



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ООШ с. Топлое
Захарова Н.И.

МЕНЮ
питания обучающихся
в столовой МБОУ ООШ с. Топлое
в 2024-2025 уч.году

Сезон: осень - зима

Меню питания школьников с 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<i>1-й день</i>														
ЗАВТРАК														
195	Каша манная с изюмом	180	11	13,9	44,7	266,5	0,2	0,71	0,014	0,6	183,7	171,1	31,64	1,1
	Фрукты свежие по сезону	150	4,3	1,1	32,2	151		12	0	0,9	67,6	120,3	42,4	2
377	Чай с лимоном	200	0	0	42,1	148,6	0,13	1,6	0	0	10,4	6,6	0,5	0,1
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,2	0	0,4	0,1	64	30	0,5	0
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Всего	580	18,02	22,73	132,36	702	0,57	14,31	0,414	2,12	419,7	496	88,24	3,64
Обед														
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	60	0,56	8,69	2,87	123,55	0,07	10,14	0,032	3,24	41,2	43,79	17,82	1,22
115	Суп рисовый с картофелем	250	5,2	10,66	35,63	244,75	0,05	0,86	0,099	0,08	95,3	87,2	20,88	1,6
401	Гуляш(мясо или птица)	50/45	14,00	20,75	4,9	264	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,1	12,4	0,2
312	Пюре картофельное	150	3,12	13,6	22,57	207	0,12	13,2	0,02	1,5	51,87	109,7	17	0,6
357	Компот	200	0,32	0	38,04	166	0,02	0,41	0,08	0	48,74	215,3	17,66	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,4	0,4	0,006	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	730	27,82	54,58	127,39	1362,3	0,78	26,71	0,237	8,88	394,41	769,69	142,56	6,91
	Итого	1310	45,84	77,31	259,75	2345,3	1,35	41,02	0,651	11	814,11	1265,69	230,8	10,55

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<i>2-й день</i>														
ЗАВТРАК														
198	Каша пшеничная с курагой	180	5,9	11,8	39,8	342	0,09	0,3	0,1	0,7	132	250,3	41,4	1,1
399	Фрукты	150	1,35	0,4	32,2	133,5	0,06	30	0,1	0,3	113,6	120	15	0,1
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,2	0	0,4	0,1	64	30	0,5	0
415	Какао напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	194,1	0	0,5	0,01	0	105,4	104,5	12,4	1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Всего	580	20,7	23,33	97,76	805,5	0,39	30,8	0,61	1,62	507	672,8	82,5	2,64
ОБЕД														
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	60	0,56	8,69	2,87	123,55	0,07	10,14	0,032	3,24	41,2	43,79	17,82	1,22
82	Борщ со сметаной	250/10	1,83	17,9	41,75	223	0,06	8,93	0,11	3	143,13	146,29	32,72	1,48
227	Рыба тушеная	80	14,24	21,48	38,3	245,8	0,09	0,44	0,15	2,8	153,88	270,63	34,8	0,75
305	Рис припущенный	150	8,55	14,76	39,3	234,35	0,03	0,1	0,09	2,2	119	181,8	45,28	0,7
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	5,8	0,2	33,8	118	0,03	5,84	0,08	0,9	50,45	169,7	10,27	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	820	56,98	63,91	179,4	1066,8	0,7	25,85	0,522	12,7	655,66	1121,81	197,69	8,07
	Итого	1400	77,68	87,24	277,16	1872,3	1,09	58	1,132	14,32	1162,66	1794,61	280,19	10,71

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<i>3-й день</i>														
ЗАВТРАК														
341	Изделия макаронные отварные с сахаром	160	6,2	4,7	39,5	225,1	0,15	0	0	0,9	23	52	9,7	1
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	19,5	243,7	0,24	0,6	0	0	168,64	114,8	30	1,7
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,2	0	0,4	0,1	64	30	0,5	0
18	Хлеб из муки пшеничной	20	1,32	0,24	6,68	34,95	0,02	0	0	0,26	46	84	6,6	0,22
	Фрукты	150	1,35	0,4	32,2	133,5	0,06	30	0,1	0,3	113,6	120	15	0,1
	сего	540	12,75	16,19	97,88	703,25	0,67	30,6	0,5	1,56	415,24	400,8	61,8	3,02
ОБЕД														
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	60	0,56	8,69	2,87	123,55	0,07	10,14	0,032	3,24	41,2	43,79	17,82	1,22
102	Суп гороховый	300	8	5,35	43,85	263,85	0,15	3,1	0	1	82,5	135,9	47,5	1,75
268	Тефтели (мясо, птица) п/ф	60	10,88	20,32	34,56	284,8	0,28	0,4	0,22	1,6	97,13	150,13	26,3	1,38
309	Овощное рагу	150	2,1	12,3	35,75	182,4	0,08	6,2	0	2,59	58,35	181,89	9,86	1
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	58	129,8	0,01	18	0	0	64	104,3	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	810	26,32	47,54	198,41	1377,75	0,67	38,24	0,312	9,25	489,18	925,61	161,88	8,77
	Итого	1350	39,07	63,73	296,29	2081	1,34	68,84	0,812	10,81	904,42	1326,41	223,68	11,79

