

Пискуновская основная общеобразовательная школа
филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Момотовской средней общеобразовательной школы



**Перспективное 10-дневное цикличное меню
для детей в возрасте от 7-11, 12-18 лет
Пискуновской ООШ филиала МБОУ Момотовской СОШ
Казачинского района
Красноярского края**

Меню составлено на основе блюд из «сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под общей редакцией В.Т.Лапшиной. Издательство «Хлебпродинформ» 2004 год.

День: понедельник.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее- зимний.

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302	Каша молочная со сливочным маслом	200/5	4,8	8,4	41,6	214	0,16	0,4	0,82	2,1	93,6	139,72	38,04	0,4
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
693	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380	0,06	1,6	0,02	0,4	152,94	179,02	24,8	1
	Итого		11,74	13,79	87,66	654,3	0,274	2	0,84	2,92	253,14	365,84	77,54	2,57
Обед														
46	Салат из моркови	1/100	1,3	2,5	4,7	67	0,06	4,3	14	0,4	32	53	14	0,6
147	Суп на курином бульоне с вермишелью	1/250	3,1	6,6	21,2	128	0,13	4,1	0	0,3	185	182	2,8	0,2
487	Курица отварная	100	19,2	7,4	0,6	150	0,07	1,8	0,05	1,46	16,0	138,93	17,23	1,6
304	Рис отварной	1/150	3,75	6,15	38,55	228	0,03	0	0	0	1,365	53,1	11,55	0,525
648	Кисель+вит.С	1/200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	9,3	8,84	0	0,06
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Банан	1/100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Соль йодир.													
	Итого		32,93	23,93	143,77	907,6	0,248	20,2	14,05	3,4	264,865	558,07	106,98	5,925
	Всего		44,67	37,72	231,43	1561,9	0,522	22,2	14,89	6,32	518,005	923,91	184,52	8,495

День: понедельник.

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний.

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302	Каша молочная со сливочным маслом	300/5	7,2	12,6	62,4	321	0,24	0	0,15	1,23	0,6	209,58	57,6	0,6
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
693	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380	0,06	1,6	0,02	0,4	152,94	179,02	24,8	1
	Итого		14,14	17,9	108,46	761,3	0,354	1,6	0,17	2,05	160,14	435,7	97,1	2,77
Обед														
46	Салат из моркови	1/100	1,3	2,5	4,7	67	0,06	4,3	14	0,4	32	53	14	0,6
233	Суп на курином бульоне с вермишелью	1/300	3,875	8,25	26,5	160	0,156	14,4	0	0,96	168,75	227,5	6	0,25
147	Курица отварная	150	28,8	11,1	0,9	225	0,105	2,7	0,075	2,19	24	127	208,395	2,4
304	Рис отварной	1/200	5	8,2	51,4	304	0,04	0	0	0	1,82	70,8	15,4	0,7
648	Кисель+вит.С	1/200	0	0	30,6	106	0	0	0	0	9,3	8,84	0	0,06
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Банан	1/100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Соль йодир.													
	Итого		44,555	31,33	162,22	970,85	0,509	31,4	14,075	4,79	257,07	609,34	305,195	6,95
	Всего		58,695	49,23	270,68	1655,05	0,863	33	14,245	6,84	417,21	1045,04	402,295	9,72

День: вторник.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 7-11лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Колбаса варёная	80	10,24	13,76	19,4	197,6	0,176	0	4,1	0,24	123,2	142,4	17,6	0,35
508	Гречка отварная	150	8,7	7,8	42,6	279	0	0	1,155	2,565	1,791	22,155	1,425	0,045
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,6	2,28	30,4	120	0,02	7,34	0,02	0,02	16	8	6	0,8
	Итого		21,58	24,23	105,76	656,9	0,25	7,34	5,275	3,245	147,591	219,655	198,125	2,365
Обед														
43	Салат из свежей капусты	100	2,6	5	3,1	69	0,04	15,9	60	0,4	0,46	55	15	0,8
139	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167	0,12	18,0	1	2,5	32,0	60,8	21,6	2,8
439	Печень тушёная	100	9,8	12,35	6,88	188,3	0,13	6,35	26,2	0,5	129,8	129,5	8,5	0,9
332	Макарон отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,09	0	0	0	10,5	36	9	1,215
	Продукт кисломол. (ряженка- 25%)	200	5,8	8,4	25	108	0,175	0	0,8	0,1	24	6	12	0,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	0,9
	Соль йодир.													
	Итого		34,13	38,58	129,95	920,4	0,683	45,25	88	4,74	228,96	397,5	107,5	9,755
	Всего		55,71	62,81	235,71	1577,3	0,933	52,59	93,275	7,985	376,551	617,155	305,625	12,12

