

Утверждаю:



10-дневное

Примерное цикличное меню

Краевое государственное общеобразовательное учреждение «Минусинская школа №8»

г.Минусинск

День: 1
 Неделя: первая
 Сезон: осень зимний
 Возрастная категория 7-10лет

№ рец.	Прим пищи	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (гр)					Са	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
				Б	Ж	У	Ц	Ф		Са	Мг	Р	Fe	А	В1	С	Е		
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
94		Суп молочный с крупой "ячневой"	200	4,97	5,1	16,5	131,8	161,68	28,9	154,66	0,55	30,6	0,09	0,91	0,35				
12,9		Масло сливочное	10	0,008	7,25	0,13	66,1	2,4	0,3	2	0,02	40	0,001	0	0,1				
951		Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,08	0,02	0	0,23				
12,1		Хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1				
		Итого	510	12,978	15,3	88,33	547,9	219,58	55,7	287,16	2,67	70,68	0,221	0,91	1,68				
13		Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	21,01	0,34	0	0,02	5,7	0,35				
197		Рассольник Петербургский	211	3,68	5,09	13,27	127,6	21,16	20,72	57,56	0,78	0	0,08	6,03	0,3				
336		Калуга тушеная с мясом	240	35,52	12,89	8,85	299,46	76,9	44,02	49,435	0,855	37,8	0,28	37,8	0,3				
859		Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0	0,02	2,07	0				
12,1		Хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1				
		Итого	811	46,46	22,78	95,15	811,44	144,67	92,22	215,905	4,875	37,8	0,51	51,6	1,95				
27,4		Булочка домашняя	60	6,4	6,25	13,8	133,2	24,8	10,5	50,1	0,75	0,025	0,71	0,583	0,012				
		Йогурт 2,5%	200	10	6,4	17	174	238	28	182	0,1	40	0,06	1,2	44				
		Итого	260	16,4	12,65	30,8	307,2	262,8	38,5	232,1	0,85	40,025	0,77	1,783	44,012				
		Итого	1581	75,838	50,73	214,28	1666,54	627,05	186,42	735,165	8,395	148,505	1,501	54,293	47,642				

Дети: 1
 Неделя: первая
 Сезон: осенне зимний
 Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Прим пищи	Наименование блюда	порции	Пищевые вещества (гр)			Белок	Жиры	Сах	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)				
				Б	Ж	У				Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
94	Завтрак	Суп молочный с крупой "ячневой"	250	6,21	6,38	20,63	164,75	202,1	36,13	193,3	0,69	38,25	0,11	1,14	0,35					
12,9		Масло сливочное	10	0,008	7,25	0,13	66,1	2,4	0,3	2	0,02	40	0,001	0	0,1					
951		Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,08	0,02	0	0,23					
12,1		Хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1					
		Итого	560	14,218	16,58	92,46	580,85	260	62,93	325,8	2,81	78,33	0,241	1,14	1,68					
13	Обед	Салат из свежих овощей	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,3	40,02	0,57	0	0,03	5,7	0,35					
197		Рассольник Петербургский	261	5,1	6,11	16,59	151,75	26,45	25,9	71,95	0,98	0	0,1	7,54	0,3					
336		Капуста тушеная с мясом	280	42,62	15,47	10,62	359,36	92,33	52,83	59,32	1,06	42	0,31	42	0,3					
859		Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0	0,02	2,07	0					
12,1		Хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1					
	Итого	941	55,28	28,82	101,19	922,41	174,13	111,53	259,19	5,51	42	0,57	57,31	1,95						
274	полдник	Булочка домашняя	70	8,9	8,75	19,3	186,4	3407	14,7	70,1	1,05	0,035	0,99	0,816	0,016					
		Йогурт 2,5%	200	10	6,4	17	174	238	28	182	0,1	40	0,06	1,2	44					
		Итого	270	18,9	15,15	36,3	360,4	3645	42,7	252,1	1,15	40,035	1,05	2,016	44,016					
	Итого	1771	88,398	60,55	229,95	1863,66	4079,13	217,16	837,09	9,47	160,365	1,861	60,466	47,646						

2

День:

