

Приложение 1
к приказу директора МБОУ «Лесозаводская СШ»
от 29.08.2025 г. № 97

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ
ГОРЯЧЕГО
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЛЕСОЗАВОДСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
(11-18 лет)**

на -2025-2026 г.г.

День 1 Понедельник

№ рецепт ур	Наименование	Выход , (гр)	Пищевые вещества, г			Энерг.п енн.(кка л)	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			Белки	Жиры	Углевод ы		Ca	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг	
			(гр)	(гр)	(гр)										
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп	250	7,63	5,00	46,96	260,03	277	99,5	394,25	2,63	40	0,91	0,28	2,6	
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	-	107,49	264	10,5	150	0,3	10,5	0,15	0,01	0,21	
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	2,4	0	3	0	40	0,11	0	0	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	158,67	29,33	132	2,4	0	0	0,03	1,47	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	11,5	16,5	43,5	0,55	0	0	0,05	0	
338	Плоды или ягоды свежие(бананы)	100	1,13	0,38	15,75	70,88	6	31,5	21	0,45	0	0,5	0,03	7,5	
406	пирожки печеные со св.капустой	75	4,15	11	21,08	200	18,81	9,26	35,51	0,58	8,59	3,98	0,04	0,79	
ИТОГО за завтрак				27,52	35,60	137,27	976,22	738,38	196,59	779,26	6,91	99,09		0,44	12,57
Обед															
59	Салат из моркови с яблоками или черносливом	100	0,86	5,22	7,87	81,90	21,19	24	33,98	1,32	0	0,741	0,05	6,95	
111	Суп с макаронными изделиями	300	3,57	3,39	18,84	120,15	41,4	18,9	243,9	0,66	0	3,5	0,05	1,14	
288	Птица или кролик отварные	120	26,00	16,00	-	248,00	48	24	172	2,4	24	1,27	0,05	0	
316	Овощи припущенные с маслом	200	6,42	7,24	41,20	255,64	126,8	164,6	238,6	32,6	82,4	0,95	0,23	8,6	
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	8,2	0,96	6,42	0,28	0	0,06	0	80	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0	0	0,03	0	
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	15	63,6	1,86	0	0	0,07	0	
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	5,36	1,36	2,64	0,24	0	0	0	0	
338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	75	1,13	0,38	15,75	70,88	6	31,5	21	0,45	0	0,5	0,03	6	
ИТОГО за обед			-	44,08	33,31	179,55	1194,24	277,65	290,22	808,24	40,14	106,40	7,02	0,51	102,69
ВСЕГО за день			-	71,60	68,91	316,82	2170,46	1016,03	486,81	1587,50	47,05	205,49	7,02	0,95	115,26
Соотношение: б: ж: у			1:1:4												

День 2 Второй

№ рецепт ур	Наименование	Выход , (г)р	Пищевые вещества, г			Энерг.це нн.(ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Углерод ы		Са	Mg	P	Fe	А,мг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
ПР	Молоко сгущенное с сахаром , 5% жирности	20	1,42	1,00	11,04	58,84	63,4	6,8	45,8	0,04	5	0	0,01	0,2
222	Пудинг из творога запеченный	180	27,90	19,20	54,52	502,48	260	44	376	1,8	120	0,69	0,12	0,4
382	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26,00	125,11	133,33	25,56	111,11	2	0	0	0,02	1,33
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	19,32	93,52	11,5	16,5	43,5	0,55	0	0	0,05	0
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,60	0,60	14,70	66,60	12	6,75	8,25	1,65	0	0,3	0,02	7,5
406	пирожки печеные с творожным фаршем	75	8.42	12,70	22,10	236,00	48,35	11,03	75,94	0,52	25,2	3,19	0,05	0,01
ИТОГО за завтрак			46,07	34,67	147,68	1082,55	528,58	110,64	660,60	6,56	150,20		0,27	9,44
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	43	16	28,32	0,52	0,02	8,39	0,02	24,43
102	Суп картофельный с бобовыми	300	5,88	6,39	23,07	173,31	99	57	393	2,7	0	0,291	0,18	1,2
261	Печень тушенная в соусе	50/50	13,50	9,20	8,60	171,20	30	17	239	5	5240	2,95	0,19	12,7
309	Макароны изделия отварные	200	7,14	10,50	39,90	282,60	16	10	46	1	0	0,129	0,08	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	5,84	33	46	0,96	0	0,05	0,02	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0	0	0,03	0
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	15	63,6	1,86	0	0	0,07	0
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	75	0,30	0,30	7,35	33,30	12	6,75	8,25	1,65	0	0,15	0,02	7,5
ИТОГО за обед		-	35,04	33,73	178,83	1158,99	226,54	164,65	850,27	14,02	5240,02	11,96	0,61	46,63
ВСЕГО за день		-	81,11	68,40	326,51	2241,54	755,12	275,29	1510,87	20,58	5390,22	11,96	0,88	56,07
Соотношение: б: ж: у		1:1:4												

