

УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального общеобразовательного
учреждения Володарской средней школы



Н.В.Севрюкова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 2023 – 2024 учебный год

12 – 18 лет

№репц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г		мг	мг	мкг	мдг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Вторник, 1 неделя

Завтрак

330	Соус сладкий сметанный	50	1,6	4,4	6,9	73,6	0,02	0,05	23,16	0	0,18	87,91	58,1	48,49	5,74	36,55	0,13	4,55	0,78	10,2
219-У	Сырники творожные	100	20,7	10,4	15,6	220,9	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12,00	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,70	27,90	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за Завтрак		500	29	18,4	60,3	504,1	0,19	0,52	78,93	0,14	12,97	356,34	759,25	423,52	82,21	461,84	5,08	30,65	43,22	95,7

Обед

0,05-У	Закуска овощная	60	1,05	2,06	2,93	34,5	0,02	0,02	29,2	0	16,00	4,8	146,2	17	10	19,8	0,42	1,6	0,20	9,4
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,1	4,5	10,8	103,9	0,04	0,04	130,23	0	8,53	19,35	319,65	30,92	22,45	46,51	1,03	5,21	0,44	27,4
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0,00	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,9
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	123,3	1,11	5,17	277,41	312,84	86,12	28,49	170,83	2,87	45,38	2,930	57,7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14,0	8,0	14	2,8	0	0,00	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0,00	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		750	29,85	30,86	106,1	821,9	0,33	0,31	301,09	1,2	33,70	665,6	1189,99	268,37	99,63	366,84	9,8	75,16	6,38	118

Итого за 2 приема пищи: завтрак		29	18,4	60,3	504,1	0,19	0,52	78,93	0,14	12,97	356,34	759,25	423,52	82,21	461,84	5,08	30,65	43,22	95,71
обед		29,85	30,86	106,1	821,9	0,33	0,31	301,09	1,2	33,7	665,6	1190	268,37	99,63	366,84	9,8	75,16	6,38	118
Итого за день		58,85	49,26	166,4	1326	0,52	0,83	380,02	1,34	46,67	1021,9	1949,25	691,89	181,8	828,68	14,88	105,81	49,6	214

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г		мг	мг	мкг	млг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
2,47-У	Каша рисовая молочная с маслом	150	5,55	10	28,35	255	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,6
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.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0,00	13	40,30	452,40	10,40	54,60	36,40	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	249,50	46,50	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Итого за Завтрак		540	14,05	14,2	85,45	554,6	0,18	0,45	89,56	0,24	15,14	421,91	719,64	321,51	105,2	422,08	3,96	15,41	44,29	62,1

Обед

52,00	Салат из свеклы с маслом	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,02	1,2	0	6,00	259,86	172,85	24,41	13,33	26,30	0,86	28,20	0,42	12
108	Суп картофельный с клецками	200	7,42	3,91	20,04	145	0,04	0,03	121,01		8,00	5,79	225,49	19,52	13,66	30,12	0,48	2,94	0,18	18,8
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,8
234-У	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,770	4,33	173,30	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0,00	0,00	0
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0,00	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		750	30,42	23,21	113,7	785,5	0,46	0,46	231,73	2,36	30,95	803,81	1475,84	255,36	114,1	427,24	6,33	164,41	23,27	561

Итого за 2 приема пищи: **завтрак** 14,05 14,2 85,45 554,6

обед 30,42 23,21 113,7 785,5

Итого за день 44,47 37,41 199,2 1340,1

0,18	0,45	89,56	0,24	15,14	421,91	719,64	321,51	105,2	422,08	3,96	15,41	44,29	62,1
0,46	0,46	231,73	2,36	30,95	803,81	1475,8	255,36	114,1	427,24	6,33	164,41	23,27	561
0,64	0,91	321,29	2,6	46,09	1225,7	2195,44	576,87	219,2	849,32	10,29	179,82	67,56	623

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г		мг	мг	мкг	млг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Четверг, 1 неделя

Завтрак

173	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,9	11,6	33,7	270,6	0,17	0,16	40,2	0,130	0,520	45,87	244,31	127,93	61,56	206,47	#####	11,64	13,04	40,1
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	Лепёшка 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	17,3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,80	18,60	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
	Итого за Завтрак	520	19,5	19,3	89,9	610,4	0,28	0,24	75,34	0,36	0,55	245,39	375,36	288,75	85,19	339,19	3,06	14,5	20,53	60,3