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)				
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	E			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
120	Завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200	4	2,96	24,26	132	159,78	14,92	91,14	0,74	0	0	1,14	0,35			
129		масло сливочное	10	0,008	7,25	0,13	66,1	2,4	0,3	2	0,02	40	0,001	0	0,1			
959		какао с молоком	200	2,68	2,76	15,74	113,26	61	7	45	0,28	0,005	0,02	0,65	0,23			
12,1		хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1			
		Итого	510	13,288	13,92	89,43	545,36	244,68	41,72	223,64	3,14	40,005	0,131	1,79	1,68			
31	Обед	салат из свежих овощей с сыром и чесноком	60	2,7	2,7	4,91	55,9	84,4	28,1	21,18	0,79	0	0,03	5,88	0,84			
209		суп картофельный с мясными фрикадельками	220	5,83	4,56	13,59	118,8	25,52	32,01	103,97	1,29	3,96	0,12	9,87	0,251			
486		рыба тушеная в соусе	120	19,87	7,85	38,53	150	52,11	59,77	238,46	0,96	0,01	0,1	3,35	0,1			
868		комлот из смеси сухих фруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08	0			
694		картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	25,5	0,14	18,17	1			
12,1	Итого	хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1			
		сок яблочный	200	1	0	20,2	92	16	18	10	0,4	0	0,02	4	0			
469		запеканка из творога	170	27,84	18	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,33	0,09	0,74	0			
		Итого	370	28,84	18	52,6	371,6	242,4	66,92	354,91	1,24	0,33	0,11	4,74	0			
		Итого	730	80,228	52,06	293,57	1707,11	713,99	215,77	1117,86	10,71	69,805	0,751	44,88	4,871			

День: 2

Неделя: первая

Сезон: осенне зимний

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	масса порции г	Пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность ккал	Са	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
				Б	Ж	У			Мг	Р	Fe	А	В1	С	Е		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
120	Завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	250	5	3,7	30,3	165	199,7	18,65	113,9	0,92	0	0	1,41	0,46		
12,9		масло сливочное	10	0,008	7,25	0,13	66,1	2,4	0,3	2	0,02	40	0,001	0	0,1		
959		какао с молоком	200	2,68	2,76	15,74	113,26	61	7	45	0,28	0,005	0,02	0,65	0,23		
12,1		хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1		
		Итого		560	14,288	14,66	95,47	578,36	284,6	45,45	246,4	3,32	40,005	0,131	2,06	1,79	
31	Обед	салат из свежих овощей с сыром и чесноком	100	4,5	4,5	8,3	93,5	140,6	47,8	41,96	1,31	0	0,05	9,8	0,84		
209		суп картофельный с мясными фрикадельками	230	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,1	129,96	1,61	4,95	0,15	12,34	0,251		
486		рыба тушеная в соусе	135	20,03	10,21	40,49	195	67,74	77,7	310	1,25	0,01	0,13	4,36	0,1		
868		компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0	29,76	104,2	8,4	0	5,6	0,54	0	0,013	2,16	0		
694		картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,9	1,21	30,6	0,16	21,8	1		
12,1	Итого	хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1		
		Итого	945	42,15	27,12	169,37	939,9	314,51	218,4	676,92	8,02	35,56	0,613	50,46	3,191		
		сок яблочный	200	1	0	20,2	92	16	18	10	0,4	0	0,02	4	0		
469		запеканка из творога	170	27,84	18	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,33	0,09	0,74	0		
		Итого	370	28,84	18	52,6	371,6	242,4	66,92	354,91	1,24	0,33	0,11	4,74	0		
	Итого	1875	85,278	59,78	317,44	1889,86	841,51	330,77	1278,23	12,58	75,895	0,854	57,26	4,981			

День: 3

Неделя: первая

Сезон: осенне зимний

Возрастная категория 7-10лет

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (гр)			доля в суточной норме	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)				
				Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А	В1	С	Е			
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
438		омлет натуральный	155	14,28	22,16	2,65	267,93	114,2	19,5	260,5	2,94	345	0,1	0,25	0,35			
12,9		масло сливочное	10	0,008	7,25	0,13	66,1	2,4	0,3	2	0,02	40	0,001	0	0,1			
945		чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,08	0,02	0	0,23			
12,1		хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1			
		Итого	465	22,288	31,96	68,48	654,03	171,1	49,8	415,5	5,46	385,08	0,231	0,25	1,68			
50		томаты	60	1,68	0	0,78	11,4	5	7,5	17,5	0,4	0	0,01	5,25	0,35			
170		консервированные борщ с капустой и картофелем	211	3,45	4,93	100,2	108	35,5	21	42,58	0,95	0	0,04	8,23	0,21			
301		птица тушеная в соусе	116	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0,02	0,1			
244		компот из консервированных фруктов	200	0,28	0	22,3	110	12	0	2,4	0,8	3	0,02	0,0014	0			
321		рагу из овощей	150	2,29	11	14,44	166	23,9	27,8	61,8	0,98	31	0,07	8,67	0			
12,1		хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1			
		Итого	837	31,95	31,46	191,72	850,4	152,4	96,1	342,68	6,85	77	0,3	22,1714	1,66			
		сок яблочный	200	1	0	20,2	92	16	18	10	0,4	0	0,02	4	0			
		фрукты свежие	200	1,12	0,98	28,03	119,7	3,5	0,7	11,57	0,21	0	0,001	0	0			
		Итого	400	2,12	0,98	48,23	211,7	19,5	18,7	21,57	0,61	0	0,021	4	0			
		ИТОГО	1702	56,358	64,4	308,43	1716,13	343	164,6	779,75	12,92	462,08	0,552	26,4214	3,34			

