

СОГЛАСОВАНО:

Главный государственный
санитарный врач по р. Минусинску,
Минусинскому, Ермаковскому,
Идринскому, Каратузскому,
Краснотуранскому, Курагинскому и
Шушенскому районам

« 26 августа 2018 г. »
И. Малегина



УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального
бюджетного
общеобразовательного учреждения
Курагинской средней
общеобразовательной школы №7

« 26 августа 2018 г. »
А. В. Ципушиков



**Примерное 10-ти дневное цикличное меню
в осенне – зимний период
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Курагинской средней общеобразовательной школы №7
для детей 7-11 лет; 12-18 лет**

пгт. Курагино, 2018 год

Пояснительная записка.

Меню для питания детей школьного возраста с 7 до 11 лет и с 12 лет и старше разработано на основе СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», программы, предназначенной для организации питания и учета продуктов в школьных учреждениях «Школа. Питание» версия 9.1.0., автор Батищев Павел Сергеевич, сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапшиной, сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Госторгиздат, сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, сост. Л.Е.Голунова.

Меню разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся. При разработке меню учитывалась продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении.

Меню предусматривает организацию двухразового горячего питания (завтрак и обед). Интервал между приемами пищи не превышает 3,5 часов.

С учетом возраста обучающихся в меню соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для различных групп обучающихся.

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде в соответствии с санитарными требованиями. Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий. Технологические карты оформлены в соответствии с рекомендациями санитарных правил, содержат ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептов. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в меню, соответствуют их наименованиям, указанным в

использованных сборниках рецептов. Описание технологического процесса приготовления блюд, в т.ч. вновь разрабатываемых блюд, должно содержать в себе рецептуру и технологию, обеспечивающую безопасность приготавливаемых блюд и их пищевую ценность.

В меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. При одно- и двухразовом питании распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении составляет: завтрак – 20-25 %, обед – 30-35 %. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах ± 5 %, при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.

Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

В целях профилактики гиповитаминоза проводится искусственная витаминизация напитков аскорбиновой кислотой с учетом суточной потребности витамина С, используется йодированная поваренная соль. Препараты витаминов вводятся в третье блюдо (компот, кисель и т.п.) после его охлаждения до температуры 15°C (для компота) и 35°C (для киселя) непосредственно перед реализацией, витаминизированные блюда не подогреваются.

На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню-требование установленного образца, с указанием выхода блюд для детей разного возраста.

Подсчет энергетической ценности полученного рациона питания и содержания в нем основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) проводят ежемесячно. Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 7-11 лет

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
168	Завтрак	Каша молочная	210	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0,00	20,00	0,00	5,90	67,00	21,80	0,47
1		Бутерброд с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0,04	0	0	0	10,4	0	0	0,46
42		Сыр	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25
943		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
		Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44	0,65	0	0,004		0,65			0,011
144		Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	2,2	0	0	34
		ИТОГО ЗАВТРАК	615	14,23	19,66	89,67	568,3	0,76	10,18	85,004	0	245,15	192	30,55	35,591
34		Салат из всеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0	0	16,76	25,18	11,14	0,79
187		Щи на м/б со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	30,3	43,33	47,63	22,25	0,8
462		Тефтели из говядины	80	10,76	16,27	10,61	232,23	0,03	2,4	0	0	13,49	123,92	18,69	1,67
688		Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
868		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16				0,1			0,03
		ИТОГО ОБЕД	780	23,77	29,69	107,2	772,98	0,36	27,82	25,2	30,3	85,91	244,93	77,42	4,8
		ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		38	49,35	196,87	1341,28	1,12	38	110,204	30,3	331,06	436,93	107,97	40,39

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 12 и старше

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168	Завтрак	Каша молочная	210	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0,00	20,00	0,00	5,90	67,00	21,80	0,47
1		Бутерброд с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0,04	0	0	0	10,4	0	0	0,46
42		Сыр	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25
943		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
		Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44	0,65	0	0,004		0,65			0,011
144		Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	2,2	0	0	34
		ИТОГО ЗАВТРАК	635	14,23	19,66	89,67	568,3	0,76	10,18	85,004	0	245,15	192	30,55	35,591
34	обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	9,8	0	0	27,93	41,96	18,57	1,31
187		Щи на м/б со сметаной	300/10	2,1	5,87	10,19	101,7	0,075	22,16	0	36,36	51,99	57,15	26,7	0,96
462		Тефтели из говядины	100	13,48	20,33	13,27	290,28	0,03	3	0	0	16,87	154,9	23,37	2,08
688		Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48
868		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16				0,1			0,03
		ИТОГО ОБЕД	870	28,24	37	118,37	901,28	0,405	36,04	28	36,36	109,77	307,17	96,8	6,04
	ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ			42,47	56,66	208,04	1469,58	1,165	46,22	113,0	36,36	354,92	499,17	127,35	41,63

