

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
"Новониколаевская средняя
общеобразовательная школа" Ленинского
района Республики Крым

«12» августа 2024 г.

С.С.Березинец



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

(на осенний период)

Льготное питание

на 2024-2025 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

"Новониколаевская средняя общеобразовательная школа"

Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 7-ми до 10-ти лет

от 11 лет и старше

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(на осенний период)
(льготное питание)

на 2024-2025 учебный год
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Новониколасовская средняя общеобразовательная школа"
Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 7 до 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	порции, г	Б	Ж	У	Средняя энергетическая ценность, (ккал)	B ₁	B ₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день															
Завтрак															
20	Салат из свежих огурцов	60	0.45	3.61	1.41	39.96	0.02	-	2.25	-	0.17	10.72	19.00	6.33	0.28
210	Омлет натуральный	150	13.94	24.83	2.64	289.66	0.10	0.52	0.26	324.57	0.75	103.09	225.78	16.14	2.64
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	0.09	1.59	24.40	-	152.22	124.56	21.34	0.48
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.030	0.020	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		550	22.09	32.78	50.75	588.74	0.25	0.75	14.10	348.97	1.64	291.23	415.14	66.01	6.04
Обед															
95	Рассольник домашний	250	2.09	5.09	12.69	114.50	0.10	0.06	13.13	-	2.38	39.75	65.83	28.08	1.08
268	Котлеты из говядины	80	8.27	10.03	8.80	131.01	0.05	0.11	0.19	12.51	1.81	28.56	99.71	29.47	1.45
309	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.03	-	-	1.16	5.83	44.60	25.34	1.33
29	Салат из сырых овощей	60	0.65	3.63	2.27	44.34	0.019	0.02	7.93	-	0.33	15.25	21.37	11.30	0.40
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за обед:		810	22.03	24.09	116.36	753.59	0.29	0.36	21.98	12.51	6.71	131.07	289.75	124.85	5.40
ВСЕГО за день:		1360	44.12	56.87	167.11	1342.33	0.54	1.11	36.08	361.48	8.35	422.30	704.89	190.86	11.44
2 день															
Завтрак															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.04	0.01	10.50	-	0.42	8.40	15.60	12.00	0.54
278	Тефтели 1-й вариант	60	4.40	4.90	5.85	85.64	0.03	0.04	0.43	19.50	0.30	21.95	53.35	10.80	0.48
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
389	Сок плодовой натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		510	17.02	11.51	70.13	453.07	0.32	0.30	11.73	19.50	1.89	57.17	310.48	173.43	6.58
Обед															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.57	3.64	1.83	42.36	0.020	0.020	5.66	-	0.29	16.31	18.06	9.90	0.46
108	Суп картофельный с клецками	250	3.57	4.59	18.78	144.25	0.10	0.08	5.75	21.05	1.63	33.40	72.23	25.35	1.17
259	Жаркое по-домашнему	200	18.51	20.67	18.95	337.14	0.14	0.19	7.73	-	-	34.86	235.14	48.55	4.41
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0.31	-	39.40	160.00	0.01	0.02	2.40	-	0.48	22.46	18.50	7.26	0.19
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за обед:		780	27.80	29.63	113.10	846.24	0.31	0.43	21.54	21.05	2.92	116.23	378.73	104.26	6.67
ВСЕГО за день:		1290	44.82	41.14	183.23	1299.31	0.63	0.73	33.27	40.55	4.81	173.40	689.21	277.69	13.25