День: 3

Неделя: первая

Сезон: осенне зимний

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)				
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	E			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
438		омлет натуральный	155	14,28	22,16	2,65	267,93	114,2	19,5	260,5	2,94	345	0,1	0,25	0,35			
12,9		масло сливочное	10	0,008	7,25	0,13	66,1	2,4	0,3	2	0,02	40	0,001	0	0,1			
945		чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,08	0,02	0	0,23			
12,1	Завтрак	хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1			
		Итого	465	22,288	31,96	68,48	654,03	171,1	49,8	415,5	5,46	385,08	0,231	0,25	1,68			
50		томаты консервированные	100	2,8	0	1,3	19	8,3	12,5	29,1	0,6	0	0,016	8,75	0,058			
170		борщ с капустой и картофелем	261	3,81	5,91	125,25	128,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	10,29	0,21			
301		птица тушеная в соусе	150	22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	25,38	166,13	2,03	53,75	0,006	0,03	0,1			
244	Обед	компот из консервированных фруктов	200	0,28	0	22,3	110	12	0	2,4	0,8	3	0,02	0,0014	0			
321		салат из овощей	180	2,75	13,2	17,33	199,2	28,68	33,36	74,16	1,18	37,2	0,08	10,4	0			
12,1		хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1			
		Итого	991	38,3	38,29	221,36	966,95	182,99	116,99	410,52	7,9	93,95	0,282	29,4714	1,368			
		сок яблочный	200	1	0	20,2	92	16	18	10	0,4	0	0,02	4	0			
	полдник	фрукты свежие	200	1,12	0,98	28,03	119,7	3,5	0,7	11,57	0,21	0	0,001	0	0			
		Итого	400	2,12	0,98	48,23	211,7	19,5	18,7	21,57	0,61	0	0,021	4	0			
		ИТОГО	1856	62,708	71,23	338,07	1832,68	373,59	185,49	847,59	13,97	479,03	0,534	33,7214	3,048			

День: 4
 Неделя: первая
 Сезон: осенне зимний
 Возрастная категория 7-10лет

№ рец.	Прим пищи	Наименование блюда	масса порции гр	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)				
				Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А	В1	С	Е				
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
94		Суп молочный с крупой "Перкулес"	200	4,97	5,1	16,5	131,8	161,68	28,9	154,66	0,55	30,6	0,09	0,91	0,35				
12,9		Масло сливочное	10	0,008	7,25	0,13	66,1	2,4	0,3	2	0,02	40	0,001	0	0,1				
943		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0,1				
42	Завтрак	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	39	0,01	0,11	0,24				
12,1		Хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1				
		Итого	525	15,258	17,73	79,93	514,5	323,58	53,95	317,16	3,22	109,6	0,211	1,02	1,79				
8120		Огурцы консервированные	60	1,68	0	0,78	11,4	0,036	25	0,08	0,42	8,4	15,6	12	0,84				
206		Суп картофельный с бобовыми	206	6,39	5,22	13,06	133,8	30,36	28,24	69,74	1,62	0	0,18	4,65	0,251				
690	Обед	печенья по-строгановски	125	17,43	11,64	7,1	162,31	20,4	16,25	241,17	5,1	5,84	6,36	25,61	0,665				
859		комлот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0	0,02	2,07	0				
688		Макароны отварные	150	5,52	4,52	49,3	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	21	0,6	0	1				
12,1		Хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1				
		Итого	841	37,82	22,53	141,84	819,96	89,156	110,11	436,06	11,15	35,24	22,87	44,33	3,756				
		сок яблочный	200	1	0	20,2	92	16	18	10	0,4	0	0,02	4	0				
	полдник	Печенье	32	2,28	3,38	23,00	133,00	0,07	0,30	0,00	0,30	12,98	42,00	15,00	0,68				
		Итого	232	3,28	3,38	43,2	225	16,07	18,3	10	0,7	12,98	42,02	19	0,68				
		ИТОГО	1598	56,358	43,64	264,97	1559,46	428,806	182,36	763,22	15,07	157,82	65,101	64,35	6,226				