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<i>4-й день</i>														
ЗАВТРАК														
192	Каша "Дружба"	180	8	12,1	41,3	299,4	0,054	0,6	0,002	0,18	29,9	187,7	26,7	0,154
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	19,5	243,7	0,05	0,06	0	0	168,64	114,8	30	1,7
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,344	0,1	24	103	0,5	3
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Фрукты	150	1,35	0,4	42,2	159,7	0,06	20,5	0,1	0,5	110,3	120,4	20,6	1,3
	Всего	580	15,87	23,83	116,36	838,7	0,204	21,16	0,446	1,3	424,84	693,9	91	6,594
ОБЕД														
71	Помидор свежий в нарезке	60	0,72	0	2,76	15,6	0,1	5,35	0	0,1	26,21	47,56	24,8	0,412
88	Щи из свежей капусты	250	9,2	18,2	31,8	287,7	0,2	7,31		1,3	112,57	166,2	25,6	0,76
265	Плов из птицы	200	11,4	24	85,6	279,6	0,064	4,64	0,006	5,66	71,24	130,6	21,9	0,314
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	35	129,8	0,2	18,24	0	0,5	64	104,3	3,6	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	780	26,1	43,08	178,54	1123,7	0,984	35,94	0,066	8,12	422,02	758,26	152,7	5,286
	Итого	1360	78,74	66,91	294,9	1962,4	1,188	57,1	0,512	9,42	846,86	1452,16	243,7	11,88

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<i>5-й день</i>													
	ЗАВТРАК													
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0.13	66	0,2	0	0,4	0,1	64	30	0,5	0
378	Каша гречневая молочная	200		8	42	280	0,26	0	0,01	1,6	40	298	84	3,7
	Фрукты свежие по сезонности	150	1,6	0,5	25,2	161,5	0,05	22	0	1,9	17,6	61,6	0,3	1,3
22	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	13,9	74,1	0,1	6	0	0,1	93,6	37,2	12,6	0,4
415	Какао напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	194,1	0	0,5	0,01	0	105,4	104,5	12,4	1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Итого	660	9,82	19,73	106,86	845,6	0,65	28,5	0,42	4,22	412,6	699,3	123	6,84
	ОБЕД													
59	Салат из свеклы с огурцом с р/м	60	0,4	0,18	16,5	42,6	0,02	7,98	0,3	0,4	19,62	46,5	11,48	0,52
111	Суп с макаронными изделиямис мясом	250	2,28	12	41,2	177,5	0,04	3,2	0,01	0,38	123,63	104,63	3,7	0,2
255	Голубцы п/ф	80	6,4	14	36,08	253,56	0,022	8,4	0,15	1,38	68,72	60,88	13,4	0,16
312	Пюре картофельное	150	3,12	13,6	22,57	207	0,12	13,2	0,02	1,5	51,87	109,7	17	0,6
350	Кисель	200	0,4	0	29,2	142	0,022	0	0,01	0,01	8,05	49,78	5,24	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,4	0,4	0,02	1	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	810	17,22	40,66	168,93	944,76	0,644	33,18	0,51	4,93	419,89	681,09	127,62	4,8
	Итого	1470	27,04	60,39	275,79	1790,36	1,294	61,68	0,93	9,15	832,49	1380,39	250,62	11,64

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>6-й день</i>													
ЗАВТРАК														
196	Каша овсяная	180	4,9	7,1	104,22	464	0,45	0,4	0	0,4	93,6	139,7	39,9	0,9
ПП	Творог для детского питания	60	6	11	3	162	0	0,5	0,06	0,2	85	220	23	0,3
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	51,2	123,7	0,024	0,6	0,026	0	141,3	114,8	30	1,7
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Фрукты	150	0,2	0,4	42,2	151,5	0,06	10,35	0	1,5	115,3	120,6	22,6	1,3
	Всего	630	17,54	22,58	218,22	971,1	0,574	11,85	0,086	2,62	527,2	763,1	128,7	4,64
ОБЕД														
24	Салат зеленый с огурцом с р/м	60	0,6	7,6	1,98	67,6	0,02	5,1	0,028	1,64	89,91	86,59	8,4	1,05
96	Рассольник по-ленинградски	250	2,2	15,2	15,58	217,9	0,15	8,6	0,13	2,43	66,97	134,95	13	1,03
232	Рыба запеченная с картофелем (русски)	200	14,8	25,2	20	376	0,1	18,12	0,4	3,2	186,8	268,3	27,3	1,2
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	251,6	0,02	14,3	0	0,3	23,4	63,4	17	0,603
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63	2,1
	Всего	780	23,22	48,88	85,34	1035,2	0,71	46,52	0,618	8,13	515,08	862,84	141,9	6,203
	Итого	1410	40,76	71,46	303,56	2006,3	1,2	58,37	0,704	10,75	1042,28	1625,94	270,6	12
196	Каша овсяная	180	4,9	7,1	104,22	464	0,45	0,4	0	0,4	93,6	139,7	39,9	0,9

№ рец	Наименование блюда	Выход, г 11 лет и старше	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<i>7-й день</i>													
ЗАВТРАК														
235	Суп молочный вермишелевый	180	6,33	16,3	20,88	220,1	0,039	11,8	0,028	0,069	103	123,84	16	0,251
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,05	0	0,1	0,1	24	103	0,5	0
947	Чай с молоком	200	1,2	1,3	17,9	107,8	0	0,2	0,006	0	52,3	42,2	5,6	0,1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Фрукты	150	2,1	0,2	52,2	181,5	0,06	6,2	0,1	0,3	115,3	120	30,6	3,4
	того	580	12,35	25,53	104,34	645,3	0,189	18,2	0,234	0,989	386,6	557,04	65,9	4,191
ОБЕД														
71	Овощи свежие в нарезке	60	2,34	0	3,01	80,71	0,1	8,35	0	2,6	19,21	40,04	11,69	0,5
99	Суп овощной со сметаной	300/10	2,5	9,93	14,25	137,5	0,004	4,86	0,05	0,8	55,2	87,2	32	1,6
278	Тефтели мясные	80	6,7	16,6	25,56	284,8	0,2	12,3	0,075	2,5	58,43	182,4	17,7	1,4
309	Макаронные изделия отварные	200	2	4,7	18,43	146	0,15	0	0	0,9	43	45,58	9,98	1
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	69,16	176,2	0,01	18	0	0	64	104,3	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,13	0	0	0,52	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8

