

4-хнедельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания обучающихся 1-4-х классов (7-11 лет)

1 НЕДЕЛЯ: День 1 (понедельник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
464	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
204	Вермишель отварная с сыром и маслом	100/20/5	8,46	9,95	21,32	209,00	0,05	0,14	0,08	0,68	184,50	126,30	12,70	0,78
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,20	0,04	1,30	0,00	0,00	126,00	0,00	1,20	0,16
Н	Батон	50	3,95	0,50	11,05	116,90	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
			26,17	29,42	66,68	690,10	0,19	2,04	0,24	1,55	463,10	331,90	45,90	2,50
	ОБЕД													
102	Суп картофельный с горохом с мясом	250/10	8,22	7,05	19,60	175,07	0,25	14,13	0,03	0,20	47,35	83,00	34,13	2,10
288	Куры отварные	75	20,51	10,57	0,45	179,02	0,10	0,38	0,04	0,01	29,12	138,68	20,36	2,06
304	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	0,05	0,00	0,00	0,21	32,78	83,45	30,96	0,66
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
Н	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	21,20	114,95	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
			36,40	24,87	139,33	1017,07	0,99	214,50	0,06	8,78	258,44	987,52	335,45	16,06
	ПОЛДНИК													
415	Крендель сахарный	50	3,62	6,99	30,50	199,10	0,13	0,17	0,00	0,02	1,87	8,12	1,16	0,44
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,10	0,00	15,00	57,80	0,00	0,04	0,00	0,00	11,92	4,12	4,20	0,46
			3,72	6,99	45,50	256,90	0,13	0,21	0,00	0,02	13,79	12,24	5,36	0,90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		66,29	61,28	251,51	1964,07	1,31	216,75	0,30	10,34	735,33	1331,66	386,70	19,45

1 НЕДЕЛЯ: День 2 (вторник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
269	Биточки особые	75	15,18	8,13	11,14	178,71	0,08	0,74	0,00	0,46	46,16	21,65	4,45	1,66
304	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	0,05	0,00	0,00	0,21	32,78	83,45	30,96	0,66
71	Огурец свежий доп.гарнир	40	0,28	0,04	0,76	4,80	0,02	1,96	0,00	0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
376	Чай с сахаром	200/15	0,11	0,00	15,01	57,81	0,00	0,04	0,00	0,00	11,89	4,09	4,17	0,45
Н	Батон	50	3,95	0,50	11,05	116,90	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
			23,39	13,37	78,04	576,25	0,18	2,75	0,00	1,23	106,83	155,98	58,38	3,41
	ОБЕД													
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
112	Суп с вермишелью и картоф. с филе кур	250/15	9,90	3,27	10,28	143,15	0,10	14,35	0,03	0,10	27,28	37,80	14,78	2,70
255	Печень по-строгановски	100	14,06	10,56	7,59	182,89	0,25	24,50	6,19	0,67	21,95	232,36	13,67	5,24
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,33	5,28	37,83	235,92	0,30	0,00	0,00	0,00	20,75	1,13	0,33	4,65
348	Компот из сухофруктов горячий	200	5,16	6,26	53,44	290,70	0,06	0,00	0,00	0,28	43,70	111,26	41,28	0,88
Н	Батон	40	3,16	0,40	10,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Н	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	21,20	114,95	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
			42,81	26,72	150,98	1108,13	0,82	48,85	6,22	2,13	148,07	470,75	102,26	17,35
	ПОЛДНИК													
406	Пирожки с капустой печеные	75	5,16	4,78	30,63	188,69	0,17	14,10	0,00	0,05	19,20	14,57	5,93	0,71
463	Йогурт питьевой	100	5,00	3,20	3,50	68,00	0,04	0,60	0,02	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10
			10,16	7,98	34,13	256,69	0,21	14,70	0,02	0,05	141,20	110,57	20,93	0,81
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		76,36	48,07	263,15	1941,07	1,21	66,30	6,24	3,40	396,10	737,29	181,56	21,57

