

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

МБОУ СОШ № 31

О.А. Панова

№ 31

" 01 "

сентября

год

2022

Цикличное двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов (в том числе учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, не являющихся учащимися с ограниченными возможностями здоровья) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Ce	F	C
Неделя 1 День 1																			
Завтрак																			
3.7-60	Икра кабачковая консервированная	60	0,8	4,2	4,4	58,2	0,0	0,0	0,0	3,0	23,2	30,4	10,1	0,5	25,3	0,0	0,0	0,0	1,4
8.1-150	Омлет натуральный	150	13,4	19,1	2,7	237,2	0,5	0,0	36,5	0,0	95,4	157,0	6,2	0,6	136,0	0,1	0,0	0,0	0,4
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	11,4	45,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	1,0	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
18.1-25	кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	2,0	11,0	68,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	510	15,9	24,4	52,7	494,2	0,7	0,6	36,6	3,0	176,1	295,3	41,4	2,6	247,3	0,1	0,0	1,0	11,8
Обед																			
3.3-60	Салат из свежих огурцов	60	0,5	5,4	1,4	56,3	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	38,0	0,0	0,0	0,0	0,5
10.1-200	Свекольник	200	1,8	4,1	9,3	81,1	0,1	0,0	33,3	0,0	41,9	65,8	11,0	0,3	63,0	0,0	0,0	0,0	3,6
12.4-90	Шницель мясной	90	13,4	11,2	17,7	225,6	0,0	0,0	44,1	0,0	22,8	55,2	12,0	0,7	84,0	0,0	0,0	0,0	0,1
13.5-150	Рагу из овощей	150	2,3	8,0	19,4	159,0	0,1	0,0	43,6	2,0	217,0	85,0	17,5	0,7	170,0	0,0	0,0	0,0	10,2
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		18	2,1	5,4	7,4	92,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	700	21,9	30,0	83,5	693,3	0,4	0,2	121,0	2,0	317,6	275,9	68,3	3,2	396,0	0,0	0,0	0,0	22,4
Полдник																			
16.1-100	Оладьи	100	7,3	11,3	54,3	348,5	0,4	0,0	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	0,3	10,0	0,0	0,0	0,0	0,1
	Снежок м.д.ж. 2,5% в пром.уп-ке	200	5,4	5,0	21,6	152,0	0,1	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	14,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	300	12,7	16,3	75,9	500,5	0,5	0,0	4,0	0,0	215,2	122,1	21,1	0,5	10,0	0,0	0,0	0,0	0,1
	ВСЕГО 1 день	1510	50,5	70,7	212,1	1687,9	1,6	0,8	161,7	5,0	708,9	693,3	130,8	6,3	653,3	0,1	0,0	1,0	34,3

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Ce	F	C
Неделя 1 День 2																			
Завтрак																			
3.5-60	Салат из моркови	60	0,6	5,4	5,4	73,5	0,0	0,0	212,6	5,0	41,4	63,4	12,0	0,3	37,0	0,0	0,0	0,0	1,1
12.13-240	Плов из птицы	240	18,2	15,6	43,4	396,0	0,1	0,0	0,0	0,0	18,9	100,0	11,0	0,5	12,0	0,0	0,0	0,0	4,7
5.3-200	Какао с молоком	200	2,5	0,4	26,0	118,3	0,1	0,0	24,4	0,0	201,0	86,3	12,0	0,5	136,0	0,0	0,0	1,5	0,7
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	кондитерское изделие (халва) в	18	2,1	5,4	7,4	92,8	0,0	0,0	0,1	0,0	12,0	35,0	5,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ПРОМ. ИЗД.	500	22,6	22,1	98,5	695,8	0,3	0,3	237,1	5,0	283,7	328,6	52,9	2,4	199,0	0,0	0,0	1,5	6,5
Обед																			
2.1-60	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	2,0	10,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	15,0	0,0	0,0	0,0	3,0
10.8-200	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	4,8	10,3	91,2	0,0	0,0	33,3	1,5	21,3	12,3	5,2	0,3	15,6	0,0	0,0	0,0	4,0
12.8-90	Голубцы ленивые	90	6,8	11,2	5,5	149,4	0,1	0,0	0,0	0,0	16,8	82,4	10,8	0,4	125,0	0,0	0,0	0,0	2,0
13.8-150	Каша ячневая	150	4,6	9,1	30,9	231,0	0,0	0,0	2,2	0,0	2,0	65,0	9,4	0,3	98,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,5	0,3	14,0	60,7	0,0	0,0	0,0	0,0	23,7	18,4	13,4	0,7	13,0	0,0	0,0	0,0	2,5
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
16.5-60		60	0,5	1,2	13,6	117,0	0,5	0,0	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	700	16,1	26,5	94,6	689,0	0,8	0,2	39,5	1,5	88,7	244,1	65,7	3,3	282,6	0,0	0,0	0,0	11,5
Полдник																			
16.4-80	Сдоба	80	6,5	5,3	46,1	257,5	0,1	1,2	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	0,3	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
5.9-200	Кисель из сока фруктового	200	0,3	0,0	9,4	36,5	0,0	0,0	0,0	0,0	22,5	18,5	7,3	0,2	36,0	0,0	0,0	0,0	2,4
	ИТОГО	380	7,2	5,7	65,9	339,0	0,2	1,2	4,1	0,0	61,5	89,8	26,4	0,7	96,0	0,0	0,0	0,0	12,4
	ВСЕГО 2 день	1580	45,9	54,4	259,0	1723,8	1,3	1,7	280,7	6,5	433,9	662,5	144,9	6,4	577,6	0,0	0,0	1,5	30,4