	Всего	820	18,32	32,11	153,79	947,31	0,994	43,91	0,185	7,62	387,84	769,12	151,77	7,7
--	--------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	------------

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<i>8-й день</i>													
	ЗАВТРАК													
202	Каша рисовая	180	5,5	6,2	35,8	150,1	0,066	0,5	0	0	108	91	32,7	0,5
	Булочка ванильная	50	3,84	3,68	29,41	166,08	0,04	0	0,03	0,9	55,2	194,1	5	0,4
2	Молоко	200	6,56	6,4	126	119,2	0	1,2	0,03	0	7	30	28	0,7
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,05	0	0,1	0,1	24	103	0,5	0
	Фрукты	150	1,35	0,4	16,8	151,5	0,06	19	0,03	1,4	31,5	120,6	28,6	2
	Всего	590	17,33	23,93	208,01	652,88	0,15	20,7	0,19	2,4	225,7	538,7	94,8	3,6
	ОБЕД													
49	Салат витаминный	60	1	0,7	3	80,6	0,096	16,92	0,2	3,8	50,4	22,6	11	0,07
82	Суп картофельный рисовой крупой	250	2,14	14,52	10,78	273,24	0,122	0,86	0,082	0,08	85,2	50,78	14,5	1,6
268	Котлеты (мясо или птица)	80	10,84	30,62	17,76	363,6	0,096	0,2	0	1,98	94,4	347,61	14	1,2
309	Капуста тушеная	150	3,9	13,49	23,8	183,4	0,05	32	0,005	1,51	196,07	142,5	19,98	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0	34,26	136,38	0,02	20,8	0	0,2	60,84	104,3	7,66	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	810	23,66	60,21	112,98	1159,32	0,804	71,18	0,347	8,13	634,91	977,39	143,94	7,55
	Итого	1400	40,99	84,14	320,99	1812,2	0,954	91,88	0,7	10,53	860,61	1516,09	238,74	11,15

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<i>9-й день</i>													
ЗАВТРАК														
192	Каша "Дружба"	180	7	5,1	50,5	199,4	0,051	0,6	0,002	0,18	129,9	173,9	32,7	0,154
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,6	3,4	19,5	337,8	0,024	2,6	0	0,07	168,64	210	30	0
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,02	1	24	3	0	0,2
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Фрукты	150	1,35	0,4	42,2	151,5	0,082	10,2	0,08	0,5	115,3	120,4	28,04	1,7
	Всего	580	14,67	16,63	125,56	824,6	0,2	13,4	0,022	2,27	529,84	675,3	103,94	2,494
ОБЕД														
71	Овощи свежие в нарезке	60	2,34	0	3,01	80,71	0,1	8,35	0	2,6	19,21	40,04	11,69	0,5
	Борщ со сметаной	250/10	1,83	4,9	11,8	289,7	0,06	10,88	0,35	0,424	96,82	80,2	12,75	0,92
259	Жаркое по-домашнему	200	19,45	46,24	43,27	335	0,35	20,2	0,02	4,7	151,97	387,15	58,32	4,8
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	91	129,8	0,01	9	0	0	64	104,3	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,02	0	0,1	0,265	94	168	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,6	0,4	0,03	0,8	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	790	28,4	52,02	172,46	957,31	1,14	48,83	0,5	8,789	480	921,29	156,56	9,42
	Итого	1370	43,07	68,65	298,02	1781,91	1,21	62,23	0,522	10,02	1009,84	1596,59	260,5	12,07

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<i>10-й день</i>													
ЗАВТРАК														
192	Каша "Дружба"	180	8	12,1	41,3	299,4	0,054	0,6	0,002	0,18	29,9	187,7	26,7	0,154
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	19,5	243,7	0,05	0,06	0	0	168,64	114,8	30	1,7
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,344	0,1	24	103	0,5	3
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Фрукты	120	1,35	0,4	42,2	159,7	0,06	20,5	0,1	0,5	110,3	120,4	20,6	1,3
	Всего	550	15,87	23,83	116,36	838,7	0,204	21,16	0,446	1,3	424,84	693,9	91	6,594
ОБЕД														
71	Помидор свежий в нарезке	60	0,72	0	2,76	15,6	0,1	5,35	0	0,1	26,21	47,56	24,8	0,412
88	Щи из свежей капусты	250	9,2	18,2	31,8	287,7	0,2	7,31		1,3	112,57	166,2	25,6	0,76
265	Плов из птицы	200	11,4	24	85,6	279,6	0,064	4,64	0,006	5,66	71,24	130,6	21,9	0,314
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	35	129,8	0,2	18,24	0	0,5	64	104,3	3,6	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	780	26,1	43,08	178,54	1123,7	0,984	35,94	0,066	8,12	422,02	758,26	152,7	5,286
	Итого	1330	78,74	66,91	294,9	1962,4	1,188	57,1	0,512	9,42	846,86	1452,16	243,7	11,88
192	Каша "Дружба"	180	8	12,1	41,3	299,4	0,054	0,6	0,002	0,18	29,9	187,7	26,7	0,154