Минеральные вещества (мг)										Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
порции, г										скакая ценность, (ккал)																			
Б										Ж										У									
4										5										6									
3																				7									
8										9										10									
11										12										13									
14										15										16									
3 день																													
Завтрак																													
23	Салат из свежих помидоров										60	0.66	3.67	2.74	46.60	0.03	0.018	10.83	-	0.33	10.64	19.10	10.47	0.50					
294	Котлета рубленая из птицы										60	10.46	10.06	9.77	171.60	0.12	0.10	0.54	32.28	38.88	48.00	13.32	2.14						
312	Пюре картофельное										150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	27.75	1.01						
389	Сок плодовой натуральный										200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	1.60	0.56						
ПР	Хлеб пшеничный										30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	9.90	0.33						
ИТОГО за завтрак:										500	16.75	18.83	51.48	442.55	0.32	0.34	30.33	32.28	39.82	93.19	182.60	63.04	4.54						
Обед																													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)										60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	0.05	2.94	-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30					
96	Рассольник ленинградский										250	2.02	5.09	11.98	107.25	0.09	0.060	8.38	-	2.35	29.15	56.73	24.18	0.93					
288	Птица отварная										100	15.30	12.85	2.89	188.75	0.13	0.15	1.98	36.00	0.69	45.25	114.13	16.30	1.33					
304	Рис отварной										150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53					
349	Компот из смеси сухофруктов										200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный										30	1.68	0.33	14.82	68.97														
ПР	Хлеб пшеничный										40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44					
ИТОГО за обед:										830	26.89	24.19	118.84	808.19	0.33	0.42	14.03	36.00	4.41	127.65	308.05	95.88	4.23						
ВСЕГО за день:										1330	43.64	43.02	170.32	1250.74	0.65	0.76	44.36	68.28	44.23	220.84	490.65	158.92	8.77						
4 день																													
Завтрак																													
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы										220	8.65	11.07	54.30	320.00	0.13	0.18	0.97	0.13		147.07	221.30	44.33	2.38					
377	Чай с лимоном										222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36					
386	Йогурт										125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13					
209	Яйца вареные										40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.04	0.18	-	100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00					
ПР	Хлеб пшеничный										40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44					
ИТОГО за завтрак:										647	20.65	19.39	94.10	601.02	0.26	0.69	4.70	125.13	0.77	342.47	449.80	82.23	4.31						
Обед																													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)										60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	0.05	2.94	-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30					
96	Рассольник ленинградский										250	2.02	5.09	11.98	107.25	0.09	0.060	8.38	-	2.35	29.15	56.73	24.18	0.93					
288	Птица отварная										100	15.30	12.85	2.89	188.75	0.13	0.15	1.98	36.00	0.69	45.25	114.13	16.30	1.33					
304	Рис отварной										150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53					
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром										200	0.31	-	39.40	160.00	0.01	0.02	2.40	-	0.48	22.46	18.50	7.26	0.19					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный										30	1.68	0.33	14.82	68.97														
ПР	Хлеб пшеничный										40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44					
ИТОГО за обед:										830	26.54	24.10	126.23	835.39	0.32	0.42	15.70	36.00	4.38	117.63	303.11	85.68	3.72						
ВСЕГО за день:										1577	47.59	43.89	230.13	1483.41	0.61	1.13	30.40	161.13	5.35	476.10	763.91	176.91	10.23						

	г	Б	Ж	У	ценность, (ккал)	B ₁	B ₂	C	A	E	Ca	P	mg	г				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
5 день																		
Завтрак																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы					220	6.11	10.72	42.36	291.00	0.08	0.17	1.17	58.00	134.07	118.19	20.30	0.50
3	Бутерброд с сыром					60	6.96	9.96	17.80	188.40	0.05	0.08	0.13	70.80	167.04	115.20	11.34	0.59
376	Чай с сахаром					215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	11.10	2.80	1.40	0.28
386	Ряженка					125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	150.00	112.50	17.50	0.13
ПР	Хлеб пшеничный					30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за завтрак:						650	19.14	24.30	94.65	672.04	0.21	0.55	2.23	153.80	469.11	374.79	60.44	1.83
Обед																		
20	Салат из свежих огурцов					60	0.45	3.61	1.41	39.96	0.02	-	2.25	-	10.72	19.00	6.33	0.28
84	Борщ с фасолью и картофелем					250	3.56	5.11	14.16	127.75	0.10	0.06	6.70	-	54.18	99.50	34.45	1.73
291	Плов из пшцы					250	21.19	13.09	44.66	381.66	0.14	6.63	7.54	24.34	57.94	219.16	67.55	2.46
349	Компот из смеси сухофруктов					200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный					30	1.68	0.33	14.82	68.97								
ПР	Хлеб пшеничный					40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за обед:						830	30.70	22.63	126.38	844.66	0.32	6.83	17.22	24.34	164.52	395.90	138.99	5.61
ВСЕГО за день:						1480	49.84	46.93	221.03	1516.70	0.53	7.38	19.45	178.14	633.63	770.69	199.43	7.44
6 день																		
Завтрак																		
223	Запеканка из творога с молоком стуженым					210	32.15	24.34	61.60	594.00	0.14	0.66	1.04	143.00	395.08	430.28	58.43	1.41
377	Чай с лимоном					222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	14.20	4.40	2.40	0.36
Н	Печенье					50	4.25	5.65	34.85	207.25	0.05	-	-	0.05	20.50	43.50	7.50	0.05
ПР	Хлеб пшеничный					40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:						522	39.69	30.41	130.97	956.77	0.23	0.78	3.87	143.05	438.98	512.98	81.53	2.26
Обед																		
45	Салат из белокочанной капусты					60	0.79	1.96	3.88	36.24	0.01	0.02	10.26	-	15.00	16.99	9.05	0.28
101	Суп картофельный с крупой					250	1.98	2.71	12.11	85.75	0.09	0.05	8.25	-	26.70	55.98	22.78	0.88
234	Котлеты рыбные					80	9.46	11.24	11.62	186.18	0.06	0.11	0.48	35.93	54.02	137.06	30.18	1.08
312	Пюре картофельное					150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	36.98	86.60	27.75	1.01
389	Сок плодовый натуральный					200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб ржано-пшеничный					30	1.68	0.33	14.82	68.97								
ПР	Хлеб пшеничный					40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за обед:						810	20.33	21.44	86.23	624.87	0.34	0.43	37.95	35.93	144.70	334.23	104.56	4.25
ВСЕГО за день:						1332	60.02	51.85	217.20	1581.64	0.57	1.21	41.82	178.98	583.68	847.21	186.09	6.51

