

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1-я неделя													
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ													
завтрак													
450	Макаронные изделия запеченные с сыром	180/10	9,63	10,14	41,37	280,70	145,60	0,00	0,00	1,12	0,14	0,12	0,00
14	Масло сливочное (порциями)	20	0,00	16,40	0,20	150,00	2,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	118,00
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,10	25,03	118,80	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	69,20	6,00	168,0	0,35	0,02	0,45	0,08
338	Фрукт (по штучно)	100	0,40	0,40	9,80	46,87	16,00	9,00	0,00	2,20	0,00	10,00	0,00
Итого за завтрак:			15,23	29,44	96,00	690,37	232,81	28,20	206,80	4,68	0,29	10,57	118,08
обед													
50	Икра овощная	100	2,00	9,00	8,50	122,00	41,00	15,00	37,00	0,70	0,02	7,00	0,00
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00
312	Картофельное пюре	180	3,68	0,03	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
229	Рыба тушеная	100	9,24	5,23	4,35	100,00	34,74	39,85	158,97	0,64	0,066	2,23	0,006
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	0,00	2,80	0,00	6,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	6,90	31,80	7,50	0,93	0,05	0,00	0,00
	Кондитерское изделие	40	0,040	0,00	31,76	128,40	0,04	0,00	4,40	1,40	11,60	36,00	8,00
Итого за обед:			22,49	19,88	129,73	840,45	184,39	163,40	394,21	9,49	12,09	91,49	38,61
полдник													
428	Булочка школьная	75	6,26	2,40	41,96	215,00	86,00	94,00	24,00	2,90	0,00	0,00	6,00
343	Компот из свежих ягод витаминизированный	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,40	0,80	0,02	0,00	0,00
Итого на полдник:			6,46	2,60	64,26	325,00	98,00	94,00	26,40	3,70	0,02	0,00	6,00
Итого за день:			44,18	51,92	289,99	1855,82	515,20	285,60	627,41	17,87	12,40	102,06	162,69

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1-я неделя													
ВТОРОЙ ДЕНЬ													
завтрак													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/10	34,39	22,23	40,02	345,39	279,67	60,43	426,06	1,03	0,11	0,91	0,41
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
338	Фрукт (по штучно)	100	1,50	0,51	19,00	94,51	12,00	63,00	0	0,90	0,00	15,00	0,00
Итого за завтрак:			40,09	24,74	95,02	619,90	324,68	147,13	528,36	3,34	0,24	15,91	0,41
обед													
50	Горошек зеленый	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,70	16,99	148,50	31,90	40,01	129,96	1,61	0,15	12,34	4,95
304	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,3	2,19	0,06	1,01	48,00
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	6,90	31,80	7,50	0,93	0,05	0,00	0,00
Итого за обед:			33,82	28,51	118,36	862,90	127,68	147,67	402,77	6,43	0,43	46,88	52,95
полдник													
3	Бутерброд с сыром	10/30	4,9	11,55	17,10	193,00	106,0	4,80	0,00	0,12	0,00	0,09	0,00
358	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,13	0,00	2,86	85,00	3,2	2,00	0,00	15,80	0,02	5,60	0,03
Итого на полдник:			5,03	11,55	19,96	278,00	109,2	6,80	0,00	15,92	0,02	5,69	0,03
Итого за день:			78,94	64,80	233,34	1760,80	561,56	301,60	931,13	25,69	0,69	68,48	53,39

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1-я неделя													
ТРЕТИЙ ДЕНЬ													
завтрак													
93	Суп молочный с вермишелью	250	7,19	6,51	23,55	181,50	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	176,00	7,00	100,00	0,20	0,01	0,14	52,00
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
209	Яйцо варенное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,03	0,00	0,10
Итого за завтрак:			23,25	21,13	68,94	556,50	522,04	69,18	474,08	3,41	0,32	2,58	90,36
обед													
52	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,90	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00
101	Суп картофельный с пшеном	250	2,18	2,84	14,29	91,50	24,00	26,65	66,70	0,96	0,11	8,25	0,00
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	21,81	22,03	0,00	3,06	0,00	0,92	0,00
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,35	7,31	46,37	292,50	17,64	1,71	26,59	1,44	0,00	0,00	1,39
648	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,00	0,00	15,30	49,60	3,20	2,00	0,00	15,80	0,02	5,60	0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	6,90	31,80	7,50	0,93	0,05	0,00	0,00
Итого за обед:			33,29	33,76	118,81	904,30	108,71	118,29	176,56	24,53	0,33	24,27	1,42
полдник													
401	Оладьи с маслом	200	18,67	14,93	86,67	556,00	105,6	23,10	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
379	Кофейный напиток на сгущенном молоке	20	1,40	2,00	22,40	116,00	69,20	6,00	168,0	0,35	0,02	0,45	0,08
Итого на полдник:			20,07	16,93	109,07	672,00	174,80	29,10	168,00	1,35	0,02	0,45	0,08
Итого за день:			76,61	71,82	296,82	2132,80	805,55	216,57	818,64	29,29	0,67	27,03	91,86