День: вторник.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Колбаса варёная	100	12,8	17,2	24,2	217,6	0,19	0	5,1	0,39	154	158	22	0,43
508	Гречка отварная	200	11,6	10,4	56,8	372	0	0	1,54	3,42	2,388	29,54	1,9	0,06
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,6	2,28	30,4	120	0,02	7,34	0,02	0,02	16	8	6	0,8
	Итого		27,04	30,27	124,96	769,9	0,264	7,34	6,66	4,25	178,988	242,64	44,6	2,46
Обед														
43	Салат из свежей капусты	100	2,6	5	3,1	69	0,04	15,9	60	0,4	0,46	55	15	0,8
139	Суп гороховый	300	6,975	6,3	25,09	187,875	0,134	1,2	1,125	2,8	20,25	68,4	24,3	15,3
439	Печень тушёная	150	10,12	6,9	6,45	192,2	0,142	9,52	39,30	0,75	22,5	179,25	12,75	1,6
332	Макарон отварные	200	7	8,2	47	294	0,12	0	0	0	14	48	12	1,62
	Продукт кисломол. (ряженка 25%)	200	5,8	8,4	25	108	0,175	0	0,8	0,1	24	6	12	0,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	0,9
	Соль йодир.													
	Итого		36,975	35,88	144,06	1018,675	0,739	31,62	101,225	5,29	113,41	411,85	117,45	23,36
	Всего		64,015	66,15	269,02	1788,575	1,003	38,96	107,885	9,54	292,398	654,49	162,05	25,82

День: среда.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 7-11лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302	Каша молочная со сливочным маслом	200/5	3	8,2	45	204	0,16	1,14	0,1	0,82	132,1	159,72	38,04	1
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
693	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380	0,06	1,6	0,02	0,4	152,94	179,02	24,8	1
	Итого		9,94	13,59	91,06	644,3	0,274	2,74	0,12	1,64	291,64	385,84	77,54	3,17
Обед														
	Салат из свёклы с раст. Маслом	100	2,3	6,8	5,8	138	0,03	9,9	0	0,8	79	79	13	0,5
155	Суп с клёцками на курином бульоне	250	3,1	6,6	33,2	128	0,13	4,1	0	0,3	85	162	1,8	0,2
374	Рыба тушёная	100	10,6	5,4	5,6	128	0,1	9,2	0,9	1,8	30,0	148,3	25	0,9
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,135	13,2	0,03	2,25	58,35	84	89,7	0,9
648	Кисель+вит.С	1/200	0	0	30,6	118	0		0	0	9,3	8,84	0	0,06
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Соль йодир.													
	Итого		24,73	26,83	145,22	892,1	0,543	46,4	0,93	6,39	282,85	604,34	190,9	5,5
	Всего		34,67	40,42	236,82	1536,4	0,817	49,14	1,05	8,03	574,49	990,18	268,44	8,67

День: среда.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше.