1 НЕДЕЛЯ: День 3 (среда)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
15	Сыр	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,00	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	18,04	19,92	28,52	400,92	0,08	0,72	0,11	0,50	255,71	327,29	36,66	0,86
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,10	0,00	15,00	57,80	0,00	0,04	0,00	0,00	11,92	4,12	4,20	0,46
Н	Батон	50	3,95	0,50	11,05	116,90	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
			25,97	25,24	64,37	676,62	0,15	10,87	0,15	1,30	424,83	452,21	68,31	4,11
	ОБЕД													
96	Рассольник ленинградский с мясом	250/15	4,80	7,93	16,95	158,98	0,10	16,75	0,00	0,20	33,15	90,38	25,00	1,38
ттк 5	Шницель Школьный	75	16,20	12,79	1,35	185,33	0,01	0,09	0,00	0,00	15,17	0,75	0,22	0,11
309	Макароны отварные	150	5,82	4,30	35,54	203,88	0,09	0,00	0,00	0,00	19,26	1,13	0,33	1,13
ттк 1	Компот из свежемороженых ягод	200	0,20	0,08	17,42	69,44	0,00	40,00	0,00	0,00	7,52	0,00	0,00	0,30
Н	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	21,20	114,95	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
			29,82	25,65	92,46	732,58	0,24	56,84	0,00	0,56	84,30	134,65	35,55	4,15
	ПОЛДНИК													
418	Слойка с повидлом	50	3,36	6,45	23,75	165,34	0,01	0,00	0,00	0,01	2,03	26,10	0,58	0,05
376	Чай с сахаром	200/15	0,11	0,00	15,01	57,81	0,00	0,04	0,00	0,00	11,89	4,09	4,17	0,45
			3,47	6,45	38,76	223,15	0,01	0,04	0,00	0,01	13,92	30,19	4,75	0,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,26	57,34	195,59	1632,35	0,39	67,75	0,15	1,86	523,04	617,04	108,60	8,76

1 НЕДЕЛЯ: День 4 (четверг)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
266	Бифштекс рубленый	71	18,68	15,96	0,31	219,50	0,06	0,09	0,00	0,00	21,72	0,90	0,26	2,72
309	Вермишель отварная	150	5,82	4,30	35,54	203,88	0,09	0,00	0,00	0,00	19,26	1,13	0,33	1,13
71	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
342	Компот из свежих яблок или груши	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96
Н	Зефир	50	0,32	0,00	0,15	161,27	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,60	3,40	0,60
Н	Батон	50	3,95	0,50	11,05	116,90	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
			29,14	20,95	75,50	819,75	0,22	2,46	0,00	0,63	82,86	56,83	26,53	6,00
	ОБЕД													
88	Щи из св. капусты с картоф. с мясом, сметаной	250/10/5	4,30	7,20	9,40	120,57	0,08	33,00	0,03	0,13	57,33	41,70	20,18	0,85
259	Жаркое по-домашнему	180	18,70	11,81	17,96	253,21	0,18	22,43	0,00	0,61	21,15	218,38	42,97	3,24
47	Салат из квашеной капусты	30	0,48	1,53	2,47	25,99	0,01	7,59	0,00	0,03	12,64	9,27	4,31	0,17
291	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,06
Н	Батон	40	3,16	0,40	10,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Н	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	21,20	114,95	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
			29,44	21,49	81,87	684,24	0,34	63,02	0,03	1,65	110,00	346,55	90,66	6,00
	ПОЛДНИК													
421	Сдоба обыкновенная	50	4,36	2,66	28,88	156,20	0,10	0,00	0,00	0,67	12,24	45,26	16,86	0,83
386	Кефир или Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
			10,16	7,66	36,88	256,20	0,18	1,40	0,04	0,67	252,24	225,26	44,86	1,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,74	50,10	194,25	1760,19	0,74	66,88	0,07	2,95	445,09	628,63	162,05	13,02

1 НЕДЕЛЯ: День 5 (пятница)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
15	Сыр	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,00	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
3526	Шницель из филе кур с сыром	75	11,17	16,01	13,77	247,67	0,02	0,96	0,03	0,17	83,00	54,44	8,55	0,35
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,33	5,28	37,83	235,92	0,30	0,00	0,00	0,00	20,75	1,13	0,33	4,65
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,10	0,00	15,00	57,80	0,00	0,04	0,00	0,00	11,92	4,12	4,20	0,46
Н	Батон	50	3,95	0,50	11,05	116,90	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
			26,43	26,61	87,45	759,29	0,39	11,11	0,07	0,97	272,86	180,48	40,53	8,25
	ОБЕД													
82	Борщ с капустой и картоф. с мясом, сметаной	250/10/5	4,23	7,17	12,68	132,25	0,05	22,15	0,03	0,13	57,10	43,80	21,88	1,18
230	Рыба жареная	75	12,35	15,71	18,02	263,50	0,02	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
304	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	0,05	0,00	0,00	0,21	32,78	83,45	30,96	0,66
71	Огурцы свежие доп. гарнир	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
342	Компот из свежих яблок или груши	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96
Н	Батон	40	3,16	0,40	10,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Н	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	21,20	114,95	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
			26,78	28,72	131,27	940,45	0,22	24,55	0,03	1,33	127,56	217,85	85,38	4,68
	ПОЛДНИК													
509	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	1,38	0,26	0,02
463	Йогурт питьевой	100	5,00	3,20	3,50	68,00	0,04	0,60	0,02	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10
			6,50	5,56	18,48	151,42	0,04	0,60	0,02	0,00	122,40	97,38	15,26	0,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,71	60,89	237,20	1851,16	0,66	36,26	0,12	2,30	522,82	495,71	141,17	13,05