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1-я неделя													
ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ													
завтрак													
3	Бутерброд с маслом с сыром	10/10/40	5,88	13,86	20,52	231,60	127,2	4,8	0,00	0,12	0,00	0,09	0,00
168	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	200	2,90	4,95	36,21	201,25	5,87	20,5	63,25	0,45	0,025	0,00	25,00
386	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,4	102,00	248,00	28,00	0,00	0,2	0,00	1,47	0,00
	Фрукт (по штучно)	100	0,40	0,40	9,80	46,87	16,00	9,00	0,00	2,2	0,00	10,00	0,00
Итого за завтрак:			14,98	24,21	74,93	581,72	397,07	62,30	63,25	2,97	0,25	11,56	25,00
обед													
50	Икра овощная	100	8,29	6,80	24,73	187,24	74,81	42,79	121,45	3,48	0,27	18,95	0,27
82	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
309	Макаронные изделия	180	6,62	5,42	31,74	202,14	5,83	25,34	0,00	1,33	0,00	0,00	0,00
307	Котлета из мяса птицы	100	12,13	17,40	9,86	245,00	70,00	19,25	132,38	1,26	0,05	0,33	80,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	6,90	31,80	7,50	0,93	0,05	0,00	0,00
Итого за обед:			33,83	35,26	237,48	920,68	207,93	158,63	349,76	9,20	0,55	29,57	80,27
полдник													
209	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,03	0,00	0,10
	Хлеб пшеничный	40	2,10	0,30	14,70	70,50	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
378	Какао на сгущенном молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
Итого на полдник:			10,72	8,62	40,49	278,70	144,01	32,00	233,60	2,57	0,20	1,30	1,11
Итого за день:			59,53	68,09	352,90	1781,10	749	252,93	646,61	14,74	1,00	42,43	106,38

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1-я неделя													
ПЯТЫЙ ДЕНЬ													
завтрак													
50	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,00	20,00	21,00	62,00	0,70	0,10	0,70	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,68	0,03	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
290	Птица тушеная	100	22,40	18,23	7,03	281,25	70,13	29,88	172,75	2,21	0,08	0,68	53,75
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	0,00	2,8	0,00	6,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
Итого за завтрак:			32,98	18,86	77,86	664,75	148,51	105,38	373,46	7,93	0,47	29,18	84,35
обед													
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	0,00
94	Суп молочный с рисом	250	6,03	1,28	21,04	165,50	198,53	28,83	171,83	0,31	0,08	1,14	38,25
259	Жаркое по-домашнему	200	27,53	4,47	21,95	265,00	31,10	65,70	337,0	4,03	0,21	8,97	24,00
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	25,03	118,80	69,20	6,00	168,0	0,35	0,02	0,45	0,08
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	6,90	31,80	7,50	0,93	0,05	0,00	0,00
338	Фрукт (по штучно)	100	1,51	0,51	19,00	94,50	8,00	42	0,00	0,60	0,00	10,00	0,00
Итого за обед:			43,17	9,27	127,54	840,00	338,02	218,28	763,13	8,31	0,54	26,81	62,33
полдник													
	Пряники	40	3,00	4,70	30,00	166,80	0,04	0,00	4,40	1,40	11,60	36,00	8,00
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	30,20	124,80	14,00	8,00	0,00	2,80	0,00	6,00	0,00
Итого на полдник:			4,00	4,70	60,20	291,60	14,04	8,00	4,40	4,20	11,60	42,00	8,00
Итого за день:			80,15	32,83	265,60	1796,35	500,57	331,66	1140,99	20,44	12,61	97,99	154,68