День 3 Среда

№ рецепт ур	Наименование	Выход , (г)р	Пищевые вещества, г			Энергетич. нн.(ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Углевод ы		Ca	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
295	котлета рубленная из птицы	100	15,20	13,60	13,50	354,00	44	26	96	2,2	20	0,11	0,08	0,2
321	Капуста тушенная	200	5,80	16,00	44,28	344,32	151,6	57,2	119	4,6		3,46	0,08	43,2
209	Яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	22	4,8	76,8	1	100	0,24	0,03	0
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	13,6	11,73	22,13	2,13	0	0	0	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	11,5	16,5	43,5	0,55	0	0	0,05	0
338	Плоды или овощи свежие (груша)	100	0,30	0,30	7,35	33,30	14,25	9	12	1,73	0	0,384	0,02	3,75
406	пирожки дрожжевые с рисом и яйцом	75	5,43	3,79	32,39	185,00	16,2	19	57	0,93	30	1,13	0,08	0,04
ИТОГО за завтрак			36,29	38,79	131,42	1136,36	273,15	144,23	426,43	13,14	150,00	5,32	0,34	47,46
Обед														
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	16,15	13,3	28,62	0,48	0	0,355	0,03	6,65
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,10	118,08	41,34	31,44	63,63	1,41	0	0,288	0,06	12,36
267	Котлета натуральная рубленая	100	12,33	21,67	11,00	288,33	43,17	33,33	175	2,33	5,83	3,45	0,1	0,33
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	3,48	25,34	82	0,7	36	0,04	0,03	0
348	Компот из кураги	200	1,30	0,08	44,68	184,64	40,48	26,2	36,6	0,86	0	0,08	0,03	1
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0	0	0,03	0
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	15	63,6	1,86	0	0	0,07	0
338	Плоды или ягоды свежие (груша)	75	0,30	0,30	7,35	33,30	14,25	9	12	1,73	0	0,384	0,02	3,75
ИТОГО за обед		-	27,41	42,21	171,96	1177,23	179,57	163,51	487,55	9,70	41,83	4,60	0,37	24,09
ВСЕГО за день		-	63,70	81,00	303,38	2313,59	452,72	307,74	913,98	22,84	191,83	9,92	0,71	71,55
Соотношение: б: ж: у		1:1:4												

