

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Мордово-Белоключёвской СОШ



/Ажина А. Г./

Приказ №139 от «02» сентября 2024 г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ В МОУ MORДОВО-БЕЛОКЛЮЧЁВСКОЙ СОШ**

12-18 ЛЕТ

С. MORДОВСКИЙ БЕЛЫЙ КЛЮЧ, 2024

Название меню: Образовательные учреждения Школьный Стандарт 12-18 лет
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
			Белки			Жиры				В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			г	г	г	г	г	г																г	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21					
Понедельник, 1 неделя																									
Завтрак																									
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	0	2,9	0				
53-19s	Масло сливочное (топленое)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0	0,1	0,28				
54-16x	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,17	33,95	0,08	0,66	419,69	195,89	171,61	33,85	154,62	0,65	62,36	5,12	38,9					
54-																									
21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25					
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,15					
	Итого за Завтрак	550	20,9	24,7	77	613,5	0,22	0,42	148,2	0,4	1,48	982,44	501,92	531,69	84,97	433,4	2,73	76,3	14,61	87,58					
Обед																									
13	Овощная нарезка*	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85					
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21					
113	Суп-лапша домашний	250	7,1	9	15,1	169,9	0,05	0,05	18,06	0,11	0,57	18,54	81,36	13,21	8,59	64,41	0,74	2,59	2,58	41,68					
33,1 III	Биточки "Детские" тушеные с овощами	90	16,3	16,2	15,5	273,2	0,09	0,19	82,8	0,74	4,06	126,75	328,49	89,69	28,9	186,85	2,82	14,78	3,38	60,88					
343-У	Компот из фруктовой яблочной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9					
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4					
	Итого за Обед	810	37,5	34,4	108,8	896,2	0,5	0,45	177,33	0,97	28	433,79	1027,46	206,95	224,45	572,39	11,28	23,73	13,6	147,92					
Полдник																									
21	Яблоко печеное	50	0,2	0,2	6,7	29,3	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115,43	7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13	4					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
			Белки			Жиры				Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F					
			г	г	г	г	г	г		г	г	г	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мкг				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21											
342-У	Компот из консервированных плодов	200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,89	29,04	5,22	9,14	0,26	0	0	0											
410-У	Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1											
	Итого за Поддник	350	11,4	5,6	78,1	408,8	0,1	0,12	34,91	0,07	2,62	89,04	303,02	95,52	23,9	119,63	2,01	5,17	10,85	27,1											
	Итого за день	1710	69,8	64,7	263,9	1918,5	0,82	0,99	360,44	1,44	32,1	1505,27	1832,4	834,16	331,32	2	16,02	105,2	39,06	262,6											
Вторник, 1 неделя																															
Завтрак																															
330	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04											
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20											
394-У	Вареники с картофелем	150	7,2	10,9	40,1	287,1	0,12	0,1	33,28	0,2	5,4	136,99	372,93	50,35	23,89	102,18	1,23	7,18	4,29	41,09											
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6											
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25											
	Итого за Завтрак	550	16,2	17,1	90	577,5	0,26	0,29	63,96	0,2	17,98	506,25	962,62	250,78	74,84	269,78	5,55	22,24	9,7	81,98											
Обед																															
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7											
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	6,4	5,6	13,6	129,8	0,05	0,05	162,79	0	10,66	24,18	399,56	38,65	28,06	58,13	1,28	6,51	0,55	34,19											
304-У	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32											
295-У	Котлета куриная*	100	19	25,7	25,1	407,6	0,16	0,3	100,73	2,22	7,66	453,79	311,21	176,62	31,17	218,77	3,52	24,64	5,29	110,54											
15	Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1											
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4											
	Итого за Обед	820	34,1	37,3	112,9	922,8	0,36	0,44	298,9	2,31	27,84	735,19	1025,22	323,95	123,28	465,35	8,17	35,88	17,79	197,93											
Поддник																															
520,2	Крокеты картофельные	50	2,2	5,2	11,6	101,8	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	193,91	272,13	10,36	13,08	41,53	0,66	27,8	2,19	19,91											
342	Компот из свежих плодов	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	3,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95											
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84											