День: 4
 Неделя: первая
 Сезон: осенне зимний

Возрастная категория 12 лет и старше

№ п/п	Премия	Наименование блюда	порции	Пищевые вещества (г/п)					Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
				Б	Ж	У	Л	С		Са	Мг	Р	Fe	A	B1	C	E		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
94		Суп молочный с крупой "Геркулес"	250	6,21	6,38	20,63	164,75	202,1	36,13	193,3	0,69	38,25	0,11	1,14	0,35				
12,9		Масло сливочное	10	0,008	7,25	0,13	66,1	2,4	0,3	2	0,02	40	0,001	0	0,1				
94,3		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0,1					
42	Завтрак	Сыр	20	4,4	5,9	0	72,8	176	7	100	0,2	52	0,01	14	0,26				
12,1		Хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1				
		Итого	580	17,418	20,48	84,06	565,65	408	62,33	380,8	3,41	130,25	0,231	15,14	1,81				
8120		Орuchy консервированные	100	2,8	0	13	19	0,06	25	0,14	0,7	14	26	20	1,4				
206		суп картофельный с бобовыми	256	7,49	6,28	16,33	154,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0	0,23	5,81	0,251				
290		печень по-строгановски	150	20,9	13,9	8,5	194,7	24,4	19,5	285,4	6,1	7	7,6	30,7	1,04				
859	Обед	Комлот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0	0,02	2,07	0				
688		Макаронны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	25,2	0,7	0	1				
12,1		Хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1				
		Итого	986	44,61	26,75	141,16	914,59	101,87	124,64	505,22	13,06	46,2	34,66	58,58	4,691				
		сок яблочный	200	1	0	20,2	92	16	18	10	0,4	0	0,02	4	0				
	подлинка	Печенье	47	3,34	4,96	33,78	195,34	0,10	0,44	0,00	0,44	19,06	61,60	22,00	0,90				
		Итого	247	4,34	4,96	53,98	287,34	16,1	18,44	10	0,84	19,06	61,62	26	0,9				
		ИТОГО	1813	66,368	52,19	279,2	1767,58	525,97	206,01	896,02	17,31	195,51	96,511	99,72	7,401				

День: 5
 Неделя: первая
 Сезон: Осенне зимний
 Возрастная категория 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (гр)							Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)				
				Б	Ж	У	С	Ф	Са	Мг	Р	Fe	A	B1	C	E						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							
94	Завтрак	Сул. молочный с крупой "рис "	200	4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	23,06	137,46	0,25	30,6	0,06	0,91	0,35							
12,9		Масло сливочное	10	0,008	7,25	0,13	66,1	2,4	0,3	2	0,02	40	0,001	0	0,1							
945		Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,08	0,02	0	0,23							
12,1		Хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1							
	Итого		510	12,828	10,82	82,66	518,5	215,72	53,36	292,46	2,77	70,68	0,191	0,91	1,68							
34	Обед	салат из моркови с фасолью	60	1	2,51	4,91	56,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	5,88	0,35							
187		Щи из свежей капусты с картофелем	216	3,4	4,91	6,79	93,8	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	14,77	0,3							
679		каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,02	0,18	0	0,3							
888		компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08	0							
486	рыба тушеная в томатном соусе с овощами	150	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,77	238,46	0,96	0,1	0,1	3,35	0,01								
12,1	хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1								
	Итого		876	32,37	21,83	128,13	858,71	144,41	175,71	599,34	8,62	0,12	0,48	25,08	1,96							
	фрукты свежие	200	1,12	0,98	28,03	119,7	3,5	0,7	11,57	0,21	0	0,001	0	0								
	йогурт 2,5%	200	10	6,4	17	174	238	28	182	0,1	40	0,06	1,2	44								
	Итого		400	11,12	7,38	45,03	293,7	241,5	28,7	193,57	0,31	40	0,061	1,2	44							
	Итого		1786	56,318	40,03	255,82	1670,91	601,63	257,77	1085,37	11,7	110,8	0,732	27,19	47,64							

День: 5

Неделя: первая

Сезон: Осенне зимний

Возрастная категория 12лет и старше

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (гр)												
				Б	Ж	У	Энерг. ценность	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	С	Е	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
94	Завтрак	Суп молочный с крупой "Рис "	290	6,03	1,25	21,04	165,5	198,53	28,83	171,83	0,31	38,25	0,08	1,14	0,35	
12,9		Масло сливочное	10	0,008	7,25	0,13	66,1	2,4	0,3	2	0,02	40	0,001	0	0,1	
945		Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,08	0,02	0	0,23	
12,1		Хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1	
		Итого	560	14,038	11,05	86,87	551,6	255,43	59,13	326,83	2,83	78,33	0,211	1,14	1,68	
34	Обед	салат из моркови с фасолью	100	1,66	4,18	8,19	87,1	27,93	18,57	41,96	1,31	0	0,05	9,8	0,35	
187		Щи из свежей капусты с картофелем	261	3,75	5,89	8,49	110,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0	0,06	18,46	0,3	
679		каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	46	276,53	15,57	81	250	4,73	0,2	0,22	0	0,3	
868		КОМПОТ из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08	0	
486	рыба тушеная в томатном соусе с овощами	195	18,03	10,21	8,49	195	67,74	77,7	310	1,25	0,01	0,13	4,36	0,04		
12,1	хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1		
		Итого	1036	39,03	27,96	145,23	997,58	182,47	219,02	738,69	10,37	0,21	0,58	33,7	1,99	
	поддник	фрукты свежие	200	1,12	0,98	28,03	119,7	3,5	0,7	11,57	0,21	0	0,001	0	0	
		йогурт 2,5%	200	10	6,4	17	174	238	28	182	0,1	40	0,06	1,2	44	
		Итого	400	11,12	7,38	45,03	293,7	241,5	28,7	193,57	0,31	40	0,061	1,2	44	
		ИТОГО	1996	64,188	46,39	277,13	1842,88	679,4	306,85	1259,09	13,51	118,54	0,852	36,04	47,67	