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 7-11 лет

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	2	3	4	5	6	7
12	Завтрак	Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82
336		Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52
608		Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56
868		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96
		ИТОГО ЗАВТРАК	500	21,85	20,15	104,62
45		Обед	Винегрет	100	1,36	6,18
87	Суп с рыбной консервой		200	6,89	6,72	11,47
536	Сосиска отварная		80	8,32	16	16,96
511	Рис отварной		150	3,75	5,55	39,9
	Сок фруктовый		200	0,8	0	13,5
	Хлеб пшенично-ржаной		60	3,6	0,6	26,7
	ИТОГО ОБЕД		815	24,72	35,05	116,97
	ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			46,57	55,2	221,59

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12 и старше

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	2	3	4	5	6	7
12	Завтрак	Салат из кукурузы	100	2,88	6,18	8,04
336		Капуста тушеная	200	3,7	8,64	46,03
608		Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7
588		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96
		ИТОГО ЗАВТРАК	590	27,03	27,09	122,49
45	Обед	Винегрет	100	1,36	6,18	8,44
87		Суп с рыбной консервой	250	8,61	8,4	14,34
536		Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2
511		Рис отварной	180	4,5	6,66	47,88
		Сок фруктовый	200	0,8	0	13,5
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3,6	0,6	26,7
		ИТОГО ОБЕД	895	29,27	41,84	132,06
	ИТОГО ЗА ТРЕТТИЙ ДЕНЬ			56,3	68,93	254,55

Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8	9	10	11	12	13	14	15	16
59,58	0,06	5,58	0,00	0,00	11,20	3,47	11,72	0,40
213,55	0,23	31,5	31,5	0	21,96	119,59	43,99	1,73
183	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	133,10	25,70	1,50
94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
132	1,95	0	0,012		1,95			0,033
682,33	2,33	38,28	54,512	0	76,51	259,76	81,41	3,843
94,8	0,06	10,25	0	1,85	23,2	44,97	20,75	0,85
133,8	0,08	7,29	12	0,58	36,24	141,22	37,88	1,01
179,2	0,03	0,00	0,00	0,00	19,20	127,20	16,00	1,44
225	0,03	0	27	0	17,1	85,2	27	1,14
94	0,02	2	0	0	42	32	22	2,2
113,4	0,16				0,1			0,03
840,2	0,38	19,54	39	2,43	137,84	430,59	123,63	6,67
1522,53	2,71	57,82	93,51	2,43	214,35	690,35	205,04	10,51

Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
8	9	10	11	12	13	14	15	16
99,3	0,10	9,30	0,00	0,00	18,66	5,78	19,53	0,66
284,7	0,31	42	42	0	29,28	159,45	58,65	2,31
228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,80
94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
132	1,95	0	0,012		1,95			0,033
838,95	2,47	52,53	70,762	0	100,04	335,21	110,31	4,983
94,8	0,06	10,25	0	1,85	23,2	44,97	20,75	0,85
167,25	0,1	9,11	15	0,7	45,3	176,53	47,35	1,26
224	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8
270	0,04	0	32,4	0	20,52	102,24	32,4	1,37
94	0,02	2	0	0	42	32	22	2,2
113,4	0,16				0,1			0,03
963,45	0,42	21,36	47,4	2,55	155,12	514,74	142,5	7,51
1802,4	2,89	73,89	118,162	2,55	255,16	849,95	252,81	12,49

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	2	3	4	5	6	7
637	Завтрак	Птица отварная	80	16,88	10,88	0
679		Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78
122		Кисель	200	0	0	22,58
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96
458		Ватрушка с творогом	70	5,76	3,43	18,24
		ИТОГО ЗАВТРАК	560	37,44	22,51	116,56
12	Обед	Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82
132		Рассольник на м/б	200	1,86	3,18	13,55
288,355		Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	75/75	10,52	11,78	13,75
694		Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45
42		Сыр	25	5,8	7,38	0
137		Чай с лимоном	200	0,22	0	16,28
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3,6	0,6	26,7
	ИТОГО ОБЕД	795	26,79	31,45	95,55	
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ			64,23	53,96	212,11

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12 и старше

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	2	3	4	5	6	7
637	Завтрак	Птица отварная	80	16,88	10,88	0
679		Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78
122		Кисель	200	0	0	22,58
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96
458		Ватрушка с творогом	70	5,76	3,43	18,24
		ИТОГО ЗАВТРАК	630	37,44	22,51	116,56
12		Обед	Салат из кукурузы	100	2,88	6,18
132	Рассольник на м/б		250	2,33	3,98	16,94
288,355	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе		100/100	13,98	15,67	18,29
694	Картофельное пюре		180	3,67	5,76	24,53
42	Сыр		25	5,8	7,38	0
137	Чай с лимоном		200	0,22	0	16,28
	Хлеб пшенично-ржаной		60	3,6	0,6	26,7
	ИТОГО ОБЕД		915	32,48	39,57	110,78
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ			69,92	62,08	227,34

Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8	9	10	11	12	13	14	15	16
165	0,03	0,00	16,00	0,00	31,20	114,40	16,00	1,44
307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26
91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6
132	1,95	0	0,012		1,95			0,033
126,25	0,05	0,03	21,25	0	31,75	56,38	13,5	0,56
821,73	2,87	30,03	37,282	0	100,2	453,07	119,5	7,893
59,58	0,06	5,58	0,00	0,00	11,20	3,47	11,72	0,40
78,6	16	0	0,07	13,4	20,37	59,68	20,99	0,81
202,5	0,07	0,97	47,91	0	34,02	119,38	25,85	1,07
137,25	0,14	18,17	25,5	0,2	36,98	86,6	27,75	1,01
91	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25
63,8	0	4,06	0	0,01	15,16	0,77	0	0,58
113,4	0,16				0,1			0,03
746,13	16,44	28,96	138,48	13,61	337,83	394,9	95,06	4,15
1567,86	19,31	58,99	175,762	13,61	438,03	847,97	214,56	12,043

Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8	9	10	11	12	13	14	15	16
165	0,03	0,00	16,00	0,00	31,20	114,40	16,00	1,44
307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26
91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6
132	1,95	0	0,012		1,95			0,033
126,25	0,05	0,03	21,25	0	31,75	56,38	13,5	0,56
821,73	2,87	30,03	37,282	0	100,2	453,07	119,5	7,893
99,3	0,10	9,30	0,00	0,00	18,66	5,78	19,53	0,66
98,25	20	0	0,09	16,75	25,46	74,6	26,24	1,01
269,33	0,09	1,29	63,72	0	45,25	158,78	34,38	1,42
164,7	0,16	21,8	30,6	0,23	44,37	103,91	33,3	1,21
91	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25
63,8	0	4,06	0	0,01	15,16	0,77	0	0,58
113,4	0,16				0,1			0,03
899,78	20,52	36,63	159,41	16,99	369	468,84	122,2	5,16
1721,51	23,39	66,66	196,692	16,99	469,2	921,91	241,7	13,053

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 7-11 лет

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	2	3	4	5	6	7
43	Завтрак	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	1,41	5,08	8,65
103		Пельмени с маслом	150	16,5	13,5	38,37
943		Чай с сахаром	200	0,2	0	14
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96
		ИТОГО ЗАВТРАК	590	22,97	19,3	88,98
38	Обед	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62
206		Суп гороховый	200	17,29	12,62	13,06
486		Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53
688		Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73
122		Кисель	200	0	0	22,58
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3,6	0,6	26,7
		ИТОГО ОБЕД	560	42,46	26,67	109,22
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ				65,43	45,97	198,2

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 12 и старше

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	2	3	4	5	6	7
43	Завтрак	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	1,41	5,08	8,65
103		Пельмени с маслом	200	22	18	51,16
943		Чай с сахаром	200	0,2	0	14
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96
		ИТОГО ЗАВТРАК	620	28,47	23,8	101,77
38	Обед	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62
206		Суп гороховый	250	18,39	13,68	16,33
486		Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49
688		Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26
122		Кисель	200	0	0	22,58
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3,6	0,6	26,7
		ИТОГО ОБЕД	610	48,46	30,69	117,98
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ				76,93	54,49	219,75

Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
8	9	10	11	12	13	14	15	16
85,9	0,02	34,95	0,00	1,88	44,67	24,71	13,16	0,54
391,88	0,27	0,42	0,02	0,06	30,75	119,79	24,45	2,81
28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
132	1,95	0	0,012		1,95			0,033
637,78	2,24	35,37	0,032	1,94	83,37	144,5	37,61	3,783
40,4	0,05	6,25	0	4,67	24,28	44	30,75	1,08
234,8	0,23	4,65	0	0,12	45,36	161,74	51,3	2,42
150	0,1	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,77	0,96
202,14	0,07	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6
113,4	0,16				0,1			0,03
831,96	1,21	44,25	25,21	4,79	145,68	493,09	167,16	6,42
1469,74	3,45	79,62	25,242	6,73	229,05	637,59	204,77	10,203

Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
8	9	10	11	12	13	14	15	16
85,9	0,02	34,95	0,00	1,88	44,67	24,71	13,16	0,54
522,5	0,36	0,58	0,02	0,08	41	159,72	32,6	3,74
28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
132	1,95	0	0,012		1,95			0,033
768,4	2,33	35,53	0,032	1,96	93,62	184,43	45,76	4,713
40,4	0,05	6,25	0	4,67	24,28	44	30,75	1,08
261,75	0,28	5,81	0	0,15	53,08	179,18	51,3	2,83
195	0,13	4,36	0,01	0	67,74	310	77,7	1,25
224,6	0,08	0	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48
91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6
113,4	0,16				0,1			0,03
926,37	1,3	46,42	28,01	4,82	169,68	587,03	187,91	7,27
1694,77	3,63	81,95	28,042	6,78	263,3	771,46	233,67	11,983

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	2	3	4	5	6	7
608	Завтрак	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56
511		Рис отварной	150	3,75	5,55	39,9
959		Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49
42		Сыр	25	5,8	7,38	0
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96
			ИТОГО ЗАВТРАК	615	30,37	26,61
17	Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57
209		Суп с мясными фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59
304		Плов из птицы	210	20,3	17	35,69
337		Вафли	100	3,2	2,8	63,8
588		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3,6	0,6	26,7
			ИТОГО ОБЕД	690	33,49	28,03
		ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ		63,86	54,64	272,02