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302	Каша молочная со сливочным маслом	300/5	4,5	12,3	67,5	306	0,24	1,71	0,15	1,23	198,15	239,58	57,06	1,5
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
693	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380	0,06	1,6	0,02	0,4	152,94	179,02	24,8	1
	Итого		11,44	17,69	113,56	746	0,348	2,61	124	3,76	307,85	491,1	74,45	4,03
Обед														
	Салат из свёклы с раст. Маслом	100	2,3	6,8	5,8	109	0,03	9,9	0	0,8	79	79	13	0,5
155	Суп с клёцками на курином бульоне	300	3,1	6,6	33,2	128	0,13	4,1	0	0,3	85	162	1,8	0,2
374	Рыба тушёная	150	15,9	16,2	8,4	192	0,15	13,8	1,35	2,7	45	222,45	38,55	1,35
520	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	0,18	17,6	0,04	3	77,8	119,6	34	1,2
648	Кисель+вит.С	1/200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	9,3	8,84	0	0,06
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Соль йодир.													
	Итого		31,08	39,88	134,32	981,6	0,638	55,4	1,39	8,04	317,3	714,09	148,75	6,25
	Всего		42,52	57,57	247,88	1727,6	0,986	58,01	125,9	11,8	625,15	1205,19	223,2	10,28

День: четверг.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее- зимний.

Возрастная категория: 7-11лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
362	Пудинг из творога со сгущ. Молоком	120/30	16,08	13,08	24,84	284,4	0,012	0,432	0,12	1,02	78,84	96,888	10,26	0,324
693	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380	0,07	2,4	36	0,1	152,94	179,02	24,8	1
	Итого		21,7	18,08	57,34	664,4	0,082	2,832	36,12	1,12	231,78	275,908	35,06	1,324
Обед														
16	Салат из свежих огурцов	1/100	1,2	4	2,7	52	0,03	4,1	13,7	0,1	35	46	13	0,5
181	Суп рыбный	250	8,6	8,4	14,325	167,5	0,08	9,1	1	1,5	45,3	113	8,925	1,275
	Тефтели мясные	100/50	6,6	5,3	12,1	142,4	0,024	0	0	0,54	27,48	71	7,8	0,22
304	Рис отварной	1/150	3,75	6,15	38,55	228	0,03	0	0	0	1,365	53,1	11,55	0,525
639	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0,6	0	30,4	124	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	1/100	1,1	2,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	67	5	1
	Соль йодир.													
	Итого		25,93	27,23	125,495	897,5	0,302	14,02	114,86	3,18	163,825	476,24	90,995	6,4
	Всего		47,63	45,31	182,835	1561,9	0,384	16,852	150,98	4,3	395,605	752,148	126,055	7,724

День: четверг.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее- зимний.

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
362	Пудинг из творога со сгущ. Молоком	150/50	20,1	16,35	31,05	355,5	0,198	0,375	133	2,5	98,55	121,11	12,825	0,405
693	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380	0,06	1,6	0,02	0,4	152,94	179,02	24,8	1
	Итого		25	21,35	63,55	735,5	0,258	1,975	133,4	2,9	251,49	300,13	37,625	1,405
Обед														
16	Салат из свежих огурцов	1/100	1,2	4	2,7	52	0,03	4,1	13,7	0,1	35	46	13	0,5
181	Суп рыбный	300	10,32	10,08	17,19	201	0,12	10,92	1,38	1,8	54,36	135,6	10,71	1,53
	Тефтели мясные	100/50	6,6	5,3	12,1	142,4	0,024	0	0	0,54	27,48	71	7,8	0,22
304	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	304	0,06	34	0	2	1,82	70,8	15,4	0,7
639	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0,6	0	31,4	124	0,045	8,5	0	0,6	19,48	31,94	15,32	0,54
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	1/100	1,1	2,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	67	5	1
	Соль йодир.													
	Итого		28,9	30,96	142,21	1007	0,417	57,52	115,08	6,08	173,34	516,54	96,63	6,83
	Всего		53,9	52,31	205,76	1742,5	0,675	59,495	248,48	8,98	424,83	816,67	134,255	8,235

День: пятница.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее- зимний.

Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302	Каша молочная со сливочным маслом	200/5	6	8,4	41,2	218	0,16	1,14	0,1	0,82	132,1	159,72	38,04	1
	Сыр	20	6,26	4,72	0	65,11	0,006	0,14	42	0,08	136	103	11	0,14
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	0,2	0,06	98,32	75	10	0,6
	Итого		19,88	19,89	941,8	580,79	0,28	2,36	42,3	1,38	373,02	384,82	73,74	2,91
Обед														
	Салат из свёклы с раст. маслом	100	2,3	6,8	5,8	109	0,03	9,9	0	0,8	79	79	13	0,5
124	Щи со сметаной	250/5	2	4,3	10	88	0,06	20,3	0,39	0,04	28,4	13,69	5,88	0,9
439	Печень тушёная	100	9,8	3,45	6,88	188,3	0,13	6,35	26,2	0,5	129,8	129,5	8,5	0,9
332	Макарон отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,09	0	0	0	10,5	36	9	1,215
705	Напиток шиповника+вит.С	200	0,4	0,2	23,8	97,76	0	41	0	0,8	34	32	17,8	0,5
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	1/100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Соль йодир.													
	Итого		26,98	27,23	117,4	862,16	0,491	96,48	26,37	3,84	386	574,9	87	4,64
	Всего		46,24	46,67	203,76	1442,95	0,801	99,02	27,35	6,84	665,6	986	150,7	7,85

День: пятница.

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний.

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302	Каша молочная с маслом	300/5	9	12,6	61,8	327	0,24	1,71	0,15	1,23	198,15	239,58	57,06	1,5
3	Сыр	30	7,89	7,08	0	97,7	0,009	0,21	63	0,12	154	154,5	16,5	0,61
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	0,2	0,06	98,32	75	10	0,6
	итого		22,32	23,78	95,06	722,38	0,348	2,61	124	3,56	307,85	471,1	74,45	4,03
Обед														
	Салат из свёклы с раст. маслом	100	2,3	6,8	5,8	109	0,03	9,9	0	0,8	79	79	13	0,5
124	Щи со сметаной	300/10	3	6,45	15	132	0,09	30,45	0,585	0,06	42,6	20,535	8,82	1,35
439	Печень тушёная	150	10,12	6,9	6,45	282,45	0,142	9,52	39,30	0,75	22,5	179,25	12,75	1,6
332	Макарон отварные	200	7	8,2	47	294	0,12	0	0	0	14	48	12	1,62
705	Напиток шиповника+вит.С	200	0,4	0,2	23,8	97,76	0	41	0	0,8	34	32	17,8	0,5
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	1/100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Соль йодир.													
	итого		31,27	32,14	133,08	1073,81	0,541	98,31	32,95	4,485	435,45	644,72	101,9	5,575
	всего		53,59	55,92	228,14	1796,19	0,889	100,9	34,19	8,045	743,3	1115,8	176,4	9,605

День: понедельник.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 7-11лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
340	Омлет натуральный	150	15	25,05	2,85	298,5	0,105	0,3	0,45	5,25	121,65	229,665	21,6	3,105
	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,5	10	34	6	0,6
692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	0,2	0,06	98,32	75	10	0,6
	итого		19,28	19,6	83,76	657,88	0,291	2,54	179	2,497	275,4	412,3	61,1	3,05
Обед														
46	Салат из моркови	100	1,3	2	5,8	67	0,06	4,3	0	0,4	51	53	11	1,3
110	Борщ со сметаной	250/10	2	5,3	13,1	106	0,03	4,8	0,4	0,04	34,36	41	14,0	1
374	Рыба тушёная	100	10,6	5,4	5,6	128	0,1	9,2	0,9	1,8	30	148,3	25	0,9
759	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,135	13,2	0,03	2,25	58,35	84	89,7	0,9
648	Кисель+ вит. С	1/200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	9,3	8,84	0	0,06
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	1/100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Соль йодир.													
	Итого		27,39	28,36	111,7	741,1	0,496	71,3	207	3,13	386,56	567,2	101,72	5,16
	всего		46,85	47,5	198,8	1398,98	0,801	73,84	325	5,73	666,1	971,3	171,4	8,17