2 НЕДЕЛЯ: День 6 (понедельник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
16	Ветчина	30	6,78	6,27	0,00	84,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	80,40	10,50	0,00
182	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	200/5	7,62	10,68	37,46	276,14	0,20	1,30	0,00	0,00	137,04	0,00	0,70	1,22
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
508	Вафли	20	0,64	0,56	16,20	68,42	0,00	0,01	0,00	0,02	0,20	0,66	0,04	0,01
Н	Батон	50	3,95	0,50	11,05	116,90	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
			23,07	21,55	82,29	664,06	0,30	2,89	0,02	0,54	302,26	240,42	45,78	2,15
	ОБЕД													
96	Рассольник ленинградский с мясом	250/15	4,80	7,93	16,95	158,98	0,10	16,75	0,00	0,20	33,15	90,38	25,00	1,38
288	Куры отварные	75	20,51	10,57	0,45	179,02	0,10	0,38	0,04	0,01	29,12	138,68	20,36	2,06
304	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	0,05	0,00	0,00	0,21	32,78	83,45	30,96	0,66
554	Огурец консервированный доп.гарнир	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,24
389	Соки фруктовые или ягодные	200	1,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
Н	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	21,20	114,95	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
			33,30	25,79	137,36	1006,18	0,85	219,13	0,04	8,78	253,44	994,90	326,32	15,57
	ПОЛДНИК													
422	Булочка ванильная	50	4,11	4,43	29,42	172,68	0,01	0,00	0,00	0,01	2,78	32,11	0,60	0,06
291	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,06
			4,11	4,43	49,42	248,68	0,01	0,00	0,00	0,01	3,26	32,11	0,60	0,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,48	51,77	269,07	1918,92	1,16	222,02	0,06	9,32	558,96	1267,42	372,70	17,84

2 НЕДЕЛЯ: День 7 (вторник)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ттк 5	Шницель Школьный	75	16,20	12,79	1,35	185,33	0,01	0,09	0,00	0,00	15,17	0,75	0,22	0,11
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,33	5,28	37,83	235,92	0,30	0,00	0,00	0,00	20,75	1,13	0,33	4,65
71	Огурец свежий доп.гарнир	40	0,28	0,04	0,76	4,80	0,02	1,96	0,00	0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
291	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,06
Н	Батон	50	3,95	0,50	11,05	116,90	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
			28,16	19,01	80,79	665,95	0,40	12,05	0,00	0,76	68,39	59,68	28,35	7,66
	ОБЕД													
102	Суп картофельный с горохом с мясом	250/10	8,22	7,05	19,60	175,07	0,25	14,13	0,03	0,20	47,35	83,00	34,13	2,10
291	Плов из мяса птицы	150	15,61	15,34	27,94	312,48	0,09	6,27	0,03	0,21	33,30	61,65	21,69	3,36
71	Помидор свежий доп.гарнир	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	5,16	6,26	53,44	290,70	0,06	0,00	0,00	0,28	43,70	111,26	41,28	0,88
Н	Батон	40	3,16	0,40	10,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Н	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	21,20	114,95	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
			35,28	29,66	134,16	993,32	0,50	25,65	0,06	1,78	146,95	340,91	126,30	8,29
	ПОЛДНИК													
508	Вафли с витаминно-минеральным премиксом	20	0,64	0,56	16,20	68,42	0,00	0,01	0,00	0,02	0,20	0,66	0,04	0,01
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
			6,44	5,56	24,20	168,42	0,08	1,41	0,04	0,02	240,20	180,66	28,04	0,21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,88	54,23	239,15	1827,69	0,98	39,11	0,10	2,56	455,54	581,25	182,68	16,17

2 НЕДЕЛЯ: День 8 (среда)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порцииг	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
15	Сыр	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,00	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	18,04	19,92	28,52	400,92	0,08	0,72	0,11	0,50	255,71	327,29	36,66	0,86
ттк 1	Компот из свежемороженой ягод	200	0,20	0,08	17,42	69,44	0,00	40,00	0,00	0,00	7,52	0,00	0,00	0,30
Н	Батон	50	3,95	0,50	11,05	116,90	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
			25,67	24,92	56,99	641,26	0,12	40,83	0,14	1,09	404,43	437,09	55,11	1,75
	ОБЕД													
82	Борщ с капустой и картоф. мясом и сметаной	250/10/5	4,23	7,17	12,68	132,25	0,05	22,15	0,03	0,13	57,10	43,80	21,88	1,18
ттк 4	Филе куриное запечённое с ананасом	75	17,50	7,84	2,42	150,59	0,02	3,72	0,02	0,05	94,19	45,00	3,15	0,17
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
342	Компот из свежих яблок или груши	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96
Н	Батон	40	3,16	0,40	10,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Н	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	21,20	114,95	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
			30,91	20,92	95,47	743,16	0,31	44,94	0,05	1,31	220,84	257,00	81,12	4,99
	ПОЛДНИК													
406	Пирожки с яблоками	75	4,40	2,07	39,14	194,11	0,17	2,76	0,00	0,06	7,55	7,63	3,14	1,10
376	Чай с сахаром	200/15	0,11	0,00	15,01	57,81	0,00	0,04	0,00	0,00	11,89	4,09	4,17	0,45
			4,51	2,07	54,15	251,92	0,17	2,80	0,00	0,06	19,44	11,71	7,31	1,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,09	47,91	206,61	1636,34	0,59	88,56	0,19	2,46	644,71	705,79	143,54	8,29