День 4 Четверг

№ рецепт ур	Наименование	Выход , (гр)	Пищевые вещества, г			Энерг.це нн.(ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Угледо ы		Ca	Mg	P	Fe	А,мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
234	Котлеты или биточки рыбные	100	13,38	4,38	9,38	130,38	53,88	26,13	170,63	0,75	12,13	5,1	0,09	0,44
312	Пюре картофельное	200	4,10	3,10	25,50	146,30	51	35,6	102,6	1,14	44,2	0,03	1,54	5
71	Овощи натуральные , свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7,05	11,5	7	21	0,3	0	0,05	0,02	5
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	158,67	29,33	132	2,4	0	0	0,03	1,47
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	11,5	16,5	43,5	0,55	0	0	0,05	0
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,30	0,30	7,35	33,30	12	6,75	8,25	1,65	0	0,15	0,02	7,5
406	пирожки печеные с яблочным фаршем	75	4,65	2,26	36,16	184,00	16,3	17,3	45,8	1,27	15	0,94	0,07	0,25
ИТОГО за завтрак			30,38	13,26	132,99	773,13	314,85	138,61	523,78	8,06	71,33	6,27	1,82	19,66
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,20	8,90	97,88	40,4	23,4	48,8	1,02	0	0,45	0,1	13
96	Рассольник ленинградский	250	2,60	2,50	16,98	100,80	38,5	31,75	208,75	1	0	0,235	0,1	7,5
250	Бефстроганов	100	12,08	12,33	2,83	170,67	21,42	15,58	74,17	1,83	15	3,59	0,02	0,01
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	19,47	186,67	280	6,68	0	0,081	0,27	0
389	Соки овощные, фруктовый, ягодные	200	0,27	0,00	22,80	92,27	52	0	0	3,2	0	0,02	0	20
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0	0	0,03	0
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	15	63,6	1,86	0	0	0,07	0
ПР	Печенье затяжное	200	1,70	2,26	13,94	82,90	8,2	3	17,4	0,2	13	0	0,02	0
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	75	0,30	0,30	7,35	33,30	12	6,75	8,25	1,65	0	0,15	0,02	7,5
ИТОГО за обед		-	36,17	30,02	170,05	1095,05	212,69	292,05	727,07	17,77	28,00	4,53	0,63	48,01
ВСЕГО за день		-	66,55	43,28	303,04	1868,18	527,54	430,66	1250,85	25,83	99,33	10,80	2,45	67,67
Соотношение: б: ж: у		1:1:5												

День 5 Пятница

№ рецепт ур	Наименование	Выход , (гр)	Пищевые вещества, г			Энерг.це нн.(ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Углевод ы		Са	Mg	P	Fe	А,мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
215	Омлет натуральный сваренный на пару	150	14,72	20,70	2,88	256,68	112,91	19,01	249	2,74	318,53	0,82	0,08	0,26
ПР	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	155	18,75	118,75	0,13	12,5	0	0,04	0,75
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	15,33	12,27	23,2	2,13	0	0,01	0	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	11,5	16,5	43,5	0,55	0	0	0,05	0
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	-	107,49	264	10,5	150	0,3	78	0,15	0,01	0,21
338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	100	1,13	0,38	15,75	70,88	6	31,5	21	0,45	0	0,25	0,03	7,5
406	пирожки запеченныесв св. капустой	75	4,15	11,00	21,08	200,00	18,81	9,26	35,51	0,58	8,59	3,98	0,04	0,79
ИТОГО за завтрак			36,57	43,31	81,11	860,43	583,55	117,79	640,96	6,88	417,62	5,21	0,25	11,64
Обед														
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,52	5,13	13,18	105,01	21,19	24	33,98	1,32	0	0,85	0,05	6,95
87	Щи из свежей капусты	300	2,13	5,88	7,35	90,84	40,77	26,64	56,91	0,99	0	0,285	0,09	22,17
226	Рыба отварная	120	22,35	1,05	-	98,85	29,4	31,35	227,85	0,6	9,75	2,5	0,08	0,75
330	Соус сметанный	30	0,70	2,04	2,93	37,05	8,34	0	0	0,06	0	2,35	0,006	0,011
312	Пюре картофельное	200	4,10	3,10	25,50	146,30	51	35,6	102,6	1,14	44,2	0,024	1,54	5
356	Кисель из апельсинов	200	0,44	0,07	34,28	139,51	21,06	6,43	17,59	0,21	0	0,01	0,02	30
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0	0	0,03	0
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	147,2	160	678,4	19,84	0	0	0,7	0
338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	75	1,13	0,38	15,75	70,88	6	31,5	21	0,45	0	0,25	0,03	7,5
ИТОГО за обед		-	38,10	18,61	143,12	896,52	331,86	325,42	1164,43	24,94	53,95	6,27	2,55	72,38
ВСЕГО за день		-	74,67	61,92	224,23	1756,95	915,41	443,21	1805,39	31,82	471,57	11,48	2,80	84,02
Соотношение: б: ж: у		1:1:4												