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<i>11-й день</i>													
ЗАВТРАК														
195	Каша манная с изюмом	180	7	12	27	296	0,2	8	0,014	0,6	183,7	171,1	21,64	1,1
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,05	0	0,1	0,1	24	123	0,5	0
415	Какао напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	194,1	0	0,5	0,01	0	105,4	104,5	12,4	1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Фрукты	150	0,2	0,4	42,2	151,5	0,06	10,35	0	1,5	115,3	120,6	22,6	1,3
	Итого	580	13,52	23,53	94,96	777,5	0,35	18,85	0,124	2,72	520,4	687,2	70,34	3,84
ОБЕД														
59	Салат из капусты с морковью с р/м	60	1,32	0,24	14,52	30,6	0,02	7,98	0,28	2,6	59,91	26,5	11,48	0,97
101	Суп рыбный	250	4,75	20,35	41,41	211,75	0,155	19,77	0,1	0,82	129,56	140	17,27	0,75
278	Тефтели мясные	80	12	19,93	25,87	178,12	0,15	12,5	0,011	1,5	38,43	132,4	17,23	1,4
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,88	4,09	39,74	191,6	0,26	0	0	0,8	59,7	209,48	107,36	1,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0	34,26	136,38	0,02	20,8	0	0,2	60,84	104,3	7,66	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,09	0	0,03	0,26	94	168	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,095	0,4	0,06	0,54	54	141,6	13,6	2,8
	Всего	810	32,73	45,49	179,18	870,55	0,79	61,45	0,481	6,72	496,44	922,28	181,2	8,3

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<i>12-й день</i>													
ЗАВТРАК														
202	Каша рисовая	180	5,5	6,2	35,8	150,1	0,066	0,5	0	0	108	91	32,7	0,5
	Булочка ванильная	50	3,84	3,68	29,41	166,08	0,04	0	0,03	0,9	55,2	194,1	5	0,4
2	Молоко	200	6,56	6,4	126	119,2	0	1,2	0,03	0	7	30	28	0,7
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,344	0,1	24	103	0,5	3
	Фрукты	150	1,35	0,4	16,8	151,5	0,06	19	0,03	1,4	31,5	120,6	28,6	2
	Всего	590	17,33	23,93	208,01	652,88	0,1	20,7	0,434	2,4	225,7	538,7	94,8	6,6
ОБЕД														
49	Салат витаминный	60	1	0,7	3	80,6	0,096	16,92	0,2	3,8	50,4	22,6	11	0,07
82	Суп с фрикадельками (полуфабрикат)	250	7,25	4,5	13	141,5	0,195	5,35	1000	1	36,15	1,47	32,75	118,25
401	Гуляш(мясо или птица)	50/45	14,00	20,75	4,9	264	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,1	12,4	0,2
309	Макаронные изделия отварные	150	2	4,7	18,43	146	0,15	0	0	0,9	43	45,58	9,98	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0	34,26	136,38	0,02	20,8	0	0,2	60,84	104,3	7,66	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	730	30,03	31,53	96,97	890,58	0,981	45,17	1000,3	9,96	347,69	487,65	150,59	123,2

	Итого	1320	47,36	55,46	304,98	1543,46	1,081	65,87	0,7	12,36	573,39	1026,35	245,39	129,8
--	-------	------	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-----	-------	--------	---------	--------	-------

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
СВОДНАЯ														
	Первый день	1310	45,84	77,31	259,75	2345,3	1,35	41,02	0,651	11	814,11	1265,7	230,8	10,55
	Второй день	1400	77,68	87,24	277,16	1872,3	1,09	58	1,132	14,32	1162,7	1794,6	280,19	10,71
	Третий день	1350	39,07	63,73	296,29	2081	1,34	68,84	0,812	10,81	904,42	1326,4	223,68	11,79
	Четвертый день	1360	78,74	66,91	294,9	1962,4	1,188	57,1	0,512	9,42	846,86	1452,2	243,7	11,88
	Пятый день	1470	27,04	60,39	275,79	1790,36	1,294	61,68	0,93	9,15	832,49	1380,4	250,62	11,64
	Шестой день	1410	40,76	71,46	303,56	2006,3	1,2	58,37	0,704	10,75	1042,3	1625,9	270,6	12
	Седьмой день	1400	30,67	57,64	258,13	1592,61	1,2	62,11	0,7	8,609	774,44	1326,2	217,67	11,89
	Восьмой день	1400	40,99	84,14	320,99	1812,2	0,954	91,88	0,7	10,53	860,61	1516,1	238,74	11,15
	Девятый день	1370	43,07	68,65	298,02	1781,91	1,21	62,23	0,522	10,02	1009,8	1596,6	260,5	12,07
	Десятый день	1330	78,74	66,91	294,9	1962,4	1,188	57,1	0,512	9,42	846,86	1452,2	243,7	11,88
	Одиннадцатый день	1390	46,25	69,02	274,14	1648,05	1,14	80,3	0,605	9,44	1016,8	1609,5	251,54	12,14