2 НЕДЕЛЯ: День 9 (четверг)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
230	Рыба жареная	75	12,35	15,71	18,02	263,50	0,02	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
304	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	0,05	0,00	0,00	0,21	32,78	83,45	30,96	0,66
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,10	0,00	15,00	57,80	0,00	0,04	0,00	0,00	11,92	4,12	4,20	0,46
Н	Батон	50	3,95	0,50	11,05	116,90	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
			20,27	20,91	84,15	656,23	0,10	0,07	0,00	0,73	53,90	122,37	48,36	1,61
	ОБЕД													
ттк 3	Уха ростовская	250/25	6,40	7,93	21,25	181,92	0,18	29,88	0,03	0,13	42,73	52,83	23,35	1,90
280	Фрикадельки мясные в соусе	80/30	13,61	14,49	12,87	238,66	0,11	0,88	0,00	0,01	38,39	3,38	1,02	2,06
309	Вермишель отварная	150	5,82	4,30	35,54	203,88	0,09	0,00	0,00	0,00	19,26	1,13	0,33	1,13
291	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,06
Н	Батон	40	3,16	0,40	10,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Н	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	21,20	114,95	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
			31,79	27,67	121,70	908,93	0,46	30,76	0,03	1,02	119,26	134,53	47,90	6,82
	ПОЛДНИК													
424	Булочка домашняя	50	3,88	6,88	30,77	198,86	0,01	0,00	0,00	0,01	2,19	32,67	0,64	0,06
463	Йогурт питьевой	100	5,00	3,20	3,50	68,00	0,04	0,60	0,02	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10
			8,88	10,08	34,27	266,86	0,05	0,60	0,02	0,01	124,19	128,67	15,64	0,16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,94	58,66	240,12	1832,02	0,60	31,43	0,05	1,75	297,34	385,56	111,90	8,59

2 НЕДЕЛЯ: День 10 (пятница)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
294	Котлеты рубленные из филе кур	75	16,46	6,43	11,53	170,29	0,05	0,26	0,00	0,45	56,30	21,00	4,41	0,51
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,33	5,28	37,83	235,92	0,30	0,00	0,00	0,00	20,75	1,13	0,33	4,65
348	Компот из сухофруктов горячий	200	5,16	6,26	53,44	290,70	0,06	0,00	0,00	0,28	43,70	111,26	41,28	0,88
Н	Батон	50	3,95	0,50	11,05	116,90	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
			33,30	18,87	123,65	860,81	0,48	10,26	0,00	1,45	145,94	179,19	68,22	8,68
	ОБЕД													
99	Суп из овощей с мясом	250/10	5,67	6,83	14,75	142,73	0,15	23,00	0,03	0,13	39,23	44,00	17,98	1,50
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	0,49	21,81	154,15	22,03	3,06
128	Картофельное пюре	150	3,35	4,02	22,65	140,61	0,17	26,70	0,00	0,14	41,51	76,56	30,36	1,23
71	Огурец свежий доп.гарнир	40	0,28	0,04	0,76	4,80	0,02	1,96	0,00	0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
376	Чай с сахаром	200/15	0,11	0,00	15,01	57,81	0,00	0,04	0,00	0,00	11,89	4,09	4,17	0,45
Н	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	21,20	114,95	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
			26,76	28,23	77,26	681,90	0,41	52,62	0,03	1,15	130,43	333,20	90,14	7,68
	ПОЛДНИК													
425	Булочка дорожная	50	3,70	7,74	28,09	195,56	0,09	0,00	0,00	0,59	9,98	40,61	14,91	0,74
386	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
			9,50	12,74	36,09	295,56	0,17	1,40	0,04	0,59	249,98	220,61	42,91	0,94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,56	59,84	237,00	1838,27	1,05	64,28	0,07	3,19	526,35	732,99	201,26	17,30