День 6 Понедельник

День 6 понедельник

№ рецепт ур	Наименование	Выход , (гр)	Пищевые вещества, г			Энерг.це нн.(ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Угледо ы		Са	Mg	P	Fe	А,мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
175	Каша вязкая, молочная из риса и пшена (Дружба)	250	4,13	10,80	29,00	229,25	92,3	26,7	128	1,3	71,6	1,09	0,4	1,9
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	74	10,5	99	0,2	20	0	0,02	0,25
382	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26,00	125,11	133,33	25,56	111,11	2	0	0	0,02	1,33
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	13,00	71,66	2,4	0	3	0	40	0,11	0	0
338	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	33,00	3,5	2,8	2,1	0,6	1,1	0,2	0,04	42
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44			0,04	0
ИТОГО за завтрак			19,47	23,27	100,57	641,54	314,73	78,76	378,01	4,54	132,70	1,40	0,52	45,48
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	12,11	100,11	34,4	19,7	37,13	1,72	0	10,6	0,02	8,56
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,97	9,75	101,37	40,77	26,64	56,91	0,99	0	0,282	0,09	22,17
310	Картофель отварной	200	4,00	0,80	31,60	149,60	24	44	108	1,6	0	0,027	0,2	29
234	Котлеты , биточки рыбные	100	13,38	4,38	9,38	130,38	53,88	26,13	170,63	0,75	12,13	5,25	0,09	0,44
389	Соки овощные, фруктовый, ягодные	200	0,27	-	22,80	92,27	52			3,2	0	0,02	0	20
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0		0,03	0
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	15	63,6	1,86	0		0,07	0
338	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	75	0,30	0,23	7,73	34,13	36,43	13,93	24,64	0,32		0,2	0,04	64,29
ИТОГО за обед		-	27,15	17,50	137,50	815,94	262,18	155,30	487,01	10,77	12,13	16,38	0,54	144,46
ВСЕГО за день		-	46,62	40,77	238,07	1457,48	576,91	234,06	865,02	15,31	144,83	17,78	1,06	189,94
Соотношение: б: ж: у		1:1:4												

День 7 Вторник

№ рецепт ур	Наименование	Выход , (г)р	Пищевые вещества, г			Энерг.це нн.(ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Угледо ы		Ca	Mg	P	Fe	A,мг	ГЭ, мг	В1, мг	C, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
268	Котлеты, биточки, шницели	100	12,33	21,67	11,00	288,33	43,17	33,33	175	2,33	5,83	0,38	0,1	0,33
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	3,48	25,34	82	0,7	36	0,037	0,03	0
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	15,33	12,27	23,2	2,13	0	0,01	0	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	11,5	16,5	43,5	0,55	0		0,05	0
338	Плоды или ягоды свежие(груши)	100	0,30	0,30	7,35	33,30	14,25	9	12	1,73	0	0,384	0,02	3,75
406	булочка с повидлом	75	4,10	12,78	39,92	292,00	15,4	16	41,2	1,04	78	0,89	0,06	0,08
ИТОГО за завтрак			26,10	42,48	141,18	1052,28	103,13	112,44	376,90	8,48	119,83	1,70	0,26	6,29
Обед														
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	16,15	13,3	28,62	0,48	0	0,35	0,03	6,65
98	Суп крестьянский с крупой	300	3,24	3,33	17,49	108,81	59,1	31,8	267	0,93	0	0,276	0,07	12
259	Жаркое по-домашнему	350	33,35	36,65	27,79	574,41	55,38	86,47	433,59	6,79	0	6,2	0,62	42,82
389	Соки овощные, фруктовый, ягодные	200	0,27		22,80	92,27	52			3,2	0	0,02	0	20
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0		0,03	0
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	15	63,6	1,86	0		0	0
338	Плоды или ягоды свежие (груши)	75	0,30	0,23	7,73	34,13	14,25	9	12	1,73	0	0,384	0,02	3,75
ИТОГО за обед		-	43,56	47,26	121,75	1082,35	217,58	165,47	830,91	15,32	0,00	7,23	0,77	85,22
ВСЕГО за день		-	69,66	89,74	262,93	2134,63	320,71	277,91	1207,81	23,80	119,83	8,93	1,03	91,51
Соотношение: б: ж: у		1:1:4												