№ рей.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			г	г	г	г		г	г															мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21				
	Итого за Подлник	350	11,2	12	51,4	358,8	0,16	0,14	93,38	0,13	8,61	504,7	623,58	93,21	33,08	142,24	2,17	72,46	4,84	57,7				
	Итого за день	1720	61,5	66,4	254,3	1859,1	0,78	0,87	456,24	2,64	54,43	1746,14	2611,42	667,94	231,2	877,37	15,89	130,58	32,33	337,61				
Среда, 1 неделя																								
Завтрак																								
60	Салат из моркови с яблоками*	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	840,79	0	5,15	12,82	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	0,1	24,3				
219-У	Сырники творожные	170	33,6	15,2	25,6	373,8	0,08	0,35	41,34	0,16	0,31	55,51	176,42	228,38	34,9	323,9	0,97	15,57	43,65	58,47				
330	Соус сладкий сметанный	60	2	5,3	8,2	88,4	0,02	0,07	27,79	0	0,22	105,5	69,72	58,19	6,89	43,86	0,15	5,46	0,94	12,2				
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4				
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7				
	Итого за Завтрак	550	41,2	23	75,9	675,8	0,2	0,49	911	0,16	7,48	475,36	485,92	375,58	76,96	449,07	4,1	25,35	48,31	104,07				
Обед																								
50,08	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4				
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,5	6,6	8,5	115,7	0,05	0,04	151,26	0	10	7,24	281,87	24,4	17,07	37,65	0,6	3,68	0,23	23,48				
54-1г	Макароня отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3				
280-У	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51				
349	Компот из смеси сушеных фруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0				
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4				
	Итого за Обед	840	29,1	31,7	111	845,3	0,31	0,31	255,44	1,01	18,02	641,25	824,72	442,33	86,51	379,27	6,41	46,05	8,05	90,09				
Подлник																								
102,20	Фруктовая нарезка	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25				
406	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09				
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0				
	Итого за Подлник	350	6,6	3,8	69,6	338,5	0,11	0,08	25,1	0,07	22,22	35,45	485,39	55,49	24,44	78,64	4,5	3,93	3,53	21,34				
	Итого за день	1740	75,2	58,5	256,5	1659,6	0,62	0,88	1191,54	1,24	47,72	1452,05	1796,98	882,4	187,91	906,96	15,01	75,33	59,89	215,5				
Четверг, 1 неделя																								

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
			Белк		Жиры		Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			г	г	г	г	г	г																мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21					
Завтрак																									
173	Каша вязкая молочная овсяная	220	8,7	12,8	37	297,7	0,19	0,18	44,22	0,14	0,57	50,45	268,74	140,73	67,72	227,12	1,65	12,8	14,34	44,09					
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0					
50,23	Лепешка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34					
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35					
	Итого за Завтрак	550	21,1	20,5	98,2	660,9	0,31	0,26	79,36	0,37	0,6	299,87	409,09	303,55	92,75	366,34	3,32	15,98	22,43	65,78					
Обед																									
16	Овощи натуральные, порционно кукуруза	30	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,05	0,1	0	0	0					
99-У	Суп овощной	250	6,5	5,6	11,3	121,6	0,08	0,1	266,01	0	14,05	766,75	487,75	51,28	37,82	65,47	1,51	108	0,53	38,13					
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,3	13,1	25,1	235,4	0,15	0,16	57,7	0,23	12,54	732,2	786,96	75,78	37,04	121,35	1,34	108	1,37	56,18					
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	100	15,6	20,7	21,8	335,9	0,11	0,19	137	1,23	5,74	308,23	347,6	95,69	31,65	189,81	3,19	50,42	3,26	64,1					
54-7хл	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1					
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4					
	Итого за Обед	820	31,3	40,3	93,5	861,5	0,45	0,52	463,77	1,46	56,91	2149,33	1850,63	302,84	142,8	488,29	8,84	269,36	8,75	177,91					
Полдник																									
3003,0	Драники	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68					
234,04	Сметана порционо	10	0,3	1,5	0,4	16	0	0,01	10,7	0	0,04	4	11,6	8,8	0,9	6	0,02	0,9	0,04	1,4					
377	Чай чёрный с лимоном	200	0,5	0,1	5,4	24,4	0	0,02	1,16	0	3,4	2,57	62,79	83,2	9,76	18,26	1,7	0,01	0,03	0,8					
406	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88					
	Итого за Полдник	360	12,2	12,3	55,6	381,1	0,15	0,23	111,76	0,74	11,07	370,95	529,15	151,62	39,64	169,15	3,79	56,32	12,11	67,76					
	Итого за день	1730	64,6	73,1	247,3	1903,5	0,91	1,01	654,89	2,57	68,58	2820,15	2788,87	758,01	275,19	8	15,95	341,66	43,29	311,45					
Пятница, 1 неделя																									
Завтрак																									
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,09	0,54	243,72	2,91	0,4	332,84	240,11	146	22,33	270,22	2,79	55,54	34,74	83,5					