3 НЕДЕЛЯ: День 11 (понедельник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
464	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
15	Сыр	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,00	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
210	Омлет натуральный с маслом	106/5	11,08	12,61	2,04	166,22	0,01	0,39	0,00	0,00	37,15	0,00	0,00	0,04
71	Помидор свежий доп.гарнир	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
376	Чай с сахаром	200/15	0,11	0,00	15,01	57,81	0,00	0,04	0,00	0,00	11,89	4,09	4,17	0,45
Н	Батон	50	3,95	0,50	11,05	116,90	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
			23,95	20,79	37,74	488,53	0,10	6,39	0,06	0,81	313,44	212,69	42,62	1,45
	ОБЕД													
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
88	Щи из св. капусты с картоф. мясом и сметаной	250/10/5	4,30	7,20	9,40	120,57	0,08	33,00	0,03	0,13	57,33	41,70	20,18	0,85
288	Куры отварные	75	20,51	10,57	0,45	179,02	0,10	0,38	0,04	0,01	29,12	138,68	20,36	2,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,33	5,28	37,83	235,92	0,30	0,00	0,00	0,00	20,75	1,13	0,33	4,65
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
Н	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	21,20	114,95	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
			36,34	26,00	136,68	1027,46	1,10	243,38	0,06	8,69	272,39	874,90	299,87	21,00
	ПОЛДНИК													
406	Пирожки с капустой	75	5,16	4,78	30,63	188,69	0,17	14,10	0,00	0,05	19,20	14,57	5,93	0,71
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	5,16	6,26	53,44	290,70	0,06	0,00	0,00	0,28	43,70	111,26	41,28	0,88
			10,32	11,04	84,07	479,39	0,23	14,10	0,00	0,33	62,90	125,83	47,21	1,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70,61	57,83	258,49	1995,38	1,44	263,87	0,12	9,82	648,73	1213,41	389,69	24,04

3 НЕДЕЛЯ: День 12 (вторник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	0,49	21,81	154,15	22,03	3,06
309	Вермишель отварная	150	5,65	0,67	31,92	156,30	0,06	0,00	0,00	0,78	11,19	37,17	8,63	0,86
71	Помидор свежий доп.гарнир	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
ттк 1	Компот из свежемороженой ягод горячий	200	0,20	0,08	17,42	69,44	0,00	40,00	0,00	0,00	7,52	0,00	0,00	0,30
Н	Батон	50	3,95	0,50	11,05	116,90	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
			24,68	18,10	64,42	570,24	0,15	46,17	0,00	2,00	53,92	233,92	49,86	4,93
	ОБЕД													
82	Борщ с капустой и картоф. мясом, сметаной	250/10/5	4,23	7,17	12,68	132,25	0,05	22,15	0,03	0,13	57,10	43,80	21,88	1,18
259	Жаркое по-домашнему	180	18,70	11,81	17,96	253,21	0,18	22,43	0,00	0,61	21,15	218,38	42,97	3,24
554	Огурец консервированный доп.гарнир	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,24
291	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,06
Н	Батон	40	3,16	0,40	10,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Н	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	21,20	114,95	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
			29,21	19,97	83,36	675,13	0,32	46,58	0,03	1,62	106,33	339,38	88,05	6,40
	ПОЛДНИК													
426	Булочка с повидлом обсыпная	50	3,60	10,02	27,42	212,93	0,09	0,00	0,00	0,58	9,74	39,48	14,47	0,72
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
			7,68	13,56	45,00	331,53	0,15	1,58	0,02	0,58	161,96	164,04	35,81	1,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,57	51,63	192,78	1576,90	0,61	94,33	0,05	4,19	322,21	737,34	173,71	12,52

3 НЕДЕЛЯ: День 13 (среда)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
15	Сыр	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,00	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	18,04	19,92	28,52	400,92	0,08	0,72	0,11	0,50	255,71	327,29	36,66	0,86
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,20	0,04	1,30	0,00	0,00	126,00	0,00	1,20	0,16
Н	Батон	50	3,95	0,50	11,05	116,90	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
			29,47	29,16	74,77	767,02	0,19	12,13	0,15	1,30	538,91	448,09	65,31	3,81
	ОБЕД													
96	Рассольник ленинградский с мясом	250/15	4,80	7,93	16,95	158,98	0,10	16,75	0,00	0,20	33,15	90,38	25,00	1,38
293	Филе кур жареное в сухарях	75	17,05	11,98	0,31	177,27	0,00	0,00	0,00	0,00	11,04	2,25	0,66	0,09
143	Рагу из овощей	150	3,82	7,47	16,65	150,52	0,18	31,58	0,02	0,15	48,95	73,73	27,08	1,11
376	Чай с сахаром	200/15	0,11	0,00	15,01	57,81	0,00	0,04	0,00	0,00	11,89	4,09	4,17	0,45
Н	Батон	40	3,16	0,40	10,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Н	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	21,20	114,95	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
			31,74	28,33	80,96	753,05	0,36	48,37	0,02	1,23	123,43	247,64	80,11	4,71
	ПОЛДНИК													
410	Ватрушка с творогом	75	9,40	5,37	31,81	215,23	0,18	0,38	0,02	0,01	47,78	64,64	7,09	0,65
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
			10,08	5,65	52,57	303,43	0,20	100,38	0,02	0,77	69,12	68,08	10,53	1,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71,29	63,14	208,30	1823,50	0,75	160,87	0,18	3,29	731,45	763,80	155,94	9,80