День 8 Среда

№ рецепт ур	Наименование	Выход , (г)р	Пищевые вещества, г			Энерг.це нн.(ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Углевод ы		Са	Mg	P	Fe	А,мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
309	Макароны отварные с маслом	200	6,80	10,00	38,00	269,20	16	10	46	1	0	0,129	0,08	
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	-	107,49	264	10,5	150	0,3	78	0,15	0,01	0,21
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	158,67	29,33	132	2,4	0	0	0,03	1,47
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	11,5	16,5	43,5	0,55	0		0,05	0
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,30	0,30	7,35	33,30	12	6,75	8,25	1,65	0	0,15	0,02	7,5
ИТОГО за завтрак			21,61	22,32	98,70	682,09	462,17	73,08	379,75	5,90	78,00	0,43	0,19	9,18
Обед														
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,11	6,18	4,62	78,56	17,21	17,62	32,12	0,83	0	5,43	0,09	20,3
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,10	118,08	41,34	31,44	63,63	1,41	0	9,6	0,06	12,36
284	Запеканка(рулет) картофельная с мясом или субпродуктами	300	21,19	15,56	41,25	389,81	90,38	70,13	264,38	3	75	3,62	0,17	1,5
342	Компот из свежих плодов	200	0,36	0,04	23,56	96,04	6,4	3,6	4,4	0,18	0	0,4	0,01	1,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0		0,03	0
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	15	63,6	1,86	0		0,07	0
447	Кекс «Творожный»	50	4,23	9,14	25,41	200,82	26,73	57,23	9,89	0,63	71,18	0,41	0,03	0,05
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	75	0,30	0,30	7,35	33,30	12	6,75	8,25	1,65		0,15	0,02	7,5
ИТОГО за обед		-	35,11	38,06	160,42	1124,69	214,76	211,67	472,37	9,89	146,18	19,61	0,48	43,51
ВСЕГО за день		-	56,72	60,38	259,12	1806,78	676,93	284,75	852,12	15,79	224,18	20,04	0,67	52,69
Соотношение: б: ж: у		1:1:5												