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	порции, г	Б	Ж	У	ценность, (ккал)	В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
9 день															
Завтрак															
48	Салат витаминный (1 вариант)	60	0.50	3.66	3.16	47.64	0.020	0.02	5.27	-	1.76	11.64	18.46	10.92	0.63
235	Шницель рыбный	60	7.51	8.33	4.96	124.89	0.03	0.03	2.23	30.41	3.16	38.76	119.88	21.06	1.67
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		525	14.89	17.78	79.12	535.75	0.12	0.19	7.53	30.41	5.72	72.07	236.89	62.92	3.55
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	0.05	2.94	-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
101	Суп картофельный с крупой	250	1.98	2.71	12.11	85.75	0.09	0.05	8.25	-	1.23	26.70	55.98	22.78	0.88
294	Котлеты рубленные из птицы	80	13.65	13.41	13.02	228.80	0.16	0.13	0.72	43.04	54.72	47.82	64.00	17.76	2.90
321	Капуста тушеная	150	3.10	4.86	14.14	112.65	0.04	0.06	25.74	-	2.60	83.18	60.21	30.98	1.21
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за обед:		810	24.65	21.86	106.56	729.69	0.37	0.43	38.38	43.04	59.64	209.58	256.43	110.58	6.43
ВСЕГО за день:		1335	39.54	39.64	185.68	1265.44	0.49	0.62	45.91	73.45	65.36	281.65	493.32	173.50	9.98
10 день															
Завтрак															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0.79	1.96	3.88	36.24	0.01	0.02	10.26	-	5.04	15.00	16.99	9.05	0.28
255	Печень по-строгановски	60	7.95	6.74	2.11	111.00	0.12	87.12	5.07	3469.20	2.04	19.94	143.60	10.50	3.00
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		510	18.13	16.58	61.70	478.61	0.35	87.53	34.79	3489.20	7.78	206.90	371.99	74.50	4.86
Обед															
23	Салат из свежих помидоров	60	0.66	3.67	2.74	46.60	0.03	0.018	10.83	-	0.33	10.64	19.10	10.47	0.50
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.57	2.78	15.69	109.00	0.09	5.00	6.08	-	1.45	29.50	57.73	23.80	1.00
246	Гуляш из отварной говядины	80	10.69	11.26	2.62	131.20	0.01	0.04	0.96	-	-	18.88	93.62	16.22	1.60
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
389	Сок плодовой натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за обед:		810	27.56	24.53	97.87	710.00	0.38	5.31	18.67	0.00	2.95	85.84	411.98	201.12	8.66
ВСЕГО за день:		1320	45.69	41.11	159.57	1188.61	0.73	92.84	53.46	3489.20	10.73	292.74	783.97	275.62	13.52

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(на осенний период)