Обед

7	Салат "Витаминный " из капусты с кукурузой	60	1,9	2,5	7,8	61	0,02	0,02	61,9	0	13,50	3,98	145,3	16	11,9	22,3	0,48	1,58	0,22	18,9
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	0,03	121,01		8,00	5,79	225,49	19,52	13,66	30,12	0,48	2,94	0,18	18,8
304-У	Рис отварной	150	3,5	4,3	35,8	195,8	0,03	0,02	16,2	0,08	0,00	6,37	45,48	5,01	23,06	70,73	0,47	0,74	7,10	26,7
295-У	Котлета куриная	90	17,1	23,1	22,6	366,8	0,14	0,27	90,66	2	6,89	408,41	280,09	158,96	28,05	196,89	3,17	22,18	4,76	99,5
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,20	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,3	9,0	16,62	1,66	0	0,01	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0,00	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	750	30,6	35,9	98	837,3	0,32	0,4	290,8	2,08	29,88	629,3	865,21	295,33	109,1	411,66	8,21	29,64	15,02	176

Итого за 2 приема пищи:		завтрак	19,5	19,3	89,9	610,4	0,28	0,24	75,34	0,36	0,55	245,39	375,36	288,75	85,19	339,19	3,06	14,5	20,53	60,3
		обед	30,6	35,9	98	837,3	0,32	0,4	290,8	2,08	29,88	629,3	865,21	295,33	109,1	411,66	8,21	29,64	15,02	176
Итого за день			50,1	55,2	187,9	1447,7	0,6	0,64	366,14	2,44	30,43	874,69	1240,57	584,08	194,3	750,85	11,27	44,14	35,55	236

№репц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г		мг	мг	мкг	млг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	0,06	0,41	182,79	2,18	0,3	249,63	180,08	109,50	16,75	202,67	2,09	41,65	26,05	62,6
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0,00	3,69	1,60	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0
Пром.	Яблоко	100	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12,00	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,50	46,50	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Итого за Завтрак		500	17,5	19	44,2	417,1	0,16	0,47	189,52	2,18	15,99	531,93	610,76	217,35	43,12	263,46	6,77	45,65	29,45	79,5

Обед

72,22	Винегрет овощной	60	0,95	3,1	5,17	52,68	0,02	0,02	29,2	0	16,00	4,8	146,2	17	10	19,8	0,42	1,6	0,20	9,4
392,32-У	Пельмени "Детские отварные с бульоном"	200	18	18,7	30,9	364,3	0,18	0,17	77,4	0,92	5,89	201,88	292,21	78,15	27,27	169,79	2,65	32,65	4,54	61,3
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,13	0,18	52,12	1,770	4,33	173,30	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0,002	0,004	0,001	0,00	1,3	0,0	8,04	5,24	0,85	0,00	0,1	0,0	0	7,81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0,00	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		740	38,43	39,44	123	995,64	0,422	0,414	158,72	2,69	27,47	582,98	898,87	232,61	95,27	472,49	7,03	139,06	26,63	566

Итого за 2 приема пищи:

завтрак	17,5	19	44,2	417,1	0,16	0,47	189,52	2,18	15,99	531,93	610,76	217,35	43,12	263,46	6,77	45,65	29,45	79,5
обед	38,43	39,44	123	995,64	0,422	0,414	158,72	2,69	27,47	582,98	898,87	232,61	95,27	472,49	7,03	139,06	26,63	566
Итого за день	55,93	58,44	167,2	1412,7	0,582	0,884	348,24	4,87	43,46	1114,9	1509,63	449,96	138,4	736,0	13,8	184,71	56,08	645

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г		мг	мг	мкг	млг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
396	Блины со сгущенным молоком	200	15,60	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44,02	0,00	2,01	111,02	431,31	272,99	44,41	274,1	1,32	15,32	8,58	55,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0,00	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,70	2,29	38,3
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9	0,06	0,02	0	0,0	0	274,45	51,15	11,0	7,7	35,75	0,610	1,76	3,3	7,98
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	0,05	0	60,00	31,2	18,1	34	13	23	0,3	0	0,05	0,02
Итого за завтрак		565	27,70	20,80	135,20	840,60	0,37	0,62	87,32	0,10	62,76	547,62	729,69	573,67	102,93	513,14	3,42	28,78	15,67	102

Обед

52,00	Салат из свеклы с маслом	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,02	1,2	0	6,00	259,86	172,85	24,41	13,33	26,30	0,86	28,20	0,42	12
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
54-1г	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
267.66-У	Крокеты с кабачком	90	12,28	17,34	15,29	266,2	0,14	0,27	235,90	1,43	25,81	336,32	426,54	125,01	35,97	226,81	3,81	47,84	3,82	71,24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,60	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0,00	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12