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			Белки		Жиры		Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
			г	г	г	г	г	г																мкг	мкг	мг	мг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21									
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0									
Пром.	Бапан	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,3	452,4	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86									
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25									
	Итого за Завтрак	580	23,2	25,2	60,8	561,9	0,2	0,65	270,45	2,91	17,09	624,24	789,59	245,05	92,5	354,21	5,61	57,21	39,08	93,61									
Обед																													
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7									
304-У	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32									
234-У	Котлеты рыбные запаренные	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475,28									
392,32-У	Пельмени "Детские" отварные с бульоном*	250	22,5	23,4	38,7	455,4	0,22	0,21	96,75	1,14	7,36	252,35	365,26	97,68	34,09	212,24	3,31	40,81	5,67	76,67									
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9									
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4									
	Итого за Обед	810	46,9	40,3	143	1123,1	0,51	0,5	201,57	3	36,31	685,2	1124,4	309,69	143,6	620,17	8,93	148,11	36,95	607,95									
Полдник																													
401-У	Оладья "Домашние" с мясом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85									
Пром.	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40									
	Итого за Полдник	350	15,9	20,3	58,7	481	0,16	0,4	72,08	0,13	0,99	163,53	471,35	342,08	48,52	310,86	1,16	30,53	8,03	72,85									
	Итого за день	1740	86	85,8	262,5	2166	0,87	1,55	544,1	6,04	54,39	1472,97	2385,34	896,82	284,62	4	15,7	235,85	84,06	774,41									
Суббота, 1 неделя																													
Завтрак																													
54-1з	Сыр твердых сортов нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0									
53-19з	Масло сливочное (першим)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28									
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	7,9	7,9	36,7	249	0,08	0,19	37,08	0,09	0,72	177,13	215,13	156,89	23,52	141,65	0,52	29,17	2,51	36,31									
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25									