Двенадцатый день	1320	47,36	55,46	304,98	1543,46	1,081	65,87	0,7	12,36	573,39	1026,4	245,39	129,8
Всего за 12 дней	16510	596,21	828,86	3458,61	22398,3	14,235	764,5	8,48	125,8	10685	17372	2957,1	257,5
Среднее потребление за день	1375,8	49,6842	69,0717	288,218	1866,52	1,18625	63,71	0,707	10,49	890,4	1447,7	246,43	21,46

Сезон: Осень- зима

Меню питания школьников с 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<i>1-й день</i>														
ЗАВТРАК														
195	Каша манная с изюмом	230	19	14,9	64,7	296,5	0,2	0,71	0,014	0,6	183,1	221,1	37,44	2,1
	Фрукты свежие по сезону	180	6,3	1,1	32,2	181	0,3	19	0	0,9	95,3	120,3	52,4	3,4
377	Чай с лимоном	200	0	0	42,1	148,6	0,2	1,6	0	0	10,32	6,6	0,5	0,1
13	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132	0,4	0	0,8	0,2	128	60	1	0
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Всего	670	28,1	30,98	152,62	828	1,14	21,31	0,814	2,22	419,7	576	104,54	6,04
Обед														
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	100	1,56	10,09	2,87	150,55	0,17	10,14	0,04	4,24	61,2	73,62	17,82	1,92
115	Суп рисовый с картофелем	300	17,2	13,96	55,63	288,75	0,05	2,86	0,063	0,08	151,3	117,2	37,88	1,6
401	Гуляш(мясо или птица)	100	14,00	20,75	4,9	264	0,31	2,4	0	4,7	12,3	6,1	16,4	0,29
312	Пюре картофельное	200	2,12	17,9	24,57	287	0,12	13,2	0,02	1,5	91,87	147,7	25,08	0,6
357	Компот	200	0,32	0	38,04	226	0,02	0,41	0,08	0	59,41	295	17,66	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	970	39,82	63,58	149,39	1613,3	0,75	29,41	0,263	11,34	522,08	949,22	171,64	7,92
	Итого	1640	67,92	94,56	302,01	2722,3	1,89	50,72	1,077	13,56	941,78	1525,22	276,18	13,96

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<i>2-й день</i>													
ЗАВТРАК														
198	Каша пшеничная с курагой	250	8,7	14,8	39,8	392	0,09	0,3	0,325	0,7	146,1	259,3	51,4	2,1
399	Фрукты свежие по сезонности	150	0,7	0,2	36,8	131,5	0,4	22	0,086	2,2	51,5	145,3	14,9	4,2
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,2	0	0,4	0,1	64	30	0,5	0
415	Какао напиток на молоке	200	5,8	5,4	22,4	194,1	0	0,5	0,01	0,2	227,2	104,5	2,9	1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Всего	650	23,5	28,13	112,36	853,5	0,73	22,8	0,821	3,72	580,8	707,1	82,9	7,74
	ОБЕД													
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	80-100	1,56	10,09	2,87	150,55	0,17	10,14	0,04	4,24	61,2	73,62	17,82	1,92
82	Борщ со сметаной	300/10	4,83	20,9	64,72	303,3	0,06	15,88	0,2	3	193,13	196,29	48,86	1,98
227	Рыба тушеная с овощами	100	13,24	25,49	52,4	335,8	0,09	0,44	0,2	2,8	178,84	275,33	44,8	0,75
305	Рис припущенный	200	8,55	16,76	48,3	300,5	0,03	0,1	0,09	2,2	124	181,8	45,28	0,9
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	5,8	0,2	33,8	118	0,03	8,84	0,01	0,9	50,45	169,7	10,27	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	820	66,32	74,32	225,47	1330,25	0,46	35,8	0,6	13,96	753,62	1206,34	223,83	9,69
	Итого	1470	89,82	102,45	337,83	2183,75	1,19	70,81	1,421	17,68	1334,42	1913,44	306,73	17,43

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<i>3-й день</i>													
ЗАВТРАК														
341	Изделия макаронные отварные с сахаром	200	6,2	4,7	39,5	225,1	0,15	0	0	0,9	23	82	15,7	1,95
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	19,5	243,7	0,24	0,6	0	0	168,64	114,8	30	1,96
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,2	0	0,4	0,1	64	30	0,5	0
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Фрукты	150	1,35	0,4	32,2	133,5	0,06	20	0,1	0,3	65	120	15	0,1
	всего	600	14,07	16,43	104,56	738,2	0,69	20,6	0,5	1,82	412,64	514,8	74,4	4,45
ОБЕД														
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	80-100	1,56	10,09	2,87	150,55	0,17	10,14	0,04	4,24	61,2	73,62	17,82	1,92
102	Суп гороховый	300	10	11,35	39,85	343,5	0,15	3,1	0	1,25	102,5	165,9	57,5	2,45
268	Биточки (мясо, птица) п/ф	80	12,88	22,32	40,56	316,8	0,28	0,4	0,36	3,1	110,13	199,13	46,3	2,18
309	Овощное рагу	200	5,1	15,61	41,75	256,5	0,1	6,2	0	3,09	70,35	202,89	13,98	2
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	78,34	129,8	0,01	18	0	0	64	104,3	3,6	0,88
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,98	0,4	10,02	52,2	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	980	34,32	60,25	226,75	1574	0,79	38,24	0,46	12,5	554,18	1055,44	196	12,67
	Итого	1580	48,39	76,68	331,31	2713	1,48	58,84	0,96	14,32	966,82	1570,24	270,4	17,12