День 9 Четверг

№ рецепт ур	Наименование	Выход, (г)р	Пищевые вещества, г			Энерг.це ни.(ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Углевод ы		Ca	Mg	P	Fe	A,мг	ГЭ, мг	В1, мг	C, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
278	Тефтели 1-й вариант	100	8,67	9,33	13,83	174,00	40,17	27,25	204,58	3,75	29,17	0,6	0,07	2
321	Капуста тушенная	200	5,80	16,00	44,28	344,32	151,6	57,2	119	4,6	0	0,346	0,08	43,2
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	7,73	2,67	2,13	0,53	0	0,076	0,01	100
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	11,5	16,5	43,5	0,55	0		0,05	0
338	Плоды или ягоды свежие (апельсины)	100	0,30	0,30	7,35	33,30	25,71	9,64	17,14	0,21	0	0,2	0,03	45
406	булочка дорожная	100	6,78	13,96	42,14	321,00	18,6	26,2	64,2	1,2	0	5,1	0,12	0
ИТОГО за завтрак			25,90	40,36	148,95	1062,32	255,31	139,46	450,55	10,84	29,17	6,32	0,36	190,20
Обед														
73	Икра из кабачков	100	1,01	4,85	5,39	69,26	98,42	17,27	55,67	0,69	0	1,48	0,04	6,51
99	Суп из овощей	300	2,73	2,79	13,50	90,03	51,9	33	225,9	0,99	0	0,279	0,09	12,75
290	Птица или кролик тушенная в соусе	100	11,50	8,57	2,90	134,70	31,33	12,67	83	7,33	22	0,5	0,03	0,1
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	19,47	186,67	280	6,68	0	0,081	0,27	0
389	Соки овощные, фруктовый, ягодные	200	0,27	-	22,80	92,27	52	30	82,67	3,2	0	0,02		20
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,9	9,90	26,1	0,33	0		0,03	0
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	15	63,6	1,86	0		0,07	0
ПР	Изделие кондитерское	20	1,70	2,26	13,94	82,90	8,2	3	17,4	0,2	13		0,02	0
338	Плоды или ягоды свежие (апельсины)	75	0,30	0,30	7,35	33,30	25,71	9,64	17,14	0,21	0	0,2	0,03	45
ИТОГО за обед		-	35,11	25,20	163,13	1019,69	307,73	307,25	851,48	21,49	35,00	2,56	0,58	84,36
ВСЕГО за день		-	61,01	65,56	312,08	2082,01	563,04	446,71	1302,03	32,33	64,17	8,88	0,94	274,56
Соотношение: б: ж: у			1:1:6											

День 10 Пятница

№ рецепт ур	Наименование	Выход , (г)р	Пищевые вещества, г			Энерг.це нн.(ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Угледо ы		Ca	Mg	P	Fe	А,мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
261	Печень тушенная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	171,20	30	17	239	5	5240	2,95	0,19	12,7
312	Картофельное пюре	200	4,10	3,10	25,50	146,30	51	35,6	102,6	1,14	44,2	0,024	1,54	5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	5,84	33	46	0,96	0	0,05	0,02	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	19,32	93,52	11,5	16,5	43,5	0,55	0		0,05	0
338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,30	0,23	7,73	34,13	14,25	9	12	1,73	0	0,384	0,02	3,75
ИТОГО за завтрак			23,01	13,33	108,41	641,53	112,59	111,10	443,10	9,38	5284,20	3,41	1,82	22,25
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	43	16	28,32	0,52	0	0,839	0,02	24,43
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	1,57	6,19	14,53	120,13	41,28			2,06	0	0,153	0,02	10,27
280	Фрикадельки из говядины отварные	100	21,32	9,93	0,87	178,13	14,74	26,88	219,3	3,34	20	2,65	0,08	1
321	Капуста тушенная	200	5,80	16,00	44,28	344,32	151,6	57,2	119	4,6	0	0,346	0,08	43,2
389	Соки овощные, фруктовые. ягодные	200	0,27	-	22,80	92,27	52	30	82,67	3,2	0	0,02		20
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0		0,03	0
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	15	63,6	1,86	0		0,07	0
338	Плоды или ягоды свежие (груши)	75	0,30	0,23	7,73	34,13	14,25	9	12	1,73	0	0,384	0,02	3,75
ИТОГО за обед		-	36,32	39,39	142,86	1071,18	337,57	163,98	550,99	17,64	20,00	4,39	0,32	102,65
ВСЕГО за день		-	59,33	52,72	251,27	1712,71	450,16	275,08	994,09	27,02	5304,20	7,80	2,14	124,90
Соотношение: б: ж: у			1:1:4											