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	F	C
Неделя 1 День 3																			
Завтрак																			
17.1-30	Сыр порционный	30	5,7	7,5	0,1	91,0	0,0	0,0	0,9	0,0	352,0	127,0	10,0	0,4	240,0	0,0	0,0	1,5	0,2
7.2-200	Каша овсяная из хлопьев овсяных	200	6,3	6,0	28,3	192,6	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	15,0	7,0	0,2	2,0	0,0	0,0	1,2	0,3
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,3	61,6	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	1,0	1,2
1.1-200	Фрукты свежие	200	1,3	0,3	12,1	54,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	10,8	0,3	85,0	0,0	0,0	0,0	90,0
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	630	14,7	14,5	79,5	507,1	0,2	0,3	1,0	0,0	411,0	249,9	40,9	2,2	368,0	0,0	0,0	3,7	91,6
Обед																			
3.1-60	Салат из ошелокочанной капусты с	60	0,9	5,4	5,7	67,2	0,0	0,0	185,6	1,5	26,1	16,9	8,0	0,3	35,0	0,0	0,0	0,0	9,2
10.7-200	Суп картофельный с овощами	200	4,6	3,3	12,6	98,9	0,0	0,0	33,6	1,8	49,3	104,0	11,0	0,5	53,0	0,0	0,0	0,0	2,5
12.15-100	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	8,2	5,7	3,8	99,7	0,0	0,0	45,8	2,6	40,8	96,0	9,7	0,8	54,0	0,1	0,0	1,2	2,0
13.7-150	Картофель отварной	150	2,8	4,8	24,6	153,0	0,0	0,0	2,0	1,0	13,7	55,8	10,3	0,8	16,0	0,0	0,0	0,0	15,3
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7	0,0	0,0	0,0	0,0	65,0	23,4	17,5	0,7	38,0	0,0	0,0	0,0	0,1
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	710	18,9	20,3	105,9	676,9	0,2	0,2	267,0	6,9	205,2	340,0	69,3	4,1	212,0	0,1	0,0	1,2	29,1
Полдник																			
9.2-100	Запеканка из творога	100	17,6	4,1	31,3	232,4	0,1	0,0	83,8	0,0	170,7	100,0	18,0	0,2	165,0	0,0	0,0	2,1	0,2
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	7,4	2,9	0,1	5,0	0,0	0,0	0,0	0,3
5.5-200	Напиток из шиповника	200	0,7	0,0	23,1	94,9	0,0	0,0	3,4	0,0	21,2	22,6	14,6	0,2	10,0	0,0	0,0	0,0	60,0
	ИТОГО	330	20,4	6,6	71,0	423,3	0,1	0,0	87,2	0,0	200,9	130,0	35,5	0,5	180,0	0,0	0,0	2,1	60,5
	ВСЕГО 3 день	1670	53,9	41,4	256,4	1607,3	0,5	0,5	355,2	6,9	817,0	719,9	145,7	6,8	760,0	0,1	0,0	7,0	181,3