День: 6

Неделя: первая

Сезон: осенне зимний

Возрастная категория 7-10лет

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)						Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)				
				Б	Ж	У	Л	С	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	С	Е				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
94	Завтрак	сул молочный с крутой "пшено "	200	5,8	5,48	18,57	146,8	161,92	29,62	155,78	0,54	30,6	0,11	0,91	0,35					
12,9		Магго сливочное	10	0,008	7,25	0,13	66,1	2,4	0,3	2	0,02	40	0,001	0	0,1					
959		Какао с молоком	200	2,68	2,76	15,74	113,26	61	7	45	0,28	0,005	0,02	0,65	0,23					
12,1		Хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1					
		Итого	510	15,088	16,44	83,74	560,16	246,82	56,42	288,28	2,94	70,605	0,241	1,56	1,68					
10	Обед	салат из зеленого горошка	60	1,78	3,1	3,75	49,5	12,8	12,48	35,97	0,4	0,4	0,066	6,6	0,1					
204		сул картофельный с крутой	206	4	3,23	13,6	108,6	20,72	21,2	69,88	0,81	0	0,08	6,66	0,3					
688		Макаронья отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	21	0,6	0	1					
868		Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08	0					
591		Гуляш	145	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,77	238,46	0,96	0,1	0,1	3,35	0,01					
12,1		Хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	19,92	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,32	0	0,17	1,28	1					
	Итого	861	45,13	36,59	79,85	738,95	121,25	140,58	579,77	5,78	21,5	1,026	18,97	2,41						
	полдник	Фрукты свежие	200	1,12	0,98	28,03	119,7	3,5	0,7	11,57	0,21	0	0,001	0	0					
		сок фруктовый	200	1	0	20,2	92	16	18	10	0,4	0	0,02	4	0					
	Итого	400	2,12	0,98	48,23	211,7	19,5	18,7	21,57	0,61	0	0,021	4	0						
	Итого	1771	62,338	54,01	211,82	1510,81	387,57	215,7	889,62	9,33	92,105	1,288	24,53	4,09						

День: 6
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Примен пищи	Наименование блюда	масса порции гр	Пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
94		суп молочный с крупой "пшено"	250	7,25	6,85	23,21	183,5	202,4	37,03	194,73	0,68	38,25	0,14	1,14	0,35
12,9		масло сливочное	10	0,008	7,25	0,13	66,1	2,4	0,3	2	0,02	40	0,001	0	0,1
959		какао с молоком	200	2,68	2,76	15,74	113,26	61	7	45	0,28	0,005	0,02	0,65	0,23
12,1		хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1
		Итого	560	16,538	17,81	88,38	596,86	287,3	63,83	327,23	3,08	78,255	0,271	1,79	1,68
10		салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	21,45	20,8	59,95	0,68	0,68	0,11	11	0,1
204		суп картофельный с крупой	256	4,5	3,79	17	129,25	25,9	26,5	87,35	1,1	0	0,1	8,33	0,3
688		макаронные отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	25,2	0,7	0	1
868		компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08	0
591		гуляш	165	23,8	19,52	5,74	203	29,4	31,39	234,98	2,8	0	0,21	1,54	0,01
12,1		хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	19,92	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,32	0	0,17	1,28	1
		Итого	1001	57,86	51,81	90,24	880,39	113,34	130,04	625,17	8,41	25,88	1,3	23,23	2,41
		фрукты свежие	200	1,12	0,98	28,03	119,7	3,5	0,7	11,57	0,21	0	0,001	0	0
		сок фруктовый	200	1	0	20,2	92	16	18	10	0,4	0	0,02	4	0
		Итого	400	2,12	0,98	48,23	211,7	19,5	18,7	21,57	0,61	0	0,021	4	0
		ИТОГО	1961	76,518	70,6	226,85	1688,95	420,14	212,57	973,97	12,1	104,135	1,592	29,02	4,09