Итого за 2 приема пищи:	завтрак	27,7	20,80	135,20	840,6	0,37	0,62	87,32	0,10	62,76	547,62	729,69	573,670	102,93	513,1	3,42	28,78	15,67	102
	обед	26,88	30,94	100,5	787,9	0,32	0,38	372,41	1,52	42,69	1046,84	955,3	347,22	94,83	403,25	7,91	114,26	7,39	122
	Итого за день	54,58	51,74	235,70	1628,5	0,69	1	459,73	1,62	105,5	1594,5	1684,9	920,89	197,76	916,4	11,33	143,0	23,06	224

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г		мг	мг	мкг	мЛг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Вторник, 2 неделя

Завтрак

2,47-У	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,1	9,70	32,30	245,5	0,150	0,14	40,92	0,13	0,52	130,47	193,84	142,9	41,12	162,19	1,06	22,8	2,8	31,5
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,60	26,70	0,00	0	0,04	0,00	0	0,24	25,20	63,96	7,40	11,40	0,4	0	0,00	0
740,02-У	Шанежка наливная	80	8,00	4,5	37,1	220,8	0,08	0,07	24,88	0,16	0,020	202,58	77,60	72,86	12,210	90,22	0,78	21,470	5,00	15,4
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,60	4,0	2,8	13,00	0,22	0,64	1,2	2,9
Итого за завтрак		500	17,1	14,70	84,80	539,9	0,250	0,22	65,84	0,29	0,54	433,09	315,24	283,72	63,53	276,81	2,46	44,91	9,00	49,8

Обед

56	Салат овощной с яблоками	60	0,6	3	5,56	54	0,02	0,02	61,9	0	13,50	3,98	145,30	16	11,9	22,3	0,48	1,58	0,22	15,7
108	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,220	5,46	161,4	249,86	24,650	16,860	60,91	0,890	24,82	3,94	31,49
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	26,10	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,30	3,03
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,20	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,3	9,0	16,62	1,66	0	0,01	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		710	37,4	34,7	100,3	865,7	0,46	0,42	231,27	1,57	24,72	674,66	1000,81	243,18	98,89	435,8	8,98	78,74	14,30	143,8

Итого за 2 приема пищи:	завтрак	17,1	14,7	84,8	539,9	0,25	0,22	65,84	0,29	0,54	433,09	315,24	283,720	63,53	276,8	2,46	44,91	9,00	49,8
	обед	37,4	34,7	100,3	865,7	0,46	0,42	231,30	1,57	24,72	674,66	1000,81	243,180	98,89	435,8	8,98	78,74	14,30	144
	Итого за день	54,5	49,40	185,10	1405,6	0,71	0,64	297,14	1,86	25,3	1107,8	1316,1	526,900	162,42	712,6	11,44	123,7	23,30	193,8

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г		мг	мг	мкг	млг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Среда, 2 неделя

Завтрак

330	Соус сладкий сметанный	50	1,6	4,4	6,9	73,6
219-У	Сырники творожные	100	20,7	10,4	15,6	227,9
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,20	23,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Итого за завтрак		500	25,50	15,60	54,30	448,40

0,02	0,05	23,16	0	0,18	87,91	58,1	48,49	5,74	36,55	0,13	4,55	0,78	10,17
0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,59
0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,3	9,0	16,62	1,66	0	0,01	0
0,03	0,01	0	0	0	149,70	27,9	6,00	4,20	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
0,04	0,02	6	0,0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,640	2,4	0,36	9,6
0,2	0,41	66,670	0,14	13,94	319,54	626,62	356,54	60,49	371,67	5,61	21,65	41,47	75,71

Обед

0,05-У	Закуска овощная*	60	1,05	2,06	2,93	34,4
102-У	Суп картофельный с горохом на мясо-костн.бульоне с	200	27,3	14,7	25	241,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
239,43	Тефтели из рыбы под соусом овощным	90	11,12	7,11	15,22	139,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Итого за Обед		750	49,77	32,67	93,95	738,8

0,02	0,02	11,68	0	26,10	85	175,8	30,62	9,54	18,34	0,38	9,72	0,18	7,7
0,14	0,05	109,01	0,00	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99	27,53
0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
0,11	0,21	71,55	1,1	3,76	244,56	229,62	88,21	24,730	178,83	2,54	13,54	5,36	11,76
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
0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
0,51	0,56	229,33	1,19	44,71	741,8	1671,4	346,79	144,1	539,75	8,35	66,63	12,8	121,8

Итого за 2 приема пищи:

завтрак	25,5	15,60	162,15	448,4
обед	49,77	32,67	93,95	738,8
Итого за день	75,27	48,27	256,10	1187,2

0,2	0,41	66,67	0,14	13,94	319,54	626,62	356,540	60,49	371,7	5,61	21,65	41,47	75,7
0,51	0,56	229,3	1,19	44,71	741,8	1671,4	346,79	144,1	539,8	8,35	66,6	12,80	121,8
0,71	0,97	295,97	1,33	58,7	1061,3	2298,0	703,330	204,59	911,5	13,96	88,3	54,27	197,5