(льготное питание)

на 2024-2025 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Новониколаевская средняя общеобразовательная школа"
Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 11 до 18 лет

	г	Б	Ж	У	ценность, (ккал)	В ₁	В ₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2														
1 день														
Завтрак														
20	60	0.45	3.61	1.41	39.96	0.02	-	2.25	-	0.17	10.72	19.00	6.33	0.28
210	150	13.94	24.83	2.64	289.66	0.10	0.52	0.26	324.57	0.75	103.09	225.78	16.14	2.64
382	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	0.09	1.59	24.40	-	152.22	124.56	21.34	0.48
338	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.030	0.020	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПР	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:														
	550	22.09	32.78	50.75	588.74	0.25	0.75	14.10	348.97	1.64	291.23	415.14	66.01	6.04
Обед														
95	250	2.09	5.09	12.69	114.50	0.10	0.06	13.13	-	2.38	39.75	65.83	28.08	1.08
268	80	8.27	10.03	8.80	131.01	0.05	0.11	0.19	12.51	1.81	28.56	99.71	29.47	1.45
309	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.03	-	-	1.16	5.83	44.60	25.34	1.33
29	60	0.65	3.63	2.27	44.34	0.019	0.02	7.93	-	0.33	15.25	21.37	11.30	0.40
349	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	30	1.68	0.33	14.82	68.97									
ПР	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за обед:														
	810	22.03	24.09	116.36	753.59	0.29	0.36	21.98	12.51	6.71	131.07	289.75	124.85	5.40
ВСЕГО за день:														
	1360	44.12	56.87	167.11	1342.33	0.54	1.11	36.08	361.48	8.35	422.30	704.89	190.86	11.44

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б						В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			1	2	3	4	5											6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
3 день																		
Завтрак																		
23	Салат из свежих помидоров	60	0.66	3.67	2.74	46.60	0.03	0.018	10.83	-	0.33	10.64	19.10	10.47	0.50	0.50		
294	Котлета рубленая из птицы	60	10.46	10.06	9.77	171.60	0.12	0.10	0.54	32.28	38.88	35.87	48.00	13.32	2.14	2.14		
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01	1.01		
389	Сок плодовой натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56	0.56		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	0.33		
ИТОГО за завтрак:		500	16.75	18.83	51.48	442.55	0.32	0.34	30.33	32.28	39.82	93.19	182.60	63.04	4.54	4.54		
Обед																		
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	0.05	2.94	-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30	0.30		
96	Рассольник ленинградский	250	2.02	5.09	11.98	107.25	0.09	0.060	8.38	-	2.35	29.15	56.73	24.18	0.93	0.93		
288	Птица отварная	100	15.30	12.85	2.89	188.75	0.13	0.15	1.98	36.00	0.69	45.25	114.13	16.30	1.33	1.33		
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53	0.53		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70	0.70		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	0.44		
ИТОГО за обед:		830	26.89	24.19	118.84	808.19	0.33	0.42	14.03	36.00	4.41	127.65	308.05	95.88	4.23	4.23		
ВСЕГО за день:		1330	43.64	43.02	170.32	1250.74	0.65	0.76	44.36	68.28	44.23	220.84	490.65	158.92	8.77	8.77		
4 день																		
Завтрак																		
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	220	8.65	11.07	54.30	320.00	0.13	0.18	0.97	0.13	-	147.07	221.30	44.33	2.38	2.38		
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36	0.36		
386	Йогурт	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13	0.13		
209	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.04	0.18	-	100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00	1.00		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	0.44		
ИТОГО за завтрак:		647	20.65	19.39	94.10	601.02	0.26	0.69	4.70	125.13	0.77	342.47	449.80	82.23	4.31	4.31		
Обед																		
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	0.05	2.94	-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30	0.30		
96	Рассольник ленинградский	250	2.02	5.09	11.98	107.25	0.09	0.060	8.38	-	2.35	29.15	56.73	24.18	0.93	0.93		
288	Птица отварная	100	15.30	12.85	2.89	188.75	0.13	0.15	1.98	36.00	0.69	45.25	114.13	16.30	1.33	1.33		
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53	0.53		
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0.31	-	39.40	160.00	0.01	0.02	2.40	-	0.48	22.46	18.50	7.26	0.19	0.19		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	0.44		
ИТОГО за обед:		830	26.54	24.10	126.23	835.39	0.32	0.42	15.70	36.00	4.38	117.63	303.11	85.68	3.72	3.72		
ВСЕГО за день:		1577	47.59	43.89	230.13	1483.41	0.61	1.13	30.40	161.13	5.35	476.10	763.91	176.91	10.23	10.23		