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Ce	F	C	
Неделя 1 День 4																				
Завтрак																				
3.9-60	Салат витаминный	60	0,7	5,5	6,4	69,1	0,0	0,0	0,0	174,5	1,2	2,1	2,3	2,7	0,2	3,2	0,0	0,0	0,0	3,4
12.14-90	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	90	10,2	13,9	11,0	210,5	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	56,8	88,0	10,8	1,6	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0
13.2-150	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,3	31,3	187,9	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	18,1	47,5	10,0	0,5	16,3	0,0	0,0	0,0	0,0
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	11,4	45,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	1,0	0,0
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	500	17,7	25,4	83,8	621,3	0,2	0,3	0,3	174,5	3,2	98,4	184,4	36,6	3,6	75,5	0,0	0,0	1,0	3,5
Обед																				
3.3-60	Салат из свежих огурцов	60	0,5	5,4	1,4	56,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	38,0	0,0	0,0	0,0	0,5
10.6-200	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,8	12,2	99,7	0,0	0,0	0,0	33,5	1,2	29,2	56,7	14,2	0,9	36,0	0,0	0,0	0,0	3,4
12.7-130	Печень говяжья по-строгановски	90/40	18,1	16,7	5,8	246,4	0,1	0,0	0,0	724,0	1,0	61,5	125,0	17,0	0,5	25,0	0,0	0,0	0,0	12,1
13.6-150	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,9	6,9	38,5	224,8	0,0	0,0	0,0	6,7	0,0	9,8	50,3	15,0	0,5	10,2	0,0	0,0	0,0	0,0
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	18,8	1,1	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	ИТОГО	740	26,7	35,5	104,0	843,4	0,4	0,2	0,2	764,3	2,2	172,3	363,1	92,9	4,5	195,2	0,0	0,0	0,0	34,0
Полдник																				
16.2-100	Пирог Южный	100	2,8	2,8	29,3	185,5	0,1	0,2	0,2	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	0,3	11,2	0,0	0,0	0,0	2,5
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром. уп-ке	200	10,0	5,0	7,0	108,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	18,0	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	ИТОГО	300	12,8	7,8	36,3	293,5	0,1	0,2	0,2	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	0,3	11,2	0,0	0,0	0,0	2,5
	ВСЕГО 4 день	1540	57,1	68,7	224,1	1758,2	0,7	0,7	0,7	942,8	5,4	273,8	557,7	136,6	8,5	281,9	0,0	0,0	1,0	39,9

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Ce	F	C
			Неделя 1 День 5																
Завтрак																			
2.1-60	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	2,0	10,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	15,0	0,0	0,0	0,0	3,0
12.1-90	Биточки рыбные	90	12,5	4,6	18,0	163,6	0,1	0,0	13,3	1,3	88,8	100,5	16,4	0,8	56,3	0,0	0,0	0,0	0,1
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2	0,0	0,0	0,0	2,1	37,4	87,5	18,0	0,3	42,5	0,0	0,0	0,0	5,2
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	500	18,3	10,6	68,5	444,1	0,2	0,3	13,3	3,4	162,0	257,9	62,2	2,6	152,8	0,0	0,0	0,0	16,3
Обед																			
3.10-60	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,7	5,5	2,8	63,1	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	15,7	9,3	0,4	10,8	0,0	0,0	0,0	2,7
10.3-200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,6	5,8	70,6	0,0	0,0	33,3	0,0	2,7	4,5	4,1	0,3	3,5	0,0	0,0	0,0	6,6
12.6-240	Рагу из птицы	240	18,0	15,9	20,6	297,6	0,1	0,0	28,2	0,0	36,8	108,2	18,7	0,3	38,1	0,0	0,0	0,0	8,7
5.11-200	Чай фруктовый	0	0,6	0,0	10,3	61,8	0,0	0,0	3,4	0,0	42,4	22,6	14,6	0,2	18,5	0,0	0,0	1,0	0,0
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Йогурт м.д.ж. 2,5%	200	10,0	5,0	7,0	108,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	ИТОГО	500	32,9	32,1	78,5	747,4	0,3	0,2	65,0	0,0	313,9	306,9	83,9	2,3	140,9	0,0	0,0	2,0	18,0
Полдник																			
9.3-100	Сырники из творога	100	16,2	3,4	23,8	191,4	0,1	0,0	75,1	0,0	150,1	120,0	11,0	0,5	175,0	0,0	0,0	0,0	0,4
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	7,4	2,9	0,1	5,0	0,0	0,0	0,0	0,3
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
	ИТОГО	330	20,3	6,1	44,2	312,3	0,1	0,0	75,1	0,0	173,1	141,4	21,9	0,8	205,0	0,0	0,0	0,0	8,7
	ВСЕГО 5 день	1330	71,5	48,7	191,1	1503,8	0,6	0,5	153,4	3,4	649,0	706,2	168,0	5,8	498,7	0,0	0,0	2,0	43,0
	ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	7630	278,9	283,9	1142,7	8281,1	4,7	4,2	1893,8	27,2	2882,5	3339,6	726,1	33,7	2771,5	0,2	0,0	12,5	328,9