День: 7

Неделя: первая

Сезон: осенне зимний

Возрастная категория 7-10лет

№ реп.	Прем пищи	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)				
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	E			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
94		Суп молочный с крупой "Гречневой "	200	5,97	5,48	17,08	187,1	160,88	44,46	165,66	1,13	30,6	0,11	0,91	0,35			
12,9		Масло сливочное	10	0,008	7,25	0,13	66,1	2,4	0,3	2	0,02	40	0,001	0	0,1			
943		чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0,1			
42		Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	39	0,01	0,11	0,24			
12,1		Хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	19,92	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,32	0	0,17	1,28	1			
		Итого	525	29,578	35,05	35,97	504	325,64	76,02	437,35	4,02	109,6	0,291	2,3	1,79			
45		винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0	0,04	6,15	0,1			
204		суп рисовый с говядиной	218	7,18	2,94	1,76	102,26	21,01	25,93	95,87	0	0	0,1	6,7	0,1			
336		капустя тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	31,5	0,23	31,5	1			
859		Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0	0,02	2,07	0			
608		котлета мясная	90	12,44	9,24	12,56	183	35	25,7	133,1	1,2	23	0,08	0,12	0,01			
12,1		хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	19,92	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,32	0	0,17	1,28	1			
		Итого	818	43,34	40,46	80,96	833,87	128,25	134,08	572,63	6,56	54,5	0,64	47,82	2,21			
		вафли	32	2,28	3,38	23,00	133,00	0,07	0,30	0,00	0,30	12,98	42,00	15,00	0,68			
		сок фруктовый	200	1	0	20,2	92	16	18	10	0,4	0	0,02	4	0			
		Итого	232	3,28	3,38	43,2	225	16,07	18,3	10	0,7	12,98	42,02	19	0,68			
		ИТОГО	1575	76,198	78,89	160,13	1562,87	469,96	228,4	1019,98	11,28	177,08	42,951	69,12	4,68			

День: 7

Нелетя: первая

Сезон: осенне зимний

Возрастная категория 12лет и старше

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)				
				Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А	В1	С	Е			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
94		суп молочный с крупой "Трещеновой "	250	7,46	6,85	21,35	207,1	201,1	58,08	207,08	1,41	38,25	0,14	1,14	0,35			
12,9		масло сливочное	10	0,008	7,25	0,13	66,1	2,4	0,3	2	0,02	40	0,001	0	0,1			
94,3		чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0,1			
42	Завтрак	сыр	20	4,4	5,9	0	72,8	176	7	100	0,2	52	0,01	14	0,26			
12,1		хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	19,92	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,32	0	0,17	1,28	1			
		Итого	580	31,988	37,89	40,24	542,2	409,86	91,39	503,77	4,35	130,25	0,321	16,42	1,81			
45		винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	23,2	20,75	44,97	0,85	0	0,06	10,25	0,1			
204		суп рисовый с говядиной	268	8,18	3,3	14,65	113	24,98	29,45	96,93	1,24	0	0,11	8,33	0,1			
336		капустя тушеная	180	3,33	7,7	41,42	256,2	26,35	52,79	143,5	2,08	37,8	0,28	37,8	3			
859	Обед	комлот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0	0,02	2,07	0			
608		котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	28,75	0,1	0,15	0,01			
12,1		хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	19,92	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,32	0	0,17	1,28	1			
		Итого	948	48,54	46,82	107,27	970,95	154,64	161,13	648,87	8,79	66,55	0,74	59,88	4,21			
		вафли	47	3,34	4,96	33,78	195,34	0,10	0,44	0,00	0,44	19,06	61,60	22,00	0,90			
	полдник	сок фруктовый	200	1	0	20,2	92	16	18	10	0,4	0	0,02	4	0			
		Итого	247	4,34	4,96	53,98	287,34	16,1	18,44	10	0,84	19,06	61,62	26	0,9			
		ИТОГО	1775	84,868	89,67	201,49	1800,49	580,6	270,96	1162,64	13,98	215,86	62,681	102,3	6,92			

День: 8
 Неделя: первая
 Сезон: осенне зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	шт/диск/порции	Пищевые вещества (гр)			Са	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)				
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
94		Сул молочный с крупой "Пшеничной "	200	4,97	5,1	16,5	131,8	161,68	28,9	154,66	0,55	30,6	0,09	0,91	0,35
12,9		Масло сливочное	10	0,008	7,25	0,13	66,1	2,4	0,3	2	0,02	40	0,001	0	0,1
951		кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,08	0,02	0	0,23
12,1		Завтрак хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1
		Итого	510	12,978	15,3	88,33	547,9	219,58	55,7	287,16	2,67	70,68	0,221	0,91	1,68
24		сельдь с луком	60	5,3	6,5	0,91	116	29,8	9,14	0	0,4	0	0,02	1,37	0,35
202		Сул из овощей	206	3,68	6,98	9,35	124,3	25,71	43,02	69,47	0,07	0	0,11	6,8	0
438		Ауу	240	18,39	16,68	32,41	372,08	40,31	53,32	2	2,5	23	0,31	40,6	0,675
859		Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0	0,02	2,07	0
12,1		Хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1
		Итого	806	34,17	31,31	114,27	956,38	129,32	124,98	159,37	5,87	23	0,57	50,84	2,025
271		булочка	60	3	3,64	28,3	129,85	20,14	21,704	101,47	1,56	0,05	0,06	1,167	0,024
		йогурт 2,5%	200	10	6,4	17	174	238	28	182	0,1	40	0,06	1,2	44
		Итого	280	13	10,04	45,3	303,85	258,14	49,704	283,47	1,66	40,05	0,12	2,367	44,024
		Итого	1576	60,148	56,65	247,9	1808,13	607,04	230,384	730	10,2	133,73	0,911	54,117	47,729