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
			г	г	г	г		г	мкг															мкг	мкг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,15							
	Итого за Завтрак	550	22,6	25,2	83,7	651,3	0,21	0,44	151,33	0,41	1,54	739,88	521,16	516,97	74,64	420,43	2,6	43,11	12	84,99							
Обед																											
54-3с	Расольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	0,08	0,06	129,92	0	6,93	245,99	418,69	26,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35							
53,27	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,9	6,4	27,3	186,7	0,14	0,02	22,41	0,1	0	18,55	80,81	49,56	32,54	93,31	1,08	2,03	1,14	12,82							
239,44	Закуска: Рыба тушеная в томате с овощами	60	11,7	8,8	10,3	167,5	0,09	0,11	160,99	1,33	5,16	193,03	301,44	71,91	28,82	163,88	1,27	115,25	14,39	473,39							
279,36	Тертели из говядины (Хаваль) с овощами тушеными	100	15,6	19,5	21,9	324,8	0,11	0,2	95,15	1,23	5,19	229,97	342,25	105,56	30,84	189,31	3,1	39,64	3,72	57,58							
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0							
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,64	2,34	2,64	3,3	14,4							
	Итого за Обед	820	42,7	42,8	110,9	1000,5	0,53	0,49	506,51	2,66	97,28	932,83	1292,54	342,98	148	603,7	9,21	180,31	23,49	593,54							
Полдник																											
13	Овощная нарезка*	50	0,5	0,1	1,7	9,7	0,02	0,02	51,58	0	11,25	3,32	121,08	13,33	9,92	18,58	0,41	1,32	0,18	13,08							
15	Напиток абрикосовый	200	0,3	0	8,9	36,8	0,01	0,02	48,08	0	1,72	0,78	77,45	8,69	2,22	6,89	0,21	0,3	0,03	3,3							
432,28	Эпlochак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84							
	Итого за Полдник	350	9,4	6,9	44	275,9	0,12	0,11	112,16	0,02	15,28	313,83	435,72	43,6	28,98	115,98	1,85	45,83	2,82	49,22							
	Итого за день	1720	74,7	74,9	238,6	1927,7	0,86	1,04	770	3,09	114,1	1986,54	2249,42	903,55	251,62	1140,1	13,66	269,25	38,31	727,75							
Понедельник, 2 недели																											
Завтрак																											
102,20	Салат-коктейль фруктовый	120	0,8	0,4	14,3	63,7	0,04	0,03	7,8	0	42	23,44	285,11	30,11	13,2	20,4	1,51	2,4	0,48	15							
377	Чай фруктовый У	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55							
396	Блины со ступеными молоком	200	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44,02	0	2,01	111,02	431,31	272,99	44,41	274,11	1,32	15,32	8,58	55,78							
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35								
	Итого за Завтрак	550	19,3	14,5	123,6	701,9	0,31	0,45	57,87	0	85,46	292,75	875,27	391,3	77,91	338,96	5,14	18,9	11,09	78,68							
Обед																											