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	4-й день													
ЗАВТРАК														
192	Каша "Дружба"	230	12	15,1	61,3	299,4	0,054	0,6	0,002	0,18	39,9	187,7	29,7	0,154
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	19,5	243,7	0,05	0,6	0	0	168,64	114,8	20	1,7
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,2	0	0,4	0,1	64	30	0,5	0
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Фрукты	150	1,35	0,4	57,2	151,5	0,06	33,5	0,1	0,5	137,64	120,4	40,6	5,3
	Всего	630	19,87	26,83	151,36	830,5	0,404	34,7	0,502	1,3	502,18	620,9	104	7,594
ОБЕД														
71	Помидор свежий в нарезке	80-100	0,88	0	4,76	55,6	0,1	5,35	0	0,1	19,21	47,03	24,8	0,7
88	Щи из свежей капусты	300	9	18,2	36,46	360,7	0,4	7,31	0,046	3,5	131,8	216,2	45,6	0,76
265	Плов из птицы	220	19,9	30,8	95,6	382,1	0,064	4,64	0,31	5,66	65,51	180,6	41,9	0,314
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	35	129,8	0,2	18	0	0,5	64	104,73	3,6	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	890	34,56	49,88	195,2	1359,2	0,844	35,7	0,416	10,58	426,52	858,16	172,7	5,794
	Итого	1520	90	76,71	346,56	2189,7	1,248	70,4	0,918	11,88	928,7	1479,06	276,7	13,388

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	5-й день													
	ЗАВТРАК													
13	Масло сливочное	20	0,1	16,4	1,3	269,9	0	0	0,7	0,2	64	60	0,5	0
378	Каша гречневая молочная	200	8,4	9	42,4	320	0,26	0	0,01	2,6	40	298	94	6,78
	Фрукты свежие по сезонности	150	1,6	0,5	27,7	161,5	0,05	12	0	3,9	17,6	61,6	0,3	1,3
22	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	13,9	74,1	0,1	6	0	0,1	93,6	37,2	12,6	0,4
415	Какао напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	194,1	0	0,5	0,01	0	105,4	104,5	12,4	1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Итого	670	18,24	29,88	111,06	1089,5	0,45	18,5	0,72	7,32	412,6	729,3	133	9,92
	ОБЕД													
59	Салат из свеклы с огурцом с р/м	80-100	0,6	0,18	29,5	62,6	0,02	7,98	0,5	0,367	24,62	66,81	14,48	0,97
111	Суп с макаронными изделиями с мясом	300	3,28	10	59,2	297,5	0,104	3,2	0,01	0,43	123,63	104,63	23,7	0,2
255	Голубцы п/ф	100	8,4	18	43,15	323,36	0,025	8,4	0,15	1,38	63,72	100,88	4,4	0,26
312	Пюре картофельное	200	2,12	17,9	24,57	287	0,12	13,2	0,02	1,5	91,87	147,7	25,08	0,6
350	Кисель	200	0,4	0	19,2	173	0,025	0	0,01	0,01	8,05	49,78	5,24	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	970	19,42	46,96	199	1265,56	0,374	33,18	0,75	4,507	457,89	779,4	129,7	5,57
	Итого	1640	37,66	76,84	310,06	2355,06	0,824	51,68	1,47	11,827	870,49	1508,7	262,7	15,49

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<i>6-й день</i>													
ЗАВТРАК														
196	Каша овсяная	230	7,9	9,1	124,22	594	0,55	0,6	0	0,7	123,6	179,7	54,9	1,6
ПП	Творог для детского питания	70	9	16	12	242	0	0,8	0,06	0,4	125	320	33	0,5
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	51,2	218	0,024	0,6	0,026	0	141,3	114,8	30	3,4
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Фрукты	120	1,35	0,4	29,2	201,5		17		0,6	97,3	127,4	0	3,4
	Всего	660	16,79	29,58	245,94	1123,9	0,614	19	0,086	2,22	579,2	909,9	131,1	9,34
ОБЕД														
24	Салат зеленый с огурцом с р/м	100	0,6	8,6	2,98	100,6	0,02	6,1	0,028	2,64	89,91	86,59	10,4	1,35
96	Рассольник по-ленинградски	300	4,3	15,2	25,8	277,9	0,15	10,1	0,13	2,93	76,97	149,45	24	2,03
232	Рыба запеченная с картофелем (русски)	250	28,8	29,6	30,6	385	0,2	20,12	0,4	3,2	206,8	268,3	41,3	1,2
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	251,6	0,02	14,3	0	0,3	23,4	76,4	17	0,603
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	920	39,32	54,28	107,16	1137,2	0,47	51,02	0,618	9,89	543,08	890,34	149,5	8,423
	Итого	1580	56,11	83,86	353,1	2261,1	1,4	70,02	0,704	12,11	1122,28	1800,24	280,6	17,1