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1-я неделя													
ШЕСТОЙ ДЕНЬ													
завтрак													
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,00	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	0,39
210	Омлет натуральный	200/5	18,99	28,32	3,51	345,90	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,90
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Фрукт (поштучно)	100	0,40	0,40	9,80	46,87	16,00	9,00	0,00	2,20	0,00	10,00	0,00
Итого за завтрак:			29,19	37,27	58,40	686,57	421,73	67,42	546,29	7,83	0,31	11,74	453,30
обед													
50	Зелёный горошек	100	3,10	0,20	6,50	40,00	20,00	21,00	62,00	0,70	0,10	0,70	0,00
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00
302	Рис отварной	180	4,32	5,18	45,04	244,26	6,37	30,55	93,49	1,33	0,70	0,00	0,16
229	Рыба тушеная	100	9,24	5,23	4,35	100,00	34,74	39,85	158,97	0,64	0,06	2,23	0,006
349	Компот из изюма витаминизированный	200	0,60	0,20	26,60	189,90	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	6,90	31,80	7,50	0,93	0,05	0,00	0,00
Итого за обед:			23,79	16,43	122,88	814,71	117,75	158,65	407,99	5,59	1,11	22,47	0,17
полдник													
401	Оладьи со сгущенным молоком	100/10	8,45	10,13	47,08	296,40	105,6	23,10	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
386	Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	51,00	248,00	28,00	0,00	0,2	0,00	1,47	0,00
Итого на полдник:			11,35	12,63	51,28	347,70	353,60	51,10	0,00	1,02	0,00	1,47	0,00
Итого за день:			63,93	65,93	222,76	1802,11	893,08	277,17	954,28	14,44	1,42	35,68	453,47

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1-я неделя													
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ													
завтрак													
168	Суп молочный с пшеном	250	7,25	6,85	23,21	183,50	202,40	37,03	194,73	0,68	0,14	1,14	38,25
3	Бутерброд с сыром	10/40	4,90	11,55	17,10	193,00	5,60	2,80	0,00	0,23	0,00	0,00	0,00
379	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	1,40	2,00	22,40	116,00	69,20	6,00	168,00	0,35	0,02	0,45	0,08
338	Фрукт (по штучно)	100	1,51	0,51	19,00	94,50	12,00	63,00	0,00	0,90	0,00	15,00	0,00
Итого за завтрак:			15,06	20,91	81,71	587,00	289,20	108,83	362,73	2,16	0,16	16,59	38,33
обед													
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,90	29,27	16,83	0,00	1,48	0,00	6,44	0,00
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,50	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,68	0,03	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
290	Птица тушеная	100	22,40	18,23	7,03	281,25	70,13	29,88	172,25	2,21	0,08	0,68	53,75
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	0,00	2,8	0,00	6,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	6,90	31,80	7,50	0,93	0,05	0,00	0,00
Итого за обед:			38,44	30,35	111,19	925,20	202,76	168,51	405,64	11,67	0,65	40,73	84,35
полдник													
	Печенье	40	3,00	4,70	30,00	166,80	0,04	0,00	4,40	1,40	11,60	36,00	8,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого на полдник:			3,20	4,70	44,00	194,80	6,04	0,00	4,80	1,40	11,60	36,00	8,00
Итого за день:			56,70	55,96	236,90	1707	498,00	277,34	768,37	15,23	12,41	93,32	130,68

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1-я неделя													
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ													
завтрак													
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/10	37,33	25,61	22,44	468,77	326,48	51,97	460,29	1,53	0,12	0,51	125,93
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	0,00	2,80	0,00	6,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
338	Фрукт (по штучно)	100	0,40	0,40	9,80	46,87	16,00	9,00	0,00	2,20	0,00	10,00	0,00
Итого за завтрак:			41,53	26,41	72,04	694,44	356,49	82,17	495,09	7,54	0,25	16,51	125,92
обед													
50	Икра овощная	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00
302	Каша гречневая	180	10,35	7,31	46,37	270,00	21,81	22,03	0,00	3,06	0,00	0,92	0,00
268	Биточки из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
386	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,40	102,00	248,00	28,00	0,00	0,20	0,00	1,47	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	6,90	31,80	7,50	0,93	0,05	0,00	0,00
Итого за обед:			40,58	32,51	128,53	948,70	382,44	169,32	302,94	8,30	0,42	43,24	28,75
полдник													
2	Бутерброд с маслом	10/40	1,85	4,25	13,12	77,50	5,60	2,80	0,00	0,23	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	0,04	0,00	24,76	94,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
Итого на полдник:			1,89	4,25	37,88	171,70	127,60	16,80	90,00	0,79	0,04	1,30	0,01
Итого за день:			84,00	63,17	238,45	1814,84	866,53	268,29	888,03	16,63	0,71	61,05154,68	154,68