		Г	Б	Ж	У	(ккал)	B ₁	B ₂	C	A	E	Ca	P	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
5 день															
Завтрак															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6.11	10.72	42.36	291.00	0.08	0.17	1.17	58.00	0.52	134.07	118.19	20.30	0.50
3	Бутерброд с сыром	60	6.96	9.96	17.80	188.40	0.05	0.08	0.13	70.80	0.56	167.04	115.20	11.34	0.59
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
386	Ряженка	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за завтрак:		650	19.14	24.30	94.65	672.04	0.21	0.55	2.23	153.80	1.47	469.11	374.79	60.44	1.83
Обед															
20	Салат из свежих огурцов	60	0.45	3.61	1.41	39.96	0.02	-	2.25	-	0.17	10.72	19.00	6.33	0.28
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3.56	5.11	14.16	127.75	0.10	0.06	6.70	-	2.43	54.18	99.50	34.45	1.73
291	Плов из птицы	250	21.19	13.09	44.66	381.66	0.14	6.63	7.54	24.34	0.61	57.94	219.16	67.55	2.46
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97									
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за обед:		830	30.70	22.63	126.38	844.66	0.32	6.83	17.22	24.34	4.24	164.52	395.90	138.99	5.61
ВСЕГО за день:		1480	49.84	46.93	221.03	1516.70	0.53	7.38	19.45	178.14	5.71	633.63	770.69	199.43	7.44
6 день															
Завтрак															
223	Запеканка из творога с молоком стуженым	210	32.15	24.34	61.60	594.00	0.14	0.66	1.04	143.00	0.91	395.08	430.28	58.43	1.41
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
Н	Печенье	50	4.25	5.65	34.85	207.25	0.05	-	-	0.05	-	20.50	43.50	7.50	0.05
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		522	39.69	30.41	130.97	956.77	0.23	0.78	3.87	143.05	1.44	438.98	512.98	81.53	2.26
Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0.79	1.96	3.88	36.24	0.01	0.02	10.26	-	5.04	15.00	16.99	9.05	0.28
101	Суп картофельный с крупой	250	1.98	2.71	12.11	85.75	0.09	0.05	8.25	-	1.23	26.70	55.98	22.78	0.88
234	Котлеты рыбные	80	9.46	11.24	11.62	186.18	0.06	0.11	0.48	35.93	3.72	54.02	137.06	30.18	1.08
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
389	Сок плодовой натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97									
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за обед:		810	20.33	21.44	86.23	624.87	0.34	0.43	37.95	35.93	10.73	144.70	334.23	104.56	4.25
ВСЕГО за день:		1332	60.02	51.85	217.20	1581.64	0.57	1.21	41.82	178.98	12.17	583.68	847.21	186.09	6.51