3 НЕДЕЛЯ: День 14 (четверг)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
291	Плов из мяса птицы	150	15,61	15,34	27,94	312,48	0,09	6,27	0,03	0,21	33,30	61,65	21,69	3,36
ттк 2	Овощное ассорти припущенное доп. гарнир	50	0,76	1,23	4,76	33,10	0,03	1,42	0,01	0,24	14,28	28,31	19,16	0,37
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,10	0,00	15,00	57,80	0,00	0,04	0,00	0,00	11,92	4,12	4,20	0,46
Н	Зефир	50	0,32	0,00	0,15	161,27	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,60	3,40	0,60
Н	Батон	50	3,95	0,50	11,05	116,90	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
			20,74	17,07	58,90	681,55	0,16	7,73	0,04	0,97	82,10	135,48	61,65	5,23
	ОБЕД													
112	Суп с вермишелью и картофелем с филе птицы	250/15	9,90	3,27	10,28	143,15	0,10	14,35	0,03	0,10	27,28	37,80	14,78	2,70
230	Рыба жареная	75	12,35	15,71	18,02	263,50	0,02	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
128	Картофельное пюре	150	3,35	4,02	22,65	140,61	0,17	26,70	0,00	0,14	41,51	76,56	30,36	1,23
346	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,44	0,10	34,00	141,20	0,02	12,00	0,00	0,10	23,02	11,50	7,62	0,24
Н	Батон	40	3,16	0,40	10,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Н	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	21,20	114,95	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
			32,00	24,05	116,99	896,93	0,38	53,08	0,03	1,22	110,20	203,06	75,96	5,90
	ПОЛДНИК													
428	Булочка школьная	60	5,51	2,19	36,17	185,83	0,13	0,00	0,00	0,89	15,70	58,94	22,27	1,07
Н	Йогурт питьевой	125	5,12	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	0,00	0,01	118,75	18,75	0,13
			10,63	4,07	43,55	252,71	0,16	0,75	12,50	0,89	15,71	177,69	41,02	1,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,37	45,19	219,44	1831,19	0,70	61,56	12,56	3,07	208,00	516,22	178,62	12,33

3 НЕДЕЛЯ: День 15 (пятница)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
ттк 5	Шницель Школьный	75	16,20	12,79	1,35	185,33	0,01	0,09	0,00	0,00	15,17	0,75	0,22	0,11
309	Макароны отварные	150	5,65	0,67	31,92	156,30	0,06	0,00	0,00	0,78	11,19	37,17	8,63	0,86
71	Помидор свежий доп.гарнир	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
342	Компот из свежих яблок или груши горячий	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96
Н	Батон	50	3,95	0,50	11,05	116,90	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
			26,29	14,18	73,34	579,73	0,15	6,24	0,00	1,59	53,94	84,92	33,18	2,64
	ОБЕД													
102	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/10	8,22	7,05	19,60	175,07	0,25	14,13	0,03	0,20	47,35	83,00	34,13	2,10
256	Мясо тушеное	100	17,18	10,34	2,38	171,62	0,07	1,56	0,00	0,51	10,21	158,36	18,82	2,37
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,33	5,28	37,83	235,92	0,30	0,00	0,00	0,00	20,75	1,13	0,33	4,65
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	5,16	6,26	53,44	290,70	0,06	0,00	0,00	0,28	43,70	111,26	41,28	0,88
Н	Батон	40	3,16	0,40	10,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Н	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	21,20	114,95	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
			43,85	29,88	145,29	1081,78	0,76	15,69	0,03	1,87	140,41	430,95	117,76	11,68
	ПОЛДНИК													
429	Булочка "Веснушка"	50	4,18	3,36	29,81	164,92	0,01	0,00	0,00	0,01	3,80	37,57	1,52	0,11
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,20	0,04	1,30	0,00	0,00	126,00	0,00	1,20	0,16
			7,78	7,28	55,21	313,12	0,05	1,30	0,00	0,01	129,80	37,57	2,72	0,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		77,92	51,34	273,84	1974,63	0,96	23,23	0,03	3,47	324,14	553,44	153,66	14,59