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1-я неделя													
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ													
завтрак													
50	Икра овощная	100	2,00	9,00	8,50	122,00	41,00	15,00	37,00	0,70	0,02	7,00	0,00
312	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
229	Рыба тушеная	100	9,25	5,23	4,35	100,00	34,74	39,85	158,97	0,64	0,06	2,23	0,006
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,60	25,09	138,40	128,00	18,00	0,00	0,64	0,00	0,38	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
Итого за завтрак:			21,39	22,99	82,07	619,10	248,12	119,35	334,68	4,20	0,37	31,41	30,61
обед													
52	Свекла порционно	100	1,43	6,09	8,36	93,90	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00
304	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,3	2,19	0,06	1,01	48,00
648	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,00	0,00	15,30	49,60	3,2	2,00	0,00	15,80	0,02	5,6	0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	6,90	31,80	7,50	0,93	0,05	0,00	0,00
338	Фрукт (фрукт)	100	1,51	0,51	19,00	94,51	12,00	63,00	0,00	0,90	0,00	15,00	0,00
Итого за обед:			29,77	29,22	118,74	855,56	145,69	200,65	330,02	22,96	0,34	49,57	48,03
полдник													
	Пряники	40	6,45	3,90	40,80	225,50	0,04	0,00	4,40	1,40	11,60	36,00	8,00
	Молоко кипяченое	200	0,13	0,00	2,86	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого на полдник:			6,58	3,90	43,66	310,50	0,04	0,00	4,40	1,40	11,60	36,00	8,00
Итого за день:			57,74	56,11	244,47	1785,16	393,85	320	669,28	28,56	12,31	116,98	86,64

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1-я неделя													
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ													
завтрак													
302	Каша гречневая	180	10,35	7,31	46,37	292,50	21,81	22,03	0,00	3,06	0,00	0,92	0,00
307	Котлета из мяса птицы	100	12,13	17,40	9,86	245,00	70,00	19,25	132,38	1,26	0,05	0,33	80,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
Итого за завтрак:			25,48	25,11	89,83	659,50	97,82	54,48	167,58	5,33	0,18	1,25	80,00
обед													
50	Горошек зеленый	100	1,20	6,80	9,50	104,00	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	0,00
101	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,75	23,05	25,00	62,55	0,89	0,10	8,25	0,00
321	Капуста тушённая	180	3,38	3,47	10,62	83,36	83,93	27,63	56,07	1,06	0,05	72,58	0,31
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	21,81	22,03	0,00	3,06	0,00	0,92	0,00
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,60	94,00	0,01	13,20	34,80	1,01	0,13	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	6,90	31,80	7,50	0,93	0,05	0,00	0,00
338	Фрукт (по штучно)	100	0,60	0,60	14,70	70,30	24,00	13,50	0,00	3,30	0,00	15,00	0,00
Итого за обед:			26,53	31,13	108,95	819,41	190,38	163,91	208,52	11,51	0,39	104,08	0,31
полдник													
	Печенье	40	3,00	4,70	30,00	166,80	0,04	0,00	4,40	1,40	11,60	36,00	8,00
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	25,03	118,80	69,20	6,00	168,00	0,35	0,02	0,45	0,08
Итого на полдник:			5,24	6,80	55,03	285,60	69,24	6,00	172,40	1,75	11,62	36,45	8,08
Итого за день:			57,25	63,04	253,81	1764,51	357,44	224,39	548,5	18,59	12,19	141,78	88,39

Меню

(сезонное)

Примерное десятидневное меню рационов питания,
учащихся муниципального бюджетного учреждения
«Левженская средняя общеобразовательная школа»
Рузаевского муниципального района

по возрастным группам (11 – 17 лет)

(При составлении меню использовался Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2015. - 544 с)