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12 и старше

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	2	3	4	5	6	7
608	Завтрак	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7
511		Рис отварной	180	4,5	6,66	47,88
959		Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49
42		Сыр	25	5,8	7,38	0
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96
			ИТОГО ЗАВТРАК	665	34,23	30,03
17	Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61
209		Суп с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99
304		Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61
		Вафли	100	3,2	2,8	63,8
588		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3,6	0,6	26,7
			ИТОГО ОБЕД	790	40,37	35,46
	ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ			74,6	65,49	296,5

Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8	9	10	11	12	13	14	15	16
183	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	133,10	25,70	1,50
225	0,03	0	27	0	17,1	85,2	27	1,14
145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,5
91	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25
132	1,95	0	0,012		1,95			0,033
776,2	2,11	1,6	115,022	0	396,05	433,3	75,45	3,423
35,88	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37
118,8	0,12	9,87	3,96	0,12	25,52	103,97	32,01	1,29
377	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5	2,19
350	0,04	0	0	0	10	33	2	0,6
94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
113,4	0,16				0,1			0,03
1089,28	0,4	15,29	51,96	0,12	101,09	356,81	89,57	4,66
1865,48	2,51	16,89	166,982	0,12	497,14	790,11	165,02	8,083

Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8	9	10	11	12	13	14	15	16
228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,80
270	0,04	0	32,4	0	20,52	102,24	32,4	1,37
145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,5
91	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25
132	1,95	0	0,012		1,95			0,033
866,95	2,14	1,63	126,172	0	408,22	483,62	87,28	3,953
59,8	0,02	5,55	0	0	23,28	28,24	13,44	0,61
148,5	0,15	12,34	4,95	0,15	31,9	129,96	40,01	1,61
471,25	0,08	1,26	60	0	35,38	249,13	59,38	2,74
350	0,04	0	0	0	10	33	2	0,6
94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
113,4	0,16				0,1			0,03
1237,15	0,46	20,23	64,95	0,15	107,06	443,93	114,83	5,77
2104,1	2,6	21,86	191,122	0,15	515,28	927,55	202,11	9,723

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 7-11 лет

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	2	3	4	5	6	7
93	Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	5,75	5,21	18,84
949		Чай с сахаром	200	0,2	0	14
458		Ватрушка с творогом	70	5,76	3,43	18,24
156		Фрукты свежие (бананы)	100	0,5	1,5	21
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96
		ИТОГО ЗАВТРАК	630	17,07	10,86	100,04
45	Обед	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44
87		Суп с рыбной консервой	200	6,89	6,72	11,47
274		Мясо тушеное с овощами	170	16,2	12,38	11,3
137		Чай с лимоном	200	0,22	0	16,28
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3,6	0,6	26,7
		ИТОГО ОБЕД	730	28,27	25,88	74,19
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ				45,34	36,74	174,23

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12 и старше

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	2	3	4	5	6	7
93	Завтрак	Суп молочный с макаронами	250	7,19	6,51	23,55
949		Чай с сахаром	200	0,2	0	14
458		Ватрушка с творогом	70	5,76	3,43	18,24
156		Фрукты свежие (бананы)	100	0,5	1,5	21
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96
		ИТОГО ЗАВТРАК	680	18,51	12,16	104,75
45	Обед	Винегрет	100	1,36	6,18	8,44
87		Суп с рыбной консервой	250	8,61	8,4	14,34
274		Мясо тушеное с овощами	220	21,71	16,65	15,02
137		Чай с лимоном	200	0,22	0	16,28
		Хлеб пшенично-ржаной	80	4,8	0,8	35,6
	ИТОГО ОБЕД	850	36,7	32,03	89,68	
	ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ			55,21	44,19	194,43

Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8	9	10	11	12	13	14	15	16
145,2	0,09	0,91	30,60	0,02	161,62	137,98	24,14	0,51
28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
126,25	0,05	0,03	21,25	0	31,75	56,38	13,5	0,56
96	0,04	10	0,12	0	12	28	40	8
132	1,95	0	0,012		1,95			0,033
527,45	2,13	10,94	51,982	0,02	213,32	222,36	77,64	9,503
94,8	0,06	10,25	0	1,85	23,2	44,97	20,75	0,85
133,8	0,08	7,29	12	0,58	36,24	141,22	37,88	1,01
228	0,1	3,71	20	0	31,8	150,1	35,7	1,52
63,8	0	1,6	0	0,01	15,16	0,77	0	0,58
113,4	0,16				0,1			0,03
633,8	0,4	22,85	32	2,44	106,5	337,06	94,33	3,99
1161,25	2,53	33,79	83,982	2,46	319,82	559,42	171,97	13,493

Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
8	9	10	11	12	13	14	15	16
181,5	0,11	1,14	38,25	0,03	202,03	172,48	30,18	0,64
28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
126,25	0,05	0,03	21,25	0	31,75	56,38	13,5	0,56
96	0,04	10	0,12	0	12	28	40	8
132	1,95	0	0,012		1,95			0,033
563,75	2,15	11,17	59,632	0,03	253,73	256,86	83,68	9,633
94,8	0,06	10,25	0	1,85	23,2	44,97	20,75	0,85
167,25	0,1	9,11	15	0,7	45,3	176,53	47,35	1,26
296	0,13	5,2	20	0	42,3	192,23	48,7	2,09
63,8	0	1,6	0	0,01	15,16	0,77	0	0,58
151,2	0,21				0,13			0,04
773,05	0,5	26,16	35	2,56	126,09	414,5	116,8	4,82
1336,8	2,65	37,33	94,632	2,59	379,82	671,36	200,48	14,453

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	2	3	4	5	6	7
10	Завтрак	Горошек зеленый с луком и растительным маслом	100	2,98	5,19	6,25
536		Сосиска отварная	80	8,32	16	16,96
694		Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45
588		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96
		ИТОГО ЗАВТРАК	590	19,26	26,71	96,38
43	Обед	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	1,41	5,08	8,65
		Суп крестьянский с куриным мясом	200	4,79	6,03	12,42
366		Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52
608		Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56
943		Чай с сахаром	200	0,2	0	14
		Хлеб пшенично-ржаной	70	4,2	0,7	31,15
		ИТОГО ОБЕД	820	25,82	27,53	113,3
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ				45,08	54,24	209,68

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12 и старше

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	2	3	4	5	6	7
10	Завтрак	Горошек зеленый с луком и растительным маслом	100	2,98	5,19	6,25
536		Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2
694		Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53
588		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96
		ИТОГО ЗАВТРАК	640	21,95	31,67	104,7
43	Обед	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	1,41	5,08	8,65
201		Суп крестьянский с куриным мясом	250	5,99	7,54	15,53
366		Капуста тушеная	200	3,7	8,64	46,03
608		Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7
943		Чай с сахаром	200	0,2	0	14
		Хлеб пшенично-ржаной	70	4,2	0,7	31,15
		ИТОГО ОБЕД	890	31,05	33,51	131,06
	ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ			53	65,18	235,76

Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
8	9	10	11	12	13	14	15	16
83,6	0,11	11,00	0,68	0,00	21,45	59,95	20,80	0,68
179,2	0,03	0,00	0,00	0,00	19,20	127,20	16,00	1,44
137,25	0,14	18,17	25,5	0,2	36,98	86,6	27,75	1,01
94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
132	1,95	0	0,012		1,95			0,033
626,25	2,24	30,25	26,192	0,2	85,98	277,35	64,55	3,343
85,9	0,02	34,95	0,00	1,88	44,67	24,71	13,16	0,54
118,62	0,06	0,03	1,02	0	32,07	34,98	5,42	0,3
213,55	0,23	31,5	31,5	0	21,96	119,59	43,99	1,73
183	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	133,10	25,70	1,50
28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
132,3	0,19	3			0,12			0,03
761,37	0,58	69,6	55,52	1,88	139,82	312,38	88,27	4,5
1387,62	2,82	99,85	81,712	2,08	225,8	589,73	152,82	7,843

Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
8	9	10	11	12	13	14	15	16
83,6	0,11	11,00	0,68	0,00	21,45	59,95	20,80	0,68
224	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8
164,7	0,16	21,8	30,6	0,23	44,37	103,91	33,3	1,21
94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
132	1,95	0	0,012		1,95			0,033
698,5	2,27	33,88	31,292	0,23	98,17	326,46	74,1	3,903
85,9	0,02	34,95	0,00	1,88	44,67	24,71	13,16	0,54
148,28	0,08	0,04	1,28	0	40,09	43,73	6,78	0,38
284,7	0,31	42	42	0	29,28	159,45	58,65	2,31
228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,80
28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
132,3	0,19	3			0,12			0,03
907,93	0,7	80,14	72,03	1,88	163,91	394,27	110,72	5,46
1606,43	2,97	114,02	103,322	2,11	262,08	720,73	184,82	9,363

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 7-11 лет

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	2	3	4	5	6	7
436	Завтрак	Жаркое по-домашнему	150	17,21	4,67	13,72
46		Салат морковный с орехами	100	3,99	16,36	6,98
42		Сыр	25	5,8	7,38	0
		Сок фруктовый	200	0,8	0	13,5
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96
		ИТОГО ЗАВТРАК	660	32,66	29,13	62,16
33		Обед	Салат из свеклы	100	1,43	6,09
170	Борщ с капустой и картофелем		200	1,45	3,93	100,2
462	Тефтели из говядины		80	10,76	16,27	10,61
679	Каша гречневая рассыпчатая		200	9,94	7,48	47,78
959	Какао с молоком		200	3,52	3,72	25,49
144	Фрукты свежие (яблоки)		100	0,4	0,4	9,8
	Хлеб пшенично-ржаной		60	3,6	0,6	26,7
	ИТОГО ОБЕД		845	29,67	32,4	220,58
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ				62,33	61,53	282,74

