0,06	0,31	54,12	0,26	0,27	72,85	153,65	198,57	31,08	275,84	0,87	13,4	37,2	47,9
15	Напиток клюквенный																			
343-У	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,48	0,15	12,83	54,7	0	0,01	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,39	15	15,24	0,56	0,04	0,2	4,9