День: 8
 Неделя: первая
 Сезон: осенне зимний

Возрастная категория 12-18лет

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (гр)						Са	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)				
				Б	Ж	У	Д	С	Р		Fe	A	B1	C	E			
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
94		суп молочный с крутой "пшеничной"	250	6,21	6,38	20,63	164,75	202,1	36,13	193,3	0,69	38,25	0,11	1,14	0,35			
12,9		масло сливочное	10	0,008	7,25	0,13	66,1	2,4	0,3	2	0,02	40	0,001	0	0,1			
951		кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,08	0,02	0	0,23			
12,1	Завтрак	хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1			
		Итого	560	14,218	16,58	92,46	580,85	260	62,93	325,8	2,81	78,33	0,241	1,14	1,68			
24		сельдь с луком	100	7,96	9,76	1,36	174	44,8	13,71	0,4	6	0	0,02	2,05	0,35			
202		суп из овощей	256	4,1	8,48	11,69	148,96	32,14	53,78	86,84	0,09	0	0,14	8,5	0			
438		Лазу	280	20,75	18,82	36,58	419	45,49	60,17	2,26	19	24	0,315	41,8	0,766			
859	Обед	комлот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0	0,02	2,07	0			
12,1		хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1			
		Итого	936	39,61	38,21	121,23	1085,96	155,93	147,16	177,4	27,99	24	0,605	54,42	2,116			
271		булочка	70	5,3	4,2	33	201	23,36	21,704	0,98	0,98	0,05	0,143	1,167	0,024			
	полдник	йогурт 2,5%	200	10	6,4	17	174	238	28	182	0,1	40	0,06	1,2	44			
		Итого	270	15,3	10,6	50	375	261,36	49,704	182,98	1,08	40,05	0,203	2,367	44,024			
		ИТОГО	1766	69,128	65,39	263,69	2041,81	677,29	259,794	686,18	31,88	142,38	1,049	57,927	47,82			

День: 9

Неделя: первая

Сезон: осенне зимний

Возрастная категория 7-10лет

№ рец.	Примен. пищи	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)				
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	E			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
94	Завтрак	Суп молочный с крошкой "Манной"	200	5,51	5,08	16,42	132,2	160,14	19,6	130,04	0,25	30,6	0,07	0,91	0,35			
12,9		Масло сливочное	10	0,008	7,25	0,13	66,1	2,4	0,3	2	0,02	40	0,001	0	0,1			
943		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0,1			
12,1		Хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0	0,11	0	1		
42		Итого	525	15,798	17,71	79,85	514,9	322,04	44,65	292,54	2,92	109,6	0,191	1,02	1,79			
43	Обед	салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,1	16,57	0,31	0	0,02	19,47	0,3			
208		суп картофельный с макаронными изделиями	206	7,15	4,27	13,71	135,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0	0,09	6,6	0,1			
255		котлеты запеченные рыбные	90	11,9	4,05	7,67	115	47,3	21,1	151,7	0,59	21	0,06	0,82	3			
244		комлот из консервированных фруктов	200	0,28	0	22,3	110	12	0	2,4	0,8	3	0,02	0,0014	0			
694		картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	25,5	0,14	18,17	1			
12,1	Хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1				
		Итого	806	29,84	16,4	118,84	784,49	159,88	99,05	396,09	5,68	49,5	0,44	45,0614	5,4			
		Иолупт 2,5%	200	10	6,4	17	174	238	28	182	0,1	40	0,06	1,2	44			
463	поддник	сырники из творога	190	28,44	19,51	17,1	357,16	248,75	39,6	350,7	1,17	89,95	0,11	0,39	2			
		Итого	390	38,44	25,91	34,1	531,16	486,75	67,6	532,7	1,27	129,95	0,17	1,59	46			
		ИТОГО	1721	84,078	60,02	232,79	1830,55	968,67	211,3	1221,33	9,87	289,05	0,807	47,6714	53,19			