№ реп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<i>7-й день</i>													
ЗАВТРАК														
235	Суп молочный вермишелевый	230	9,33	20,3	27,88	270,1	0,039	10,8	0,028	0,069	123	153,84	26	0,5
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,2	0	0,4	0,1	64	30	0,5	0
947	Чай с молоком	200	1,2	1,3	17,9	137,8	0	0,2	0,006	0,5	52,3	42,2	10,6	0,1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Фрукты	150	2,1	0,2	52,8	181,5	0,06	11,2	0,1	2,3	115,3	120	30,6	5,4
	Итого	630	15,35	29,53	111,94	725,3	0,339	22,2	0,534	3,489	446,6	514,04	80,9	6,44
ОБЕД														
71	Овощи свежие в нарезке	100	2,34	0	10,01	70,71	0,25	8,35	0,1	2,6	19,21	59	11,69	0,5
99	Суп овощной со сметаной	300/10	4,5	13,93	20,25	248,9	0,004	4,86	0,099	0,8	90,2	90,2	32	2,6
278	Тефтели мясные	80	14,7	19,45	25,56	354,8	0,35	12,5	0,025	2,5	68,43	182,4	27,17	2,4
309	Макаронные изделия отварные	200	2	4,7	21,03	196	0,2	0	0	0,9	53	45,58	9,98	1
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	78	219,2	0,01	18	0,2	0	110	144,3	18,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,98	0,4	10,02	52,2	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	980	28,32	38,96	178,23	1211,71	0,894	44,11	0,385	7,62	486,84	831,08	156,24	9,92
	Итого	1610	43,67	68,49	290,17	1937,01	1,4	66,31	0,9	11,109	933,44	1345,12	237,14	16,36

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<i>8-й день</i>													
ЗАВТРАК														
202	Каша рисовая	230	8,5	9,2	65,8	250,1	0,17	0,9	0	0	162	121	42,7	1
	Булочка ванильная	50	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	55,2	194,1	5	0,4
2	Молоко	200	6,56	6,4	126	119,2	0	1,2	0,03	0	238	182	28	0,7
13	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132	0,4	0	0,8	0,2	128	60	1	0
	Фрукты	150	1,35	0,4	18,8	151,5	0,06	27	0,03	3,4	31,5	120,6	37,6	6
	Всего	650	23,25	37,49	248,74	894,13	0,67	29,1	0,89	4,5	614,7	677,7	114,3	8,1
ОБЕД														
49	Салат витаминный	80-100	1,5	0,9	3	100,6	0,096	17,1	0,2	3,8	50,4	92	32	0,07
82	Суп картофельный рисовой крупой	300	11,14	18,52	15,78	323,14	0,062	0,86	0,04	0,08	95,2	50,78	16,5	1,6
268	Котлеты (мясо или птица)	100	10,84	33,4	22,76	363,6	0,096	0,2	0	1,52	104,4	347,61	20	1,2
309	Капуста тушеная	200	3,64	11,57	30,8	229,4	0,05	35	0,005	2,51	194,07	172,5	29,98	1,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0	34,26	146,08	0,02	22,2	0	0,2	60,34	104,3	7,66	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,98	0,4	10,02	52,2	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	980	32,9	65,27	129,98	1055,52	0,404	75,76	0,305	8,93	650,41	1076,79	162,94	8,47
	Итого	1630	56,15	102,76	378,72	1949,65	1,074	104,86	0,9	13,43	1265,11	1754,49	277,24	16,57

№ реп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<i>9-й день</i>													
	ЗАВТРАК													
192	Каша "Дружба"	250	10	8,1	50,5	230,6	0,051	0,6	0,082	0,18	129,9	223,9	32,7	0,154
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,6	3,4	19,5	337,8	0,024	2,6	0	0,07	168,64	210	30	0
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,2	0	0,4	0,1	64	30	0,5	0
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Фрукты	150	1,35	0,4	42,2	151,5	0,082	10,2	0,08	2,5	115,3	120,4	78,04	6,7
	Всего	650	17,67	19,63	125,56	855,8	0,2	13,4	0,482	3,37	569,84	752,3	154,44	7,294
	ОБЕД													
71	Овощи свежие в нарезке	80	0,72	0	2,76	15,6	0	8,35	0	0,89	19,21	40,04	5,69	0,5
	Борщ со сметаной	300,1	5,83	6,9	31,8	289,7	0,06	10,88	0,35	0,424	56,82	130,2	12,75	0,92
259	Жаркое по-домашнему	200	24,45	49,42	73,27	395	0,55	20,2	0,02	4,7	151,97	387,15	58,32	4,8
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	89	225	0,01	17	0	0	57	104,3	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,98	0,4	10,02	52,2	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	790	35,78	57,2	220,21	1047,4	0,7	56,83	0,43	6,834	431	971,29	137,16	9,64

	Итого	1440	53,45	76,83	345,77	1903,2	1,44	70,23	0,912	12	1000,84	1723,59	291,6	17
--	--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	--------------	-----------	----------------	----------------	--------------	-----------

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<i>10-й день</i>													
	ЗАВТРАК													
192	Каша "Дружба"	230	12	15,1	61,3	299,4	0,054	0,6	0,002	0,18	39,9	187,7	29,7	0,154
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	19,5	243,7	0,05	0,6	0	0	168,64	114,8	20	1,7
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,2	0	0,4	0,1	64	30	0,5	0
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Фрукты	150	1,35	0,4	57,2	151,5	0,06	33,5	0,1	0,5	137,64	120,4	40,6	5,3
	Всего	630	19,87	26,83	151,36	830,5	0,404	34,7	0,502	1,3	502,18	620,9	104	7,594
	ОБЕД													
71	Помидор свежий в нарезке	80	0,88	0	4,76	55,6	0,1	5,35	0	0,1	19,21	47,03	24,8	0,7
88	Щи из свежей капусты	300	09.январь	18,2	36,46	360,7	0,4	7,31	0,046	3,5	131,8	216,2	45,6	0,76
265	Плов из птицы	220	19,9	30,8	95,6	382,1	0,064	4,64	0,31	5,66	65,51	180,6	41,9	0,314
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	35	129,8	0,2	18	0	0,5	64	104,73	3,6	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8