День: понедельник.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
340	Омлет натуральный	200	20	33,4	3,8	398	0,14	0,4	0,6	7	162,2	306,22	28,8	4,14
692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	0,2	0,06	98,32	75	10	0,6
	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	итого		24,77	23,88	94,14	757,38	0,349	0,61	197,6	2,94	309	434,9	76,6	4,35
Обед														
46	Салат из моркови	100	1,3	2	5,8	67	0,06	4,3	0	0,4	51	53	11	1,3
110	Борщ со сметаной	300/10	3	7,95	19,65	159	0,045	7,2	0,6	0,06	51,54	61,5	21	1,5
374	Рыба тушёная	150	15,9	16,2	8,4	192	0,15	13,8	1,35	2,7	45	222,45	38,55	1,35
520	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	0,18	17,6	0,04	3	77,8	119,6	34	1,2
648	Кисель+ вит. С	1/200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	9,3	8,84	0	0,06
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	1/100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Соль йодир.													
	Итого		31,13	31,39	125,07	912,6	0,568	76	239,9	3,04	239,16	710,2	114,05	6,1
	всего		52,91	52,71	212,2	1669,98	0,901	78,61	378,9	6,28	546,7	1165,8	199,05	10,62

День: вторник.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
16	Салат из свежих огурцов	1/100	1,2	4	2,7	52	0,03	4,1	13,7	0,1	35	46	13	0,5
	Котлета мясная	100/50	10,6	8,94	9,28	173,6	0,156	0,16	16	0,48	35,2	121	13,2	0,96
304	Рис отварной	1/100	2,5	4,1	25,7	152	0,02	0	0	0	0,91	35,4	7,7	0,35
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Продукт кисломол. (ряженка – 25%)	200	5,8	8,4	25	108	0,175	0	0,8	0,1	24	6	12	0,8
	итого		19,17	19,3	83,74	545,9	0,27	4,26	43,1	2,31	243,3	368,1	69,5	3,63
Обед														
	Салат из сельди	100	8,3	8,3	4,2	125	0,04	3,6	20	2,4	49	144	13	1,1
132	Рассольник со сметаной	250/10	2,75	7	11,16	135	0,1	1,8	17	0,8	19	93	6,4	0,4
436	Жаркое по- домашнему	250	22,25	12,25	27	312,5	0,21	11,96	0	0,78	49,5	512,25	99	7,25
	Сок фруктовый+вит.С	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	8	34	23	1	0,3
	Соль йодир.													
	Итого		27,58	27,68	118,4	828,1	0,438	89,36	37	14,42	342,8	578,2	93	5,01
	всего		46,75	46,98	202,1	1374	0,708	93,62	80,1	16,73	586,1	946,3	162,5	8,64

День: вторник.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
16	Салат из свежих огурцов	1/100	1,2	4	2,7	52	0,03	4,1	13,7	0,1	35	46	13	0,5
	Котлета мясная	150/50	11,5	10,9	12,3	217	0,19	0,2	20	1,2	78	181	19	1,5
304	Рис отварной	1/150	3,75	6,15	38,55	228	0,03	0	0	0	1,365	53,1	11,55	0,525
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Продукт кисломол. (ряженка – 25%)	200	5,8	8,4	25	56	0,175	0	0,8	0,1	24	6	12	0,8
	итого		22,2	23,01	56,82	613,3	0,324	4,3	47,1	2,633	299,2	444,1	80,83	4,24
Обед														
	Салат из сельди	100	8,3	8,3	4,2	125	0,04	3,6	20	2,4	49	144	13	1,1
132	Рассольник со сметаной	300/10	3,25	8,4	13,4	162	0,06	14,1	17	0,9	154	151	7,68	0,62
436	Жаркое по- домашнему	280	24,92	13,72	30,24	350	0,24	13,8	0	0,9	55,44	573,72	110,88	8,12
	Сок фруктовый+вит.С	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	8	34	23	1	0,3
	Соль йодир.													
	Итого		31,63	32,68	135,1	892,6	0,528	103,5	37	14,64	408,2	624,2	104,8	5,49
	всего		53,83	55,69	227,9	1505,9	0,852	107,8	84,1	17,27	707,4	1068,3	185,7	9,73