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Белк и		Жир		Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г	г	г															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
20,14	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	1,6	5	37,5	0,01	0,02	1,14	0	5,7	103,64	164,18	21,83	12,58	24,69	0,8	11,99	0,4	11,4			
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45			
54-1г	Макаронные отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3			
299-у	Крокеты "Детские"	100	21,5	18,8	23,7	350,1	0,16	0,3	262,11	1,59	28,68	373,69	473,94	138,9	39,97	252,01	4,24	53,16	4,24	79,16			
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0	26,8	110	0,32	0,45	134,33	2,67	12,47	0,06	0,2	69,35	2,95	6,03	0,11	0	0	0			
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4			
	Итого за Обед	850	39,3	34	125,8	966,5	0,7	0,89	550,79	4,37	60,31	1022,98	1073,88	421,32	108,74	460,29	8,97	111,77	8,43	137,71			
Полдник																							
3003,0	Драники	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68			
234,04	Сметана порционно	10	0,3	1,5	0,4	16	0	0,01	10,7	0	0,04	4	11,6	8,8	0,9	6	0,02	0,9	0,04	1,4			
15-у	Компот из яблок	200	0,2	0,2	6,7	29,1	0,01	0,01	1,35	0	1,8	8,91	103,91	6,39	3,52	4,31	0,87	0,9	0,12	3,6			
456,31	Пирожок печёный мясо-овощной	100	11,6	7,9	41,9	284,9	0,13	0,09	19,19	0,04	9,87	104,11	240,1	32,47	20,23	118,91	1,62	12,36	4,11	34,43			
	Итого за Полдник	360	13,8	13,6	59,9	416,2	0,2	0,15	35,49	0,08	16,91	268,72	662,81	57,2	38,33	168,26	3,11	37,86	5,08	61,11			
	Итого за день	1760	72,4	62,1	309,3	2084,6	1,21	1,49	644,15	4,45	8	1584,45	2611,96	869,82	224,98	967,51	17,22	168,53	24,6	277,5			
Вторник, 2 неделя																							
Завтрак																							
2,47-у	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	250	8,9	12,2	40,4	306,8	0,19	0,18	51,15	0,16	0,65	163,09	242,31	178,62	51,4	202,74	1,33	28,5	3,5	39,35			
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0			
740,02-у	Шамежка наливная	80	8	4,5	37,1	220,8	0,08	0,07	24,88	0,16	0,02	202,58	77,6	72,86	12,21	90,22	0,78	21,47	5	15,42			
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9			
	Итого за Завтрак	550	18,9	17,2	92,9	601,2	0,29	0,26	76,07	0,32	0,67	465,71	363,71	319,44	73,81	317,36	2,73	50,61	9,7	57,67			
Обед																							
13	Овощная нарезка*	50	0,5	0,1	1,7	9,7	0,02	0,02	51,58	0	11,25	3,32	121,08	13,33	9,92	18,58	0,41	1,32	0,18	13,08			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность	Витамины										Минеральные вещества									
			Белк			Жир				Угле-воды	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F					
			г	г	г	г	г	г																	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21									
401-У	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85									
Пром.	Реженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40									
	Итого за Полдник	350	15,9	20,3	58,7	481	0,16	0,4	72,08	0,13	0,99	163,53	471,35	342,08	48,52	310,86	1,16	30,53	8,03	72,85									
	Итого за день	1710	73,9	74,9	273	2061,6	1,07	1,31	1782,02	3,72	80,92	1271,05	2316,29	792,53	351,53	1140,3	18,57	125,93	32,48	307,92									
Пятица, 2 недели																													
Завтрак																													
219-У	Сырники творожные	150	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,59									
334-У	Соус ягодный сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,09	0	2,03	0,77	66,27	18,25	2	6,53	0,19	0,25	0,03	2,75									
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0									
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8									
Пром.	Безан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0,05	0,06	24	0	12	37,2	417,6	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06	1,2	2,64									
	Итого за Завтрак	560	35,1	14,4	82,8	602,1	0,17	0,41	101,6	0,14	15,79	288,3	728,09	318,7	97,75	368,55	3,86	15,33	42,16	62,78									
Обед																													
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7									
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117	0,06	0,05	126,79	0,06	4,61	72,52	277,65	16,6	15,93	44,96	0,68	12,86	1,18	26,53									
311-У	Картофель отварной	180	4,9	6	29,1	189,8	0,17	0,17	26,57	0,08	14,68	62,17	915,54	74,64	42,7	134,68	1,48	13,86	1,43	64,97									
267-66-У	Крокеты с кабачком*	100	13,6	19,3	17	295,9	0,16	0,19	166,57	1,31	6,03	63,59	272,02	95,41	24,7	154,95	2,39	15,26	3,36	83,39									
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0									
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4									
	Итого за Обед	820	29,7	30,3	105,4	812,9	0,52	0,49	334,53	1,45	37,32	456,28	1919,31	226,55	124,53	448,49	9,9	45,42	9,37	193,99									
Полдник																													
520,2	Крокеты картофельные	50	2,2	5,2	11,6	101,8	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	193,91	272,13	10,36	13,08	41,53	0,66	27,8	2,19	19,91									
12	Напиток из липовника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0									
406	Нарожок с зефиром, фрукт. и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88									
	Итого за Полдник	350	12,5	12,1	61,1	403,5	0,16	0,26	202,48	0,81	86,83	408,28	428,04	132,64	31,34	150,34	2,66	59,51	13,42	63,79									

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
		г	г	г	г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
	Итого за день	1730	77,3	56,8	249,3	1818,5	0,85	1,16	638,61	2,4	4	139,9	1152,86	3075,4	4	677,89	253,62	967,38	16,42	120,26	64,95	370,56