	Всего	890	34,56	49,88	195,2	1359,2	0,844	35,7	0,416	10,58	426,52	858,16	172,7	5,794
	Итого	1520	90	76,71	346,56	2189,7	1,248	70,4	0,918	11,88	928,7	1479,06	276,7	13,388

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<i>11-й день</i>													
ЗАВТРАК														
195	Каша манная с изюмом	250	12	16	32	296	0,2	8	0,014	0,6	183,7	171,1	21,64	1,1
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,2	0	0,4	0,1	64	30	0,5	0
415	Какао напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	244,1	0	0,5	0,01	0	105,4	104,5	12,4	1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Фрукты	150	0,2	0,4	42,2	151,5	0,06	20,35	0	1,5	115,3	120,6	22,6	6,3
	Итого	650	18,52	27,53	99,96	1214,94	0,5	28,85	0,424	2,72	560,4	594,2	70,34	8,84
ОБЕД														
59	Салат из капусты с морковью с р/м	100	1,32	0,24	14,52	43,6	0,02	7,98	0,28	2,6	59,91	26,5	11,48	0,97
101	Суп рыбный	300	4,75	20,35	41,41	231,75	0,155	19,77	0,2	0,82	109,56	280	17,27	0,75
278	Тефтели мясные	80	12	19,93	25,87	278,12	0,25	12,5	0,018	1,5	30,43	132,4	57,23	1,4
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	12,98	7,09	69,74	281,9	0,36	0	0	0,8	59,7	209,48	107,36	1,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0	34,26	136,38	0,02	20,8	0	0,2	60,84	104,3	7,66	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44

ПР	Хлеб ржаной	40	1,98	0,4	10,02	52,2	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	980	36,83	48,49	209,18	1093,85	0,885	61,45	0,558	6,74	466,44	1062,28	257,8	8,52
	Итого	1630	55,35	76,02	309,14	2308,79	1,385	90,3	0,982	9,46	1026,84	1656,48	328,14	17,36

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<i>12-й день</i>													
	ЗАВТРАК													
202	Каша рисовая	230	8,5	9,2	65,8	250,1	0,17	0,9	0	0	162	121	42,7	1
	Булочка ванильная	50	3,84	3,68	29,41	166,08	0,04	0	0,03	0,9	55,2	194,1	5	0,4
2	Молоко	200	6,56	6,4	126	119,2	0	1,2	0,03	0	238	182	28	0,7
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,2	0	0,4	0,1	64	30	0,5	0
	Фрукты	130	1,35	0,4	18,8	151,5	0,06	27	0,03	3,4	31,5	120,6	37,6	6
	Всего	620	20,33	26,93	240,01	752,88	0,47	29,1	0,49	4,4	550,7	647,7	113,8	8,1
	ОБЕД													
49	Салат витаминный	80	1,5	0,9	3	100,6	0,096	17,1	0,2	3,8	50,4	92	32	0,07
82	Суп с фрикадельками (полуфабрикат)	300	13,14	24,52	17,78	373,14	0,081	0,96	0,05	0,092	99,2	60,78	19,5	1,95
401	Гуляш(мясо или птица)	100	14,00	2,75	4,9	264	0,31	2,4	0	4,7	12,3	6,1	16,4	0,29
309	Макаронные изделия отварные	200	2	4,7	21,03	196	0,2	0	0	0,9	53	45,58	9,98	1

349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0	34,26	146,08	0,02	22,2	0	0,2	60,34	104,3	7,66	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,98	0,4	10,02	52,2	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	980	36,42	33,75	104,35	1201,92	0,787	43,06	0,31	10,512	421,24	618,36	142,34	7,21
	Итого	1600	56,75	60,68	344,36	1954,8	1,257	72,16	0,9	14,912	971,94	1266,06	256,14	15,31

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
СВОДНАЯ														
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Первый день	1640	67,92	94,56	302,01	2722,3	1,89	50,72	1,077	13,56	941,78	1525,2	276,18	13,96
2	Второй день	1470	89,82	102,45	337,83	2183,75	1,19	70,81	1,421	17,68	1334,4	1913,4	306,73	17,43
3	Третий день	1580	48,39	76,68	331,31	2713	1,48	58,84	0,96	14,32	966,82	1570,2	270,4	17,12
4	Четвертый день	1520	90	76,71	346,56	2189,7	1,248	70,4	0,918	11,88	928,7	1479,1	276,7	13,39
5	Пятый день	1640	37,66	76,84	310,06	2355,06	0,824	51,68	1,47	11,83	870,49	1508,7	262,7	15,49
6	Шестой день	1580	56,11	83,86	353,1	2261,1	1,4	70,02	0,704	12,11	1122,3	1800,2	280,6	17,1
7	Седьмой день	1610	43,67	68,49	290,17	1937,01	1,4	66,31	0,9	11,11	933,44	1345,1	237,14	16,36
8	Восьмой день	1630	56,15	102,76	378,72	1949,65	1,074	104,9	0,9	13,43	1265,1	1754,5	277,24	16,57
9	Девятый день	1440	53,45	76,83	345,77	1903,2	1,44	70,23	0,912	12	1000,8	1723,6	291,6	17
10	Десятый день	1520	90	76,71	346,56	2189,7	1,248	70,4	0,918	11,88	928,7	1479,1	276,7	13,39
11	Одиннадцатый день	1630	55,35	76,02	309,14	2308,79	1,385	90,3	0,982	9,46	1026,8	1656,5	328,14	17,36