День: среда.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 7-11лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
413	Сосиски отварные	80	9,4	18,8	1,28	212,8	0,16	0	0,064	0,152	5,952	109,912	12,408	1,392
534	Капуста тушёная	100	2,5	4,6	10,7	94	0,05	22,1	0,4	0,1	61,5	49,5	25,4	0,81
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
648	Кисель+ вит.С	1/200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	9,3	8,84	0	0,06
	Яблоко	1/100	1,1	2,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	67	5	1
	Итого		19,74	20,5	84,28	548,1	0,311	15,3	200	2,84	273,1	416,1	62,7	3,51
Обед														
16	Салат из свежих огурцов	1/100	1,2	4	2,7	52	0,03	4,1	13,7	0,1	35	46	13	0,5
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2	4,3	10	88	0,06	20,3	0,39	0,04	28,4	13,69	5,88	0,9
492	Плов с курицей	200	15,2	13	36,2	330	0	1,4	1,1	3,76	23,2	410,52	73,76	1,8
639	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0,6	0	30,4	124	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	1/100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Соль йодир.													
	Итого		26,91	27,54	117,5	752,6	0,408	54,27	32,7	3,64	375,5	574	88,2	4,27
	Всего		46,65	48,04	201,78	1300,7	0,719	69,57	232,7	6,48	648,6	990,1	150,9	7,78

День: среда.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее- зимний.

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Сосиски отварные	100	11,3	23,5	1,6	266	0,2	0	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74
648	Капуста тушёная	200	5	9,2	21,4	188	0,06	34	0	2	49,9	99	50,8	1,62
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
948	Кисель+ вит. С	1/200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	9,3	8,84	0	0,06
	Яблоко	1/100	1,1	2,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	67	5	1
	Итого		22,86	22,89	93,96	695,3	0,364	35,8	200	3,42	303	465,1	72,55	4,04
Обед														
16	Салат из свежих огурцов	1/100	1,2	4	2,7	52	0,03	4,1	13,7	0,1	35	46	13	0,5
124	Щи из свежей капусты со сметаной	300/10	3	6,45	15	132	0,09	30,45	0,585	0,06	42,6	20,535	8,82	1,35
492	Плов с мясом	250	19	16,25	45,25	345,44	0,05	2,65	0	1,196	29	513,15	92,2	2,25
639	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0,6	0	30,4	124	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	1/100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Соль йодир.													
	Итого		30,57	32,48	133,1	812,04	0,4406	54,726	53,4	4,106	409,27	630,5	98,53	5,32
	Всего		53,43	55,37	227,06	1507,34	0,8046	90,526	253,4	7,526	712,27	1095,6	171,08	9,36

День :четверг .

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 7-11лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302	Каша молочная со сливочным маслом	200/5	4,8	8,4	41,6	214	0,16	0,4	0,82	2,1	93,6	139,72	38,04	0,4
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
693	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380	0,06	1,6	0,02	0,4	152,94	179,02	24,8	1
	Итого		19,26	19,44	86,36	654,3	0,31	2,54	98	3,2	279,5	411,1	63,7	3,21
Обед														
	Салат из свёклы с раст. маслом	100	2,3	6,8	5,8	138	0,03	9,9	0	0,8	79	79	13	0,5
15	Суп с клёцками на курином бульоне	250	3,1	6,6	33,2	128	0,13	4,1	0	0,3	85	162	1,8	0,2
374	Рыба тушёная	100	10,6	5,4	5,6	128	0,1	9,2	0,9	1,8	30	148	25	0,9
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,135	13,2	0,03	2,25	58,35	84	89,7	0,9
	Продукт кисломол. (ряженка- 25%)	200	5,8	8,4	25	108	0,175	0	0,8	0,1	24	6	12	0,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Соль йодир.													
	Итого		32,94	39,16	140,22	882,1	0,721	29,6	20,8	2,88	367,3	597,2	117,6	5,76
	Всего		52,2	58,6	226,58	1536,4	1,031	32,14	118,8	6,08	646,8	1008,3	181,3	8,97

День :четверг .