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Четверг, 2 неделя

Завтрак

2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	6,9	6,9	32,3	219,1	0,07	0,16	32,63	0,08	0,64	155,88	189,31	138,1	20,70	124,65	0,45	25,67	2,20	32
432,280	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,70	27,9	6,00	4,20	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за завтрак		530	21,7	16,80	55,52	604,8	0,22	0,49	58,42	0,10	3,47	149,60	653,86	313,96	72,41	341,45	3,07	79,84	8,37	89,1

Обед

7	Салат "Витаминный" из капусты с кукурузой	60	1,9	2,5	7,8	61	0,02	0,02	61,9	0	13,50	3,98	145,3	16	11,9	22,3	0,48	1,58	0,22	18,9
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,050	103,93	0,00	5,54	196,79	334,95	21,08	19,71	51,39	0,71	16,66	0,75	28,28
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	3,7	31,2	186,3	0,19	0,10	8,82	0,04	0,00	30,15	190,00	11,62	104,5	156,34	3,51	1,98	3,04	13,9
295-У	Котлета куриная	90	17,1	23,1	22,6	366,8	0,14	0,27	90,66	2	6,89	408,41	280,09	158,96	28,05	196,89	3,17	22,18	4,76	99,5
15-У	Компот из яблок	200	0,17	0,16	6,73	29,1														
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,05	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		750	34,37	35,86	101,7	866,5	0,5	0,48	265,31	2,04	25,93	842,3	1067,4	222,16	187,6	501,9	9,82	44,60	11,5	173

Итого за 2 приема пищи:

завтрак	21,7	16,80	55,52	604,8	0,22	0,49	58,42	0,10	3,47	149,6	653,86	313,960	72,41	341,5	3,07	79,84	8,37	89,1
обед	34,37	35,86	101,7	866,5	0,5	0,48	265,31	2,04	25,9	842,3	1067,4	222,16	187,6	501,9	9,82	44,6	11,50	173
Итого за день	56,07	52,66	157,22	1471,3	0,72	0,97	323,73	2,14	29,4	991,9	1721,3	536,120	260,01	843,4	12,89	124,4	19,87	262,1

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г		мг	мг	мкг	млг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Пятница, 2 неделя

Завтрак

478,28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями	200	12,52	13,57	37,12	329,52	0,180	0,13	0,01	0,02	3,50	39,19	107,06	39,44	42,83	117,68	0,8	0,01	0,02	0,06
376	Чай с сахаром	200	0,40	0,1	5,2	23,3	0,08	0,11	31,00	0,4200	5,2	1,74	49,90	10,100	8,80	16,50	1,670	0,00	0,00	0
Пром.	Яблоко	100	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0,0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,640	2,4	0,36	9,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,70	27,9	6,00	4,20	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за завтрак		530	15,72	14,37	68,92	476,42	0,33	0,27	37,01	0,44	20,7	221,83	518,46	74,74	66,63	166,88	5,44	3,37	2,18	14

Обед

72,22	Винегрет овощной	60	0,95	3,1	5,17	52,68	0,02	0,02	29,2	0	16,00	4,8	146,2	17	10	19,8	0,42	1,6	0,20	9,4
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0,000	5,28	4,83	316,53	11,050	16,810	45,61	0,720	3,98	0,18	27,44
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	0,04	0,03	268,68	0,000	1,33	240,26	93,2	17,35	26,16	67,46	0,570	21,56	4,64	31,3
288,38	Птица порционная запеченая	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,11	0,21	71,55	1,1	3,76	244,56	229,62	88,21	24,730	178,83	2,54	13,54	5,36	11,76
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,80	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,50	75,00	1,95	2,2	2,75	12
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14,0	8,0	14	2,8	0	0,00	0
Итого за Обед		750	27,74	27,47	88,1	707,15	0,35	0,36	467,37	1,10	30,37	709,45	1143,05	162,11	111,2	400,70	9	42,88	13,13	91,90

Итого за 2 приема пищи:

завтрак	15,72	14,37	78,72	515,52	0,33	0,27	37,01	0,44	20,70	221,83	518,46	74,740	66,63	166,9	5,44	3,37	2,18	14
обед	27,74	27,47	88,1	707,15	0,35	0,36	467,37	1,1	30,4	709,45	1143,1	162,11	111,2	400,7	9	42,9	13,13	91,9
Итого за день	43,46	41,84	166,82	1222,7	0,68	0,63	504,38	1,54	51,1	931,28	1661,5	236,850	177,83	567,6	14,44	46,3	15,31	105,9