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 12 и старше

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	2	3	4	5	6	7
436		Жаркое по-домашнему	240	27,53	7,47	21,95
46		Салат морковный с орехами	100	3,99	16,36	6,98
42		Сыр	25	5,8	7,38	0
		Сок фруктовый	200	0,8	0	13,5
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96
		ИТОГО ЗАВТРАК	750	42,98	31,93	70,39
33		Обед	Салат из свеклы	100	1,43	6,09
170	Борщ с капустой и картофелем		200	1,45	3,93	100,2
462	Тефтели из говядины		100	13,48	20,33	13,27
679	Каша гречневая рассыпчатая		200	9,94	7,48	47,78
959	Какао с молоком		200	3,52	3,72	25,49
144	Фрукты свежие (яблоки)		100	0,4	0,4	9,8
	Хлеб пшенично-ржаной		60	3,6	0,6	26,7
	ИТОГО ОБЕД		885	33,82	42,55	231,6
	ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ			76,8	74,48	301,99

Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8	9	10	11	12	13	14	15	16
165,63	0,13	5,61	15	0,29	19,44	210,63	41,06	2,52
192,4	0,08	3,19	49,5	0	54,6	97,6	38,9	0,66
91	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25
94	0,02	2	0	0	42	32	22	2,2
132	1,95	0	0,012		1,95			0,033
675,03	2,19	10,98	129,512	0,29	337,99	465,23	110,71	5,663
93,9	0,02	9,5	0	4,4	35,15	40,97	20,9	1,33
82	0,04	8,23	0	4,8	35,5	42,58	21	0,95
232,23	0,03	2,4	0	0	13,49	123,92	18,69	1,67
307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26
145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,5
47	0,03	10	0	0	2,2	0	0	34
113,4	0,16				0,1			0,03
927,09	0,54	21,93	0,03	4,8	190,59	534,5	143,69	42,41
1602,12	2,73	32,91	129,542	5,09	528,58	999,73	254,4	48,073

ып

Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8	9	10	11	12	13	14	15	16
265	0,21	8,97	24	0,46	31,1	337	65,7	4,03
192,4	0,08	3,19	49,5	0	54,6	97,6	38,9	0,66
91	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25
94	0,02	2	0	0	42	32	22	2,2
132	1,95	0	0,012		1,95			0,033
774,4	2,27	14,34	138,512	0,46	349,65	591,6	135,35	7,173
93,9	0,02	9,5	0	4,4	35,15	40,97	20,9	1,33
82	0,04	8,23	0	4,8	35,5	42,58	21	0,95
290,28	0,03	3	0	0	16,87	154,9	23,37	2,08
307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26
145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,5
47	0,03	10	0	0	2,2	0	0	34
113,4	0,16				0,1			0,03
1079,04	0,56	32,03	0,03	9,2	229,12	606,45	169,27	44,15
1853,44	2,83	46,37	138,542	9,66	578,77	1198,05	304,62	51,323

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	2	3	4	5	6	7
45	Завтрак	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44
688		Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73
486		Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53
122		Кисель	200	0	0	22,58
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96
		ИТОГО ЗАВТРАК	690	26,71	20,17	97,24
12		Обед	Салат из кукурузы	60	1,73	3,71
103	Пельмени с маслом		150	16,5	13,5	38,37
	Вафли		100	3,2	2,8	63,8
943	Чай с сахаром		200	0,2	0	14
	Хлеб пшенично-ржаной		60	3,6	0,6	26,7
	ИТОГО ОБЕД		880	25,23	20,61	147,69
	ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			51,94	40,78	244,93

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12 и старше

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	2	3	4	5	6	7
45	Завтрак	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44
688		Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26
486		Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49
122		Кисель	200	0	0	22,58
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96
		ИТОГО ЗАВТРАК	755	31,61	23,13	102,73
12	Обед	Салат из кукурузы	100	2,88	6,18	8,04
103		Пельмени с маслом	200	22	18	51,16
		Вафли	100	3,2	2,8	63,8
943		Чай с сахаром	200	0,2	0	14
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3,6	0,6	26,7
		ИТОГО ОБЕД	870	31,88	27,58	163,7
	ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			63,49	50,71	266,43

Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
8	9	10	11	12	13	14	15	16
94,8	0,06	10,25	0	1,85	23,2	44,97	20,75	0,85
202,14	0,07	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
150	0,1	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,77	0,96
91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6
132	1,95	0	0,012		1,95			0,033
670,16	2,78	43,6	25,222	1,85	101,09	332,32	105,86	3,773
59,58	0,06	5,58	0,00	0,00	11,20	3,47	11,72	0,40
391,88	0,27	0,42	0,02	0,06	30,75	119,79	24,45	2,81
350	0,04	0	0	0	10	33	2	0,6
28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
113,4	0,16				0,1			0,03
942,86	0,53	6	0,02	0,06	58,05	156,26	38,17	4,24
1613,02	3,31	49,6	25,242	1,91	159,14	488,58	144,03	8,013

Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
8	9	10	11	12	13	14	15	16
94,8	0,06	10,25	0	1,85	23,2	44,97	20,75	0,85
224,6	0,08	0	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48
195	0,13	4,36	0,01	0	67,74	310	77,7	1,25
91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6
132	1,95	0	0,012		1,95			0,033
737,62	2,82	44,61	28,022	1,85	117,37	408,82	126,61	4,213
99,3	0,10	9,30	0,00	0,00	18,66	5,78	19,53	0,66
522,5	0,36	0,58	0,02	0,08	41	159,72	32,6	3,74
350	0,04	0	0	0	10	33	2	0,6
28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
113,4	0,16				0,1			0,03
1113,2	0,66	9,88	0,02	0,08	75,76	198,5	54,13	5,43
1850,82	3,48	54,49	28,042	1,93	193,13	607,32	180,74	9,643

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	2	3	4	5	6	7
288, 355	Завтрак	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	75/75	10,52	11,78	13,75
694		Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45
454		Пирожки с повидлои	60	3,5	3,75	34,77
943		Чай с сахаром	200	0,2	0	14
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96
		ИТОГО ЗАВТРАК	620	22,14	21,05	110,93
17	Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57
206		Суп гороховый	200	17,29	12,62	13,06
536		Сосиска отварная	80	8,32	16	16,96
511		Рис отварной	150	3,75	5,55	39,9
122		Кисель	200	0	0	22,58
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3,6	0,6	26,7
	ИТОГО ОБЕД	750	33,48	37,84	120,77	
	ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			55,62	58,89	231,7

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12 и старше

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	2	3	4	5	6	7
288, 355	Завтрак	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	100/100	13,98	15,67	18,29
694		Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53
454		Пирожки с повидлом	60	3,5	3,75	34,77
943		Чай с сахаром	200	0,2	0	14
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96
		ИТОГО ЗАВТРАК	700	26,21	25,9	119,55
17		Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11
206	Суп гороховый		250	18,39	13,68	16,33
536	Сосиска отварная		100	10,4	20	21,2
511	Рис отварной		180	4,5	6,66	47,88
122	Кисель		200	0	0	22,58
	Хлеб пшенично-ржаной		60	3,6	0,6	26,7
	ИТОГО ОБЕД		890	37,75	46,05	137,3
	ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			63,96	71,95	256,85

Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
8	9	10	11	12	13	14	15	16
202,5	0,07	0,97	47,91	0	34,02	119,38	25,85	1,07
137,25	0,14	18,17	25,5	0,2	36,98	86,6	27,75	1,01
187	0,05	0,03	28	0,51	12,4	34,5	13,2	0,87
28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
132	1,95	0	0,012		1,95			0,033
686,75	2,21	19,17	101,422	0,71	91,35	240,48	66,8	3,383
35,88	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37
234,8	0,23	4,65	0	0,12	45,36	161,74	51,3	2,42
179,2	0,03	0,00	0,00	0,00	19,20	127,20	16,00	1,44
225	0,03	0	27	0	17,1	85,2	27	1,14
91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6
113,4	0,16				0,1			0,03
879,5	1,06	37,98	27	0,12	113,73	395,37	102,36	6
1566,25	3,27	57,15	128,422	0,83	205,08	635,85	169,16	9,383

Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8	9	10	11	12	13	14	15	16
269,33	0,09	1,29	63,72	0	45,25	158,78	34,38	1,42
164,7	0,16	21,8	30,6	0,23	44,37	103,91	33,3	1,21
187	0,05	0,03	28	0,51	12,4	34,5	13,2	0,87
28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
132	1,95	0	0,012		1,95			0,033
781,03	2,25	23,12	122,332	0,74	109,97	297,19	80,88	3,933
59,8	0,02	5,55	0	0	23,28	28,24	13,44	0,61
261,75	0,28	5,81	0	0,15	53,08	179,18	51,3	2,83
224	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8
270	0,04	0	32,4	0	20,52	102,24	32,4	1,37
91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6
113,4	0,16				0,1			0,03
1020,17	1,14	41,36	32,4	0,15	138,98	472,95	117,14	7,24
1801,2	3,39	64,48	154,732	0,89	248,95	770,14	198,02	11,173

Сводная ведомость пищевой ценности приготовляемых блюд (7-11 лет)

День	Неделя	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		
		Б	Ж	У		В ₁	С	А
первый	первая	38	49,35	196,87	1341,28	1,12	38	110,204
второй	первая	64,24	53,96	212,11	1567,86	19,31	58,99	175,76
третий	первая	46,57	55,2	221,59	1522,53	2,71	57,82	93,51
четвертый	первая	65,43	45,97	198,2	1469,74	3,45	79,62	25,24
пятый	первая	63,86	54,64	272,02	1865,48	2,51	16,89	166,98
итого за 5 дней		278,1	259,12	1100,79	7766,89	29,1	251,32	571,694
среднее за 5 дней		55,62	51,824	220,158	1553,378	5,82	50,264	114,3388
шестой	вторая	45,34	36,74	174,23	1161,25	2,53	33,79	83,98
седьмой	вторая	45,08	54,24	209,68	1387,62	2,82	99,85	81,71
восьмой	вторая	62,33	61,53	282,74	1602,12	2,73	32,91	129,54
девятый	вторая	51,94	40,78	244,93	1613,02	3,31	49,6	25,24
десятый	вторая	55,62	58,89	231,7	1566,25	3,27	57,15	128,42
итого за 5 дней		260,31	252,18	1143,28	7330,26	14,66	273,3	448,89
среднее за 5 дней		52,062	50,436	228,656	1466,052	2,932	54,66	89,778
итого за 10 дней		538,41	511,3	2244,07	15097,15	43,76	524,62	1020,584
среднее за 10 дней		53,841	51,13	224,407	1509,715	4,376	52,462	102,0584