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	F	C
Неделя 2 День 7																			
Завтрак																			
8.2-1	Яйцо отварное	50	6,1	5,5	0,3	75,2	0,0	0,0	100,0	0,0	22,0	76,8	4,8	0,5	19,5	0,0	0,0	0,0	0,0
7.1-200	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	4,5	31,6	191,7	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	15,0	37,0	0,5	1,2	0,0	0,0	0,0	1,2
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	11,4	45,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	0,5	0,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	16,4	0,3	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Йогурт м.д.ж. 2,5%	200	10,0	5,0	7,0	108,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	ИТОГО	550	14,0	11,1	77,4	465,7	0,2	0,3	100,2	0,0	293,1	311,7	95,7	2,8	160,7	0,0	0,0	1,5	11,2
Обед																			
3.3-60	Салат из свежих огурцов	60	0,5	5,4	1,4	56,3	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	38,0	0,0	0,0	0,0	0,5
10.5-200	Суп из овощей	200	1,7	4,9	9,0	87,6	0,1	0,0	33,3	2,1	34,9	49,3	20,8	0,8	27,8	0,0	0,0	0,0	4,2
12.2-90	Котлеты рыбные любительские	90	10,9	8,8	7,0	151,3	0,1	0,0	13,3	0,0	44,4	50,5	8,2	0,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,9
13.1-150	Рис отварной	150	3,6	5,1	33,3	193,5	0,0	0,0	0,0	0,0	64,1	108,9	10,3	0,5	75,2	0,0	0,0	0,0	0,0
5.5-200	Напиток из шиповника	200	0,7	0,0	23,1	94,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	60,0
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
16.5-60		60	0,5	1,2	13,6	117,0	0,5	0,0	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	6,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	700	19,3	25,3	105,7	730,0	0,3	0,2	46,6	2,1	179,2	278,6	67,1	3,6	218,2	0,0	0,0	0,0	65,6
Полдник																			
16.3-100	Шарлотка школьная	100	3,4	4,8	34,1	194,0	0,1	1,2	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	0,5	15,0	0,0	0,0	0,0	3,4
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром. уп-ке	200	10,0	5,0	7,0	108,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	12,0	0,2	54,0	0,0	0,0	0,5	0,0
	ИТОГО	300	13,4	9,8	41,1	302,0	0,1	1,2	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	0,5	15,0	0,0	0,0	0,0	3,4
	ВСЕГО 7 день	1550	46,7	46,2	224,2	1497,7	0,6	1,7	150,8	2,1	475,4	600,4	169,9	6,9	393,9	0,0	0,0	1,5	80,2

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																		
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	F	C		
Неделя 2 День 8																					
Завтрак																					
3.1-60	Салат из ошелокочанной капусты с морковью	60	0,9	5,4	5,7	67,2	0,0	0,0	185,6	1,5	26,1	16,9	8,0	0,3	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	
12.7-130	Птица тушеная	80	18,1	16,7	5,8	246,4	0,1	0,0	724,0	1,0	30,0	125,0	17,0	0,5	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	
13.3-150	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,3	31,3	187,9	0,1	0,0	0,0	0,0	18,1	47,5	10,0	0,5	16,3	0,0	0,0	0,0	0,0	5,2	
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	620	27,8	28,3	70,3	634,4	0,4	0,3	909,6	2,5	98,6	247,3	55,9	2,6	115,3	0,0	0,0	0,0	0,0	34,5	
Обед																					
2.1-60	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	2,0	10,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	
10.2-200	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,1	6,2	59,0	0,0	0,0	33,3	0,0	2,7	4,5	4,1	0,5	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,4	
12.6-240	Рагу из птицы	240	18,0	15,9	20,6	297,6	0,1	0,0	56,4	0,0	36,8	54,4	18,7	0,3	38,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		18	2,1	5,4	7,4	92,8	0,0	0,0	0,1	0,0	12,0	35,0	5,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО	700	25,9	25,7	71,9	631,0	0,3	0,2	89,8	0,0	87,4	163,8	55,6	2,4	97,3	0,0	0,0	0,0	0,0	24,1	
Полдник																					
16.1-100	Оладьи	100	7,3	11,3	54,3	348,5	0,1	0,0	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	0,5	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	
5.9-200	Кисель из сока фруктового	200	0,3	0,0	9,4	36,5	0,0	0,0	0,0	0,0	22,5	18,5	7,3	0,2	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	
	ИТОГО	300	7,6	11,3	63,7	385,0	0,1	0,0	4,0	0,0	25,5	28,6	14,4	0,7	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5	