прием пищи, наименование блюда	порции, г	пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	В ₁	В ₂		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
7 день																	
Завтрак																	
29	Салат из сырых овощей	60	0.65	3.63	2.27	44.34	0.02	0.02	7.93	-	0.33	15.25	21.37	11.30	0.40		
204	Макаронные отварные с сыром	200	13.53	15.92	34.11	334.40	0.08	0.01	0.22	115.20	1.07	295.20	202.08	20.32	1.22		
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44		
ИТОГО за завтрак:		515	17.41	19.97	70.70	532.26	0.14	0.15	8.18	115.20	1.92	330.75	261.05	46.22	2.34		
Обед																	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	0.05	2.94	-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30		
99	Суп из овощей	250	1.59	4.99	9.15	95.25	0.08	0.05	10.38	-	2.33	34.85	49.28	20.75	0.78		
280	Фрикадельки в соусе	105	8.63	11.55	10.56	183.00	0.04	0.08	0.14	18.43	2.64	34.70	85.19	13.49	5.24		
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56		
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44		
ИТОГО за обед:		835	24.24	23.58	121.51	806.29	0.40	0.42	14.36	18.43	6.24	117.95	395.60	196.81	12.27		
ВСЕГО за день:		1350	41.65	43.55	192.21	1338.55	0.54	0.57	22.54	133.63	8.16	448.70	656.65	243.03	14.61		
8 день																	
Завтрак																	
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	220	5.10	10.72	43.40	291.00	0.06	0.17	1.17	58.00	0.21	130.39	138.14	30.12	0.50		
386	Йогурт	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13		
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36		
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.030	0.020	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20		
ПР	Хлебобулочные изделия	40	1.43	2.16	11.50	71.20	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44		
ИТОГО за завтрак:		747	13.85	17.00	104.22	627.22	0.18	0.52	14.90	83.00	0.94	319.79	300.84	72.22	3.63		
Обед																	
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.04	0.01	10.50	-	0.42	8.40	15.60	12.00	0.54		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.92	10.93	103.75	0.05	0.05	10.68	-	2.40	49.73	54.60	26.13	1.23		
231	Полжарка из рыбы	80	11.83	7.22	8.41	145.66	0.07	0.07	3.61	5.67	4.79	35.59	137.98	18.09	0.70		
310	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	0.09	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16		
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0.31	-	39.40	160.00	0.01	0.02	2.40	-	0.48	22.46	18.50	7.26	0.19		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44		
ИТОГО за обед:		810	22.30	17.31	118.17	727.45	0.36	0.36	48.19	5.67	8.81	140.02	341.21	106.01	4.26		
ВСЕГО за день:		1557	36.15	34.31	222.39	1354.67	0.54	0.88	63.09	88.67	9.75	459.81	642.05	178.23	7.89		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
						(ккал)									
	2.														

9 день

Завтрак

48	Салат витаминный (1 вариант)	60	0.50	3.66	3.16	47.64	0.020	0.02	5.27	-	1.76	11.64	18.46	10.92	0.63
235	Шницель рыбный	60	7.51	8.33	4.96	124.89	0.03	0.03	2.23	30.41	3.16	38.76	119.88	21.06	1.67
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		525	14.89	17.78	79.12	535.75	0.12	0.19	7.53	30.41	5.72	72.07	236.89	62.92	3.55

Обед

71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	0.05	2.94	-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
101	Суп картофельный с крупой	250	1.98	2.71	12.11	85.75	0.09	0.05	8.25	-	1.23	26.70	55.98	22.78	0.88
294	Котлеты рубленные из птицы	80	13.65	13.41	13.02	228.80	0.16	0.13	0.72	43.04	54.72	47.82	64.00	17.76	2.90
321	Капуста тушеная	150	3.10	4.86	14.14	112.65	0.04	0.06	25.74	-	2.60	83.18	60.21	30.98	1.21
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за обед:		810	24.65	21.86	106.56	729.69	0.37	0.43	38.38	43.04	59.64	209.58	256.43	110.58	6.43
ВСЕГО за день:		1335	39.54	39.64	185.68	1265.44	0.49	0.62	45.91	73.45	65.36	281.65	493.32	173.50	9.98

10 день

Завтрак

45	Салат из белокочанной капусты	60	0.79	1.96	3.88	36.24	0.01	0.02	10.26	-	5.04	15.00	16.99	9.05	0.28
255	Печень по-строгановски	60	7.95	6.74	2.11	111.00	0.12	87.12	5.07	3469.20	2.04	19.94	143.60	10.50	3.00
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		510	18.13	16.58	61.70	478.61	0.35	87.53	34.79	3489.20	7.78	206.90	371.99	74.50	4.86

Обед

23	Салат из свежих помидоров	60	0.66	3.67	2.74	46.60	0.03	0.018	10.83	-	0.33	10.64	19.10	10.47	0.50
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.57	2.78	15.69	109.00	0.09	5.00	6.08	-	1.45	29.50	57.73	23.80	1.00
246	Гуляш из отварной говядины	80	10.69	11.26	2.62	131.20	0.01	0.04	0.96	-	-	18.88	93.62	16.22	1.60
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
389	Сок плодовой натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за обед:		810	27.56	24.53	97.87	710.00	0.38	5.31	18.67	0.00	2.95	85.84	411.98	201.12	8.66
ВСЕГО за день:		1320	45.69	41.11	159.57	1188.61	0.73	92.84	53.46	3489.20	10.73	292.74	783.97	275.62	13.52