День: 9

Неделя: первая

Сезон: осенне зимний

Возрастная категория 12лет и старше

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (гр)			БЖУ	Са	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
				Б	Ж	У			Р	Fe	А	В1	С	Е			
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
94	Завтрак	Сул Молочный с крошкой "Манной"	250	6,51	6,35	20,53	165,25	200,18	24,5	162,55	0,31	38,25	0,09	1,14	0,39		
12,9		Масло сливочное	10	0,008	7,25	0,13	66,1	2,4	0,3	2	0,02	40	0,001	0	0,1		
943		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0,1		
12,1		Хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1		
42		Итого	580	17,718	20,45	83,96	566,15	406,08	51,3	350,05	3,03	130,25	0,211	15,14	1,85		
43	Обед	салат из Белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	37,37	15,16	27,61	0,51	0	0,03	32,45	0,3		
208		суп картофельный с макаронными изделиями	256	7,69	4,84	17,14	156,75	24,6	27,066,65	0,09	1,09	0	0,11	8,25	0,1		
255		котлеты запеченные рыбные	100	14,99	5,06	9,59	143,75	59,13	26,38	197,13	0,74	26,25	0,08	1,03	3,1		
244		Компот из консервированных фруктов	200	0,28	0	22,3	110	12	0	2,4	0,8	3	0,02	0,0014	0		
694		картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,9	1,21	30,6	0,16	21,8	1		
12,1	Хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1			
	Итого	936	34,64	21,69	131,88	896,6	198,97	94,34	416,63	6,45	59,85	0,51	63,5314	5,5			
	йогурт 2,5%	200	10	6,4	17	174	238	28	182	0,1	40	0,06	1,2	44			
463	сырники из творога	200	33,64	22,81	20,52	421,2	280,4	46,8	410,5	1,39	102,6	0,013	0,45	2,1			
	Итого	400	43,64	29,21	37,52	595,2	518,4	74,8	592,5	1,49	142,6	0,073	1,65	46,1			
	Итого	1916	95,998	71,35	253,36	2057,95	1123,45	220,44	1359,18	10,97	332,7	0,794	80,3214	53,45			

День: 10
 Неделя: первая
 Сезон: осенне зимний
 Возрастная категория 7-10лет

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)				
				Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А	В1	С	Е			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
438		омлет натуральный	155	14,28	22,16	2,65	267,93	114,2	19,5	260,5	2,94	345	0,1	0,25	0,35			
12,9		масло сливочное	10	0,008	7,25	0,13	66,1	2,4	0,3	2	0,02	40	0,001	0	0,1			
959		какао с молоком	200	2,68	2,76	15,74	113,26	61	7	45	0,28	0,005	0,02	0,65	0,23			
12,1		хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1			
		Итого	465	23,568	33,12	67,82	681,29	199,1	46,3	393	5,34	385,005	0,231	0,9	1,68			
15		салат из св.помидоров и огурцов	60	0,59	3,36	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0	0,03	10,06	0,1			
170		борщ с капустой и картофелем	211	3,45	4,93	100,2	108	35,5	21	42,58	0,95	0	0,04	8,23	0,21			
304		плов из птицы	240	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,19	48	0,06	1,01	0,1			
868		комлот из смеси сухofруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08	0			
12,1		хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1			
		Итого	811	30,98	26,24	212,19	857,72	119,71	97,76	351,75	5,86	48	0,25	20,38	1,41			
		исюгурт 2,5%	200	10	6,4	17	174	238	28	182	0,1	40	0,06	1,2	44			
		фрукты свежие	200	1,12	0,98	28,03	119,7	3,5	0,7	11,57	0,21	0	0,001	0	0			
		Итого	400	11,12	7,38	45,03	293,7	241,5	28,7	193,57	0,31	40	0,061	1,2	44			
		ИТОГО	1676	65,668	66,74	325,04	1832,71	560,31	172,76	938,32	11,51	473,005	0,542	22,48	47,09			

День: 10

Неделя: первая

Сезон: осенне зимний

Возрастная категория 12лет и старше

№ рец.	Привл пищи	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (гр)						БЖУ	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)				
				Б	Ж	У	Са	Мг	Р		Fe	А	В1	С	Е						
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
438		омлет натуральный	155	14,28	22,16	2,65	267,93	114,2	19,5	260,5	2,94	345	0,1	0,25	0,35						
12,9		масло сливочное	10	0,008	7,25	0,13	66,1	2,4	0,3	2	0,02	40	0,001	0	0,1						
959		какао с молоком	200	2,68	2,76	15,74	113,26	61	7	45	0,28	0,005	0,02	0,65	0,23						
12,1		хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1						
		Итого	465	23,568	33,12	67,82	681,29	199,1	46,3	393	5,34	385,005	0,231	0,9	1,68						
15		салат из св.помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0	0,05	16,76	0						
170		борщ с капустой и картофелем	261	3,81	5,91	125,25	128,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	10,29	1						
304		плов из птицы	280	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0,08	1,26	0,2						
868		котлет из смеси сухихфруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08	0						
12,1		хлеб пшеничный, ржаной (50/50)	100	6,6	0,95	49,3	234	21,5	19,5	85,5	2,1	0	0,11	0	1						
		Итого	941	36,81	34,26	247,65	1002,15	147,34	121,39	426,07	6,95	60	0,3	29,39	2,2						
		копурт 2,5%	200	10	6,4	17	174	238	28	182	0,1	40	0,06	1,2	44						
		фрукты свежие	200	1,12	0,98	28,03	119,7	3,5	0,7	11,57	0,21	0	0,001	0	0						
		Итого	400	11,12	7,38	45,03	293,7	241,5	28,7	193,57	0,31	40	0,061	1,2	44						
		ИТОГО	1806	71,498	74,76	380,5	1977,14	587,94	196,39	1012,64	12,6	485,005	0,592	31,49	47,88						