	ИТОГО	330	18,6	6,4	68,9	407,4	0,2	0,0	132,6	0,0	381,7	250,7	26,0	1,4	306,0	0,0	0,0	1,0	1,2
	ВСЕГО 9 день	1530	74,3	65,2	253,4	1907,3	0,9	0,8	502,3	11,0	1189,3	947,2	173,7	6,8	993,1	0,0	0,0	1,5	47,3

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	D _е	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	F	C

Неделя 2 День 10

Завтрак

3.9-60	Салат витаминный	60	0,7	5,5	6,4	69,1	0,0	0,0	174,5	1,2	2,1	2,3	2,7	0,5	3,2	0,0	0,0	0,0	3,4
12.15-100	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	8,2	5,7	3,8	99,7	0,0	0,0	66,8	4,6	40,8	96,0	9,7	0,5	54,0	0,1	0,0	1,2	2,0
13.7-150	Картофельное пюре	150	2,8	4,8	24,6	153,0	0,0	0,0	2,0	1,0	13,7	55,8	10,0	0,5	56,0	0,0	0,0	0,0	15,3
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	75,0	0,0	0,0	0,0	8,0
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
16.5-60	Слойка с начинкой фруктовой	60	0,5	1,2	13,6	117,0	0,5	0,0	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	510	15,0	16,9	62,2	454,7	0,2	0,3	243,3	6,8	80,9	211,9	43,3	2,7	202,2	0,1	0,0	1,2	28,7

Обед

3.3-60	Салат из свежих огурцов	60	0,5	5,4	1,4	56,3	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	38,0	0,0	0,0	0,0	0,5
10.7-200	Суп картофельный с овощами (горюх)	200	4,6	3,3	12,6	98,9	0,0	0,0	53,6	2,8	49,3	104,0	11,0	0,5	53,0	0,0	0,0	0,0	2,5
12.10-90	Курица в соусе с томатом	90	19,4	15,7	1,7	225,7	0,1	0,0	0,2	0,0	85,2	54,2	10,0	0,5	88,0	0,0	0,0	0,0	1,7
13.2-150	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,3	31,3	187,9	0,1	0,0	0,0	0,0	36,2	47,5	8,1	0,5	46,3	0,0	0,0	0,0	0,0
5.11-200	Чай фруктовый	0	0,6	0,0	10,3	61,8	0,0	0,0	3,4	0,0	21,2	22,6	10,2	0,5	48,5	0,0	0,0	0,5	0,0
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	500	32,4	30,8	89,2	776,9	0,3	0,2	57,2	2,8	213,7	284,2	59,2	3,3	289,8	0,0	0,0	0,5	4,7