Сводная ведомость пищевой ценности приготавливаемых блюд (12-18 лет)

День	Неделя	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		
		Б	Ж	У		В ₁	С	А
первый	первая	42,47	56,66	208,04	1469,58	1,165	46,22	113,004
второй	первая	69,92	62,08	227,34	1721,51	23,39	66,66	196,69
третий	первая	56,3	68,93	254,55	1802,4	2,89	73,89	118,16
четвертый	первая	76,93	54,49	219,75	1694,77	3,63	81,95	28,04
пятый	первая	74,6	65,49	296,5	2104,1	2,6	21,86	191,12
итого за 5 дней		320,22	307,65	1206,18	8792,36	33,675	290,58	647,014
среднее за 5 дней		64,044	61,53	241,236	1758,472	6,735	58,116	129,4028
шестой	вторая	55,21	44,19	194,43	1336,8	2,65	37,33	94,63
седьмой	вторая	53	65,18	235,76	1606,43	2,97	114,02	103,32
восьмой	вторая	76,8	74,48	301,99	1853,44	2,83	46,37	138,54
девятый	вторая	63,49	50,71	266,43	1850,82	3,48	54,49	28,04
десятый	вторая	63,96	71,95	256,85	1801,2	3,39	64,48	154,73
итого за 5 дней		312,46	306,51	1255,46	8448,69	15,32	316,69	519,26
среднее за 5 дней		62,492	61,302	251,092	1689,738	3,064	63,338	103,852
итого за 10 дней		632,68	614,16	2461,64	17241,05	48,995	607,27	1166,274
среднее за 10 дней		63,268	61,416	246,164	1724,105	4,8995	60,727	116,6274

	Минеральные вещества (мг)			
Е	Са	Р	Mg	Fe
30,3	331,06	436,93	107,97	40,391
13,61	438,03	847,97	214,56	12,04
2,43	214,35	690,35	205,04	10,51
6,73	229,05	637,59	204,77	10,2
0,12	497,14	790,11	165,02	8,08
53,19	1709,63	3402,95	897,36	81,221
10,638	341,926	680,59	179,472	16,2442
2,46	319,82	559,42	171,97	13,49
2,08	225,8	589,73	152,82	7,84
5,09	528,58	999,73	254,4	48,07
1,91	159,14	488,58	144,03	8,01
0,83	205,08	635,85	169,16	9,38
12,37	1438,42	3273,31	892,38	86,79
2,474	287,684	654,662	178,476	17,358
65,56	3148,05	6676,26	1789,74	168,011
6,556	314,805	667,626	178,974	16,8011

	Минеральные вещества (мг)			
Е	Са	Р	Mg	Fe
36,36	354,92	499,17	127,35	41,631
16,99	469,2	921,91	241,7	13,05
2,55	255,16	849,95	252,81	12,49
6,78	263,3	771,46	233,67	11,98
0,15	515,28	927,55	202,11	9,72
62,83	1857,86	3970,04	1057,64	88,871
12,566	371,572	794,008	211,528	17,7742
2,59	379,82	671,36	200,48	14,45
2,11	262,08	720,73	184,82	9,36
9,66	578,77	1198,05	304,62	51,32
1,93	193,13	607,32	180,74	9,64
0,89	248,95	770,14	198,02	11,17
17,18	1662,75	3967,6	1068,68	95,94
3,436	332,55	793,52	213,736	19,188
80,01	3520,61	7937,64	2126,32	184,811
8,001	352,061	793,764	212,632	18,4811

День: четверг Неделя: первая Сезон: весенний

Возраст: 7-11 лет

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10	завтрак	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	0	21,45	59,95	20,8	0,68
18	обед	Салат из морской капусты с растительным маслом	100	0,84	7,15	4,77	86,46	0,04	3,21	0,15	0	35,96	171	40	11,36

Возраст: 12 лет и старше

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10	завтрак	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	0	21,45	59,95	20,8	0,68
18	обед	Салат из морской капусты с растительным маслом	100	0,84	7,15	4,77	86,46	0,04	3,21	0,15	0	35,96	171	40	11,36

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возраст: 7-11 лет

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
17	обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37

Возраст: 12 лет и старше

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
17	обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,8	0,02	5,55	0	0	23,28	28,24	13,44	0,61

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возраст: 7-11 лет

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
28	завтрак	Сельдь с луком и растительным маслом	60	7,43	7,22	1,2	99,55	0	1,32	0,06	0	38	168	18	0,5

Возраст: 12 лет и старше

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
28	завтрак	Сельдь с луком и растительным маслом	100	12,38	12,03	2	165,83	0	2,2	0,1	0	63,33	280	30	0,83