4 НЕДЕЛЯ: День 16 (понедельник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
16	Ветчина	30	6,78	6,27	0,00	84,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	80,40	10,50	0,00
175	Каша вязкая из риса и пшена с маслом	200/5	7,62	10,68	37,46	276,14	0,20	1,30	0,00	0,00	137,04	0,00	0,70	1,22
376	Чай с сахаром	200/15	0,11	0,00	15,01	57,81	0,00	0,04	0,00	0,00	11,89	4,09	4,17	0,45
Н	Батон	50	3,95	0,50	11,05	116,90	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
			23,94	22,45	73,60	644,85	0,30	11,34	0,10	0,96	199,73	207,09	42,37	5,31
	ОБЕД													
99	Суп из овощей с мясом	250/15	5,67	6,83	14,75	142,73	0,15	23,00	0,03	0,13	39,23	44,00	17,98	1,50
255	Печень по-строгановски	100	14,06	10,56	7,59	182,89	0,25	24,50	6,19	0,67	21,95	232,36	13,67	5,24
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,33	5,28	37,83	235,92	0,30	0,00	0,00	0,00	20,75	1,13	0,33	4,65
ттк 1	Компот из свежемороженой ягод	200	0,20	0,08	17,42	69,44	0,00	40,00	0,00	0,00	7,52	0,00	0,00	0,30
Н	Батон	40	3,16	0,40	10,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Н	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	21,20	114,95	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
			33,22	23,70	109,63	839,45	0,78	87,50	6,22	1,68	107,84	354,69	55,18	13,37
	ПОЛДНИК													
430	Булочка "Российская"	60	4,49	5,29	36,79	210,17	0,01	0,07	0,00	0,01	8,42	34,37	0,70	0,08
389	Соки фруктовые или ягодные	200	1,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
			5,49	7,29	94,79	540,17	0,57	200,07	0,00	8,01	148,42	674,37	240,70	10,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,65	53,44	278,02	2024,47	1,65	298,91	6,32	10,64	455,99	1236,14	338,25	28,77

4 НЕДЕЛЯ: День 17 (вторник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
269	Биточки особые	75	15,18	8,13	11,14	178,71	0,08	0,74	0,00	0,46	46,16	21,65	4,45	1,66
202	Макаронны отварные	150	5,65	0,67	31,92	156,30	0,06	0,00	0,00	0,78	11,19	37,17	8,63	0,86
71	Помидор свежий доп.гарнир	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
291	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,06
Н	Батон	50	3,95	0,50	11,05	116,90	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
			25,51	9,76	85,05	581,51	0,22	15,99	0,00	2,17	87,23	112,42	41,27	5,48
	ОБЕД													
88	Щи из св. капусты с картоф. мясом и сметаной	250/10/5	4,30	7,20	9,40	120,57	0,08	33,00	0,03	0,13	57,33	41,70	20,18	0,85
291	Плов из мяса птицы	150	15,61	15,34	27,94	312,48	0,09	6,27	0,03	0,21	33,30	61,65	21,69	3,36
47	Салат из квашеной капусты	30	0,48	1,53	2,47	25,99	0,01	7,59	0,00	0,03	12,64	9,27	4,31	0,17
342	Компот из свежих яблок или груши	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96
Н	Батон	40	3,16	0,40	10,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Н	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	21,20	114,95	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
			26,51	25,18	99,73	782,11	0,27	47,76	0,06	1,33	135,85	194,22	74,52	7,02
	ПОЛДНИК													
508	Вафли	20	0,64	0,56	16,20	68,42	0,00	0,01	0,00	0,02	0,20	0,66	0,04	0,01
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
			6,44	5,56	24,20	168,42	0,08	1,41	0,04	0,02	240,20	180,66	28,04	0,21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,46	40,50	208,98	1532,04	0,57	65,17	0,10	3,52	463,28	487,30	143,83	12,72

4 НЕДЕЛЯ: День 18 (Среда)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
15	Сыр	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,00	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	18,04	19,92	28,52	400,92	0,08	0,72	0,11	0,50	255,71	327,29	36,66	0,86
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,10	0,00	15,00	57,80	0,00	0,04	0,00	0,00	11,92	4,12	4,20	0,46
Н	Зефир	50	0,32	0,00	0,15	161,27	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,60	3,40	0,60
Н	Батон	50	3,95	0,50	11,05	116,90	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
			25,89	24,84	54,72	790,89	0,12	0,87	0,15	1,10	422,23	447,81	62,71	2,51
	ОБЕД													
82	Борщ с капустой и картоф. мясом и сметаной	250/10/5	4,23	7,17	12,68	132,25	0,05	22,15	0,03	0,13	57,10	43,80	21,88	1,18
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	0,49	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,33	5,28	37,83	235,92	0,30	0,00	0,00	0,00	20,75	1,13	0,33	4,65
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	5,16	6,26	53,44	290,70	0,06	0,00	0,00	0,28	43,70	111,26	41,28	0,88
Н	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	21,20	114,95	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
			34,07	36,05	128,04	994,82	0,48	23,07	0,03	1,26	152,56	352,74	95,52	11,01
	ПОЛДНИК													
406	Пирожок с яблоками	75	4,40	2,07	39,14	194,11	0,17	2,76	0,00	0,06	7,55	7,63	3,14	1,10
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
			5,08	2,35	59,90	282,31	0,19	102,76	0,00	0,82	28,89	11,07	6,58	1,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65,04	63,24	242,66	2068,02	0,78	126,70	0,17	3,17	603,67	811,61	164,81	15,25