Полдник

7.3-150	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,8	3,4	21,8	132,1	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	15,0	9,0	0,5	12,0	0,0	0,0	0,0	0,9
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	2,0	11,0	68,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	11,4	45,8	0,0	0,0	0,0	0,0	22,2	2,8	0,3	0,3	57,0	0,0	0,0	0,5	0,0
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Се	F	C
ИТОГО		375	5,7	5,4	61,2	319,2	0,0	0,4	0,0	0,0	28,3	35,2	15,9	1,0	77,0	0,0	0,0	0,5	0,9
ВСЕГО 10 день		1385	53,1	53,1	212,7	1550,8	0,5	0,9	300,5	9,6	322,9	531,3	118,3	7,1	569,0	0,1	0,0	2,2	34,4
Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																			
Неделя 2 День 11																			
Завтрак																			
17.1-30	Сыр порционный	30	5,7	7,5	0,1	91,0	0,0	0,0	0,9	0,0	352,0	127,0	14,0	0,4	301,0	0,0	0,0	0,5	0,2
9.2-150	Запеканка из творога	150	26,4	6,1	47,0	348,5	0,1	0,0	175,7	0,0	356,0	121,6	10,3	0,5	247,5	0,0	0,0	0,0	0,3
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	7,4	2,9	0,2	5,0	0,0	0,0	0,0	0,3
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	0,0	19,8	90,6	0,1	0,0	48,8	0,0	202,2	61,3	11,3	0,5	251,0	0,0	0,0	0,0	1,0
14.2-35	Хлеб пшеничный	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,1	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		410	38,3	16,9	107,2	734,1	0,3	0,1	225,4	0,0	929,5	361,2	51,4	2,6	818,5	0,0	0,0	0,5	1,8
Обед																			
2.1-60	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	2,0	10,4	0,0	0,0	0,0	0,0	32,5	12,0	7,0	0,3	35,2	0,0	0,0	0,0	3,0
10.3-200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,6	5,8	70,6	0,0	0,0	33,3	0,0	2,7	4,5	4,1	0,5	3,5	0,0	0,0	0,0	6,6
12.14-90	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	90	10,2	13,9	11,0	210,5	0,0	0,0	0,0	2,0	16,8	33,0	10,8	1,6	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2	0,0	0,0	0,0	2,0	74,8	33,5	10,2	0,5	42,5	0,0	0,0	0,0	5,2
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,5	55,0	0,0	0,0	0,0	8,0
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,1	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,5	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1.1-200	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,3	0,3	12,1	54,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	10,8	0,3	85,0	0,0	0,0	0,0	90,0
ИТОГО		830	19,6	25,1	87,6	653,9	0,3	0,1	33,5	4,0	187,2	202,1	63,7	5,0	252,2	0,0	0,0	0,0	112,8
Полдник																			
9.3-100	Сырники из творога	100	16,2	3,4	23,8	191,4	0,1	0,0	91,6	0,0	200,1	26,0	18,7	0,1	188,0	0,0	0,0	0,0	0,4
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	7,4	2,9	0,1	29,5	0,0	0,0	0,0	0,3
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,1	0,0	0,0	0,0	61,0	14,0	8,0	0,2	55,0	0,0	0,0	0,0	8,0

Обед																				
2.1-60	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	2,0	10,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	32,5	12,0	7,0	0,3	35,2	0,0	0,0	0,0	3,0
10.3-200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,6	5,8	70,6	0,0	0,0	33,3	0,0	2,7	4,5	4,1	0,5	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6
12.14-90	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	90	10,2	13,9	11,0	210,5	0,0	0,0	0,0	2,0	16,8	33,0	10,8	1,6	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2	0,0	0,0	0,0	2,0	74,8	33,5	10,2	0,5	42,5	0,0	0,0	0,0	0,0	5,2
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,5	55,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0
14.2-45	Хлеб пшеничный	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,1	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,5	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1.1-200	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,3	0,3	12,1	54,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	10,8	0,3	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	90,0
	ИТОГО	830	19,6	25,1	87,6	653,9	0,3	0,1	33,5	4,0	187,2	202,1	63,7	5,0	252,2	0,0	0,0	0,0	0,0	112,8

Полдник																			
9.3-100	Сырники из творога	100	16,2	3,4	23,8	191,4	0,1	0,0	91,6	0,0	200,1	26,0	18,7	0,1	188,0	0,0	0,0	0,0	0,4
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	7,4	2,9	0,1	29,5	0,0	0,0	0,0	0,3
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,1	0,0	0,0	0,0	61,0	14,0	8,0	0,2	55,0	0,0	0,0	0,0	8,0

	ИТОГО	330	20,3	6,1	44,2	312,3	0,2	0,0	91,6	0,0	270,1	47,4	29,6	0,4	272,5	0,0	0,0	0,0	8,7
	ВСЕГО 11 день	1570	78,2	48,1	238,9	1700,3	0,8	0,2	350,4	4,0	1386,8	610,7	144,7	8,0	1343,2	0,0	0,0	0,5	123,3

	ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ	7655	313,5	278,0	1135,1	8306,5	3,6	4,1	2307,4	29,2	3585,8	3129,2	732,4	34,3	3557,8	0,1	0,0	5,7	346,3
	ВСЕГО за 10 дней	15285	592,4	561,9	2277,9	16587,6	8,2	8,4	4201,1	56,4	6468,3	6468,8	1458,5	68,0	6329,3	0,3	0,0	18,2	675,1
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1529	59,2	56,2	227,8	1658,8	0,8	0,8	420,1	5,6	646,8	646,9	145,8	6,8	632,9	0,0	0,0	1,8	67,5