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302	Каша молочная со сливочным маслом	300/5	7,2	12,6	62,4	321	0,24	0	0,15	1,23	0,6	209,58	57,6	0,6
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
693	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380	0,06	1,6	0,02	0,4	152,94	179,02	24,8	1
	итого		22,32	24,78	93,06	761,3	0,348	2,61	124	3,76	307,85	491,1	74,45	4,03
Обед														
	Салат из свёклы с раст. маслом	100	2,3	6,8	5,8	109	0,03	9,9	0	0,8	79	79	13	0,5
155	Суп с клёцками на курином бульоне	300	3,1	6,6	33,2	128	0,13	4,1	0	0,3	85	162	1,8	0,2
374	Рыба тушёная	150	15,9	16,2	8,4	192	0,15	13,8	1,35	2,7	45	222,45	38,55	1,35
520	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	0,18	17,6	0,04	3	77,8	119,6	34	1,2
	Продукт кисломол. (ряженка 25%)	200	5,8	8,4	25	108	0,175	0	0,8	0,1	24	6	12	0,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Соль йодир.													
	итого		36,5	40,56	149,59	971,6	0,771	31,4	22,8	2,88	361	625,2	124,2	6,16
	всего		58,87	65,34	242,65	1732,9	1,119	34,01	146,8	6,64	668,85	1116,3	198,65	10,19

День: пятница.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее- зимний.

Возрастная категория: 7-11лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
362	Пудинг из творога со сгущ. молоком	120/30	16,08	13,08	24,84	284,4	0,012	0,432	0,12	1,02	78,84	96,888	10,26	0,324
693	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380	0,07	2,4	36	0,1	152,94	179,02	24,8	1
	итого		19,1	19,72	82,5	664,4	0,26	2,7	136	2,6	273	412	62	2,9
Обед														
71	Винегрет овощной	100	0,49	5,98	5,1	93	0,014	8,1	0	0,3	23,8	12,1	12	0,12
181	Суп рыбный	250	8,6	8,4	14,325	167,5	0,08	9,1	1	1,5	45,3	113	8,925	1,275
413	Сосиски отварные	100	10,62	8,7	25,4	253,5	0,19	0	0	0,4	144,4	198	31,25	0,51
508	Гречка отварная	150	8,7	7,8	42,6	279	0	0	1,155	2,565	1,791	22,155	1,425	0,045
639	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0,6	0	31,4	124	0,045	8,5	0	0,6	19,48	31,94	15,32	0,54
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	0,9
	Соль йодир.													
	Итого		27,84	29,97	121,14	1084,6	0,539	39,6	3,1	4,31	374,5	593,3	106,9	5,712
	всего		46,94	49,69	203,64	1749	0,819	42,3	139,1	7,21	647,5	1041,3	168,9	8,612

День: пятница.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее- зимний.

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
499	Пудинг из творога со сгущ. молоком	150/30	20,1	16,35	31,05	355,5	0,198	0,375	133	2,5	98,55	121,11	12,825	0,405
1025	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380	0,06	1,6	0,02	0,4	152,94	179,02	24,8	1
	итого		22,71	25,48	95,6	735,5	0,328	2,775	169	3,4	307	452	73,75	4,57
Обед														
103	Винегрет овощной	100	0,49	5,98	5,1	93	0,014	8,1	0	0,3	23,8	12,1	12	0,12
2196	Суп рыбный	300	10,32	10,08	17,19	201	0,12	10,92	1,38	1,8	54,36	135,6	10,71	1,53
604	Сосиски отварные	100	10,62	8,7	25,4	253,5	0,19	0	0	0,4	144,4	198	31,25	0,51
744	Гречка отварная	200	11,6	10,4	56,8	372	0	0	1,54	3,42	2,388	29,54	1,9	0,06
933	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0,6	0	31,4	124	0,045	8,5	0	0,6	19,48	31,94	15,32	0,54
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	0,9
	Соль йодир.													
	Итого		32,83	32,85	143,98	1211,1	0,565	22,8	8,52	3,95	505	744,3	105,4	4,42
	всего		55,54	58,33	239,58	1946,6	0,893	25,575	177,52	7,35	812	1196,3	179,15	8,99