4 НЕДЕЛЯ: День 19 (четверг)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
266	Бифштекс рубленый	71	18,68	15,96	0,31	219,50	0,06	0,09	0,00	0,00	21,72	0,90	0,26	2,72
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,00	0,00	0,29	1,37	60,95	16,34	0,53
ттк 1	Компот из свежемороженой ягод горячий	200	0,20	0,08	17,42	69,44	0,00	40,00	0,00	0,00	7,52	0,00	0,00	0,30
Н	Батон	50	3,95	0,50	11,05	116,90	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
			26,88	22,31	75,27	662,54	0,16	50,09	0,00	1,01	55,81	107,65	38,80	6,19
	ОБЕД													
ттк 3	Уха ростовская	250/25	6,40	7,93	21,25	181,92	0,18	29,88	0,03	0,13	42,73	52,83	23,35	1,90
ттк 4	Филе куриное запечённое с ананасом	75	17,50	7,84	2,42	150,59	0,02	3,72	0,02	0,05	94,19	45,00	3,15	0,17
309	Вермишель отварная	150	5,65	0,67	31,92	156,30	0,06	0,00	0,00	0,78	11,19	37,17	8,63	0,86
71	Огурец свежий доп. гарнир	40	0,28	0,04	0,76	4,80	0,02	1,96	0,00	0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
376	Чай с сахаром	200/15	0,11	0,00	15,01	57,81	0,00	0,04	0,00	0,00	11,89	4,09	4,17	0,45
Н	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	21,20	114,95	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
			32,74	17,03	92,56	666,37	0,32	35,60	0,05	1,35	175,99	193,48	54,90	4,82
	ПОЛДНИК													
421	Сдоба обыкновенная	50	4,36	2,66	28,88	156,20	0,10	0,00	0,00	0,67	12,24	45,26	16,86	0,83
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
			5,36	4,66	86,88	486,20	0,66	200,00	0,00	8,67	152,24	685,26	256,86	10,83
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,98	44,00	254,71	1815,11	1,13	285,69	0,05	11,03	384,03	986,38	350,55	21,83

4 НЕДЕЛЯ: День 20 (пятница)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
259	Жаркое по-домашнему	180	18,70	11,81	17,96	253,21	0,18	22,43	0,00	0,61	21,15	218,38	42,97	3,24
47	Салат из квашеной капусты	30	0,48	1,53	2,47	25,99	0,01	7,59	0,00	0,03	12,64	9,27	4,31	0,17
376	Чай с сахаром	200/15	0,11	0,00	15,01	57,81	0,00	0,04	0,00	0,00	11,89	4,09	4,17	0,45
Н	Батон	50	3,95	0,50	11,05	116,90	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
			23,24	13,84	46,49	453,91	0,23	30,06	0,00	1,16	54,88	266,54	64,65	4,31
	ОБЕД													
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
112	Суп с вермишелью и картофелем с филе птицы	250/15	9,90	3,27	10,28	143,15	0,10	14,35	0,03	0,10	27,28	37,80	14,78	2,70
297	Фрикадельки из филе кур	75	15,19	1,76	5,80	101,38	0,03	4,72	0,03	0,05	40,95	5,10	3,21	0,39
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,33	5,28	37,83	235,92	0,30	0,00	0,00	0,00	20,75	1,13	0,33	4,65
554	Огурец консервированный доп.гарнир	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,24
291	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,06
Н	Батон	40	3,16	0,40	10,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Н	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	21,20	114,95	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
			39,10	11,70	116,43	817,12	0,55	31,07	0,06	1,23	133,05	132,23	50,52	11,92
	ПОЛДНИК													
422	Булочка ванильная	50	4,11	4,43	29,42	172,68	0,01	0,00	0,00	0,01	2,78	32,11	0,60	0,06
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
			8,19	7,97	47,00	291,28	0,07	1,58	0,02	0,01	155,00	156,67	21,94	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70,53	33,51	209,92	1562,31	0,84	62,71	0,08	2,40	342,93	555,43	137,11	16,76

Химический состав за плановый период Обучающиеся 1-4 классов	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы г	Калорийность ккал
	1318,73	1053,91	4680,79	36405,63
Химический состав Завтраков Обучающиеся 1-4 классов	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы г	Калорийность ккал
	512,16	413,35	1444,21	13231,09
Химический состав Обедов Обучающиеся 1-4 классов	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы г	Калорийность ккал
	662,07	501,61	2271,53	17350,18
Химический состав Полдников Обучающиеся 1-4 классов	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы г	Калорийность ккал
	144,50	138,95	965,05	5824,36

Технолог общественного питания:

Шарутин П.Н.