

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

МБОУ СОШ № 31

О.А. Панова

" 01 " сентября 2022 года

Циклическое двухнедельное меню для учащихся 5-11 классов (в том числе учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, не являющихся учащимися с ограниченными возможностями здоровья) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений (10-дневная учебная неделя)

№ 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 1																			
Завтрак																			
3.7-100	Икра кабачковая консервированная	100	1,3	7,0	7,3	97,0	0,0	0,0	0,0	5,0	38,7	50,7	16,8	0,8	42,2	0,0	0,0	0,0	2,3
8.1-180	Омлет натуральный	180	16,1	22,9	3,3	284,6	0,6	0,0	43,8	0,0	114,5	188,4	7,4	0,7	163,2	0,0	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
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	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	580	20,0	31,6	68,5	638,0	1,0	0,8	43,9	5,0	216,9	374,3	56,9	3,8	299,3	0,0	0,0	1,0	12,8
Обед																			
3.3-100	Салат из свежих огурцов	100	0,8	9,0	2,3	93,8	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	63,3	0,0	0,0	0,0	0,8
10.1-250	Свекольник	250	2,3	5,1	11,6	101,4	0,1	0,0	41,6	0,0	52,4	82,3	13,8	0,4	78,8	0,0	0,0	0,0	4,5
12.4-100	Шницель мясной	100	14,9	12,4	19,7	250,7	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,4	13,3	0,7	93,3	0,0	0,0	0,0	0,1
13.5-180	Рагу из овощей	180	2,8	9,6	23,3	190,8	0,1	0,0	52,3	2,4	260,4	102,0	21,0	0,8	204,0	0,0	0,0	0,0	12,2
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
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	830	25,2	37,8	100,8	846,3	0,5	0,2	142,9	2,4	384,6	336,2	84,1	4,0	484,8	0,0	0,0	0,0	25,7
Полдник																			
16.1-150	Оладьи	150	11,0	17,0	81,5	522,8	0,6	0,0	6,0	0,0	4,6	15,1	10,7	0,5	15,0	0,0	0,0	0,0	0,2
	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
	кондитерское изделие (халва) в пром. уп-ке	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
	ИТОГО	350	16,4	22,0	103,1	674,8	0,7	0,0	6,0	0,0	216,8	127,1	24,7	0,6	15,0	0,0	0,0	0,0	0,2
	ВСЕГО 1 день	1760	61,5	91,4	272,3	2159,0	2,1	1,0	192,9	7,4	818,3	837,7	165,6	8,3	799,0	0,0	0,0	1,0	38,6

№ 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 2																			
Завтрак																			
3.5-100	Салат из моркови	100	1,0	9,0	9,0	122,5	0,0	0,0	354,3	8,3	69,0	105,7	20,0	0,5	61,7	0,0	0,0	0,0	1,8
12.13-260	Плов из птицы	260	19,7	16,9	47,0	429,0	0,1	0,0	0,0	0,0	20,5	108,3	11,9	0,5	13,0	0,0	0,0	0,0	5,1
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
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	560	25,4	27,6	118,0	835,3	0,4	0,4	378,7	8,3	307,1	371,5	64,3	3,2	232,6	0,0	0,0	1,5	7,6
Обед																			
2.1-100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	3,3	17,3	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	25,0	0,0	0,0	0,0	5,0
10.8-250	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	6,0	12,9	114,0	0,0	0,0	41,6	1,9	26,6	15,3	6,5	0,3	19,5	0,0	0,0	0,0	5,0
12.8-100	Голубцы ленивые	100	7,6	12,4	6,1	166,0	0,1	0,0	0,0	0,0	18,7	91,6	12,0	0,4	138,9	0,0	0,0	0,0	2,2
13.8-180	Каша ячневая	180	5,5	10,9	37,1	277,2	0,0	0,0	2,7	0,0	2,4	78,0	11,3	0,4	117,6	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
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	830	19,1	31,2	113,5	819,9	0,3	0,2	44,3	1,9	103,8	279,9	71,2	3,7	334,3	0,0	0,0	0,0	14,7
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
	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	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	ИТОГО	380	6,9	5,7	56,5	302,5	0,2	1,2	4,1	0,0	39,1	71,3	19,1	0,5	60,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	ВСЕГО 2 день	1770	51,4	64,5	288,0	1957,7	0,9	1,9	427,1	10,2	450,0	722,7	154,6	7,4	626,9	0,0	0,0	1,5	32,3

№ 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																			
17.1-40	Сыр порционный	40	7,6	10,0	0,1	121,3	0,0	0,0	1,4	0,0	469,3	169,3	13,3	0,5	320,0	0,0	0,0	2,0	0,2
7.2-250	Каша овсяная из хлопьев овсяных	250	7,9	7,5	35,4	240,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	18,8	8,8	0,3	2,5	0,0	0,0	1,5	0,0
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
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	690	19,1	19,1	98,9	643,1	0,4	0,4	1,3	0,0	534,9	323,3	53,5	3,1	456,4	0,0	0,0	4,5	91,4
Обед																			
3.1-100	Салат из ошелоочанной капусты с морковью	100	1,5	9,0	9,5	112,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,2	13,3	0,6	58,3	0,0	0,0	0,0	15,3
10.7-250	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	4,1	15,8	123,6	0,0	0,0	42,0	2,3	61,6	130,0	13,8	0,6	66,3	0,0	0,0	0,0	3,1
12.15-120	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/60	9,8	6,8	4,6	119,6	0,0	0,0	55,0	3,1	49,0	115,2	11,6	0,9	64,8	0,1	0,0	1,4	2,4
13.7-180	Картофель отварной	180	3,4	5,8	29,5	183,6	0,0	0,0	2,4	1,2	16,4	66,9	12,4	1,0	19,2	0,0	0,0	0,0	18,4
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
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,2	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	850	23,4	27,2	126,8	835,3	0,2	0,2	408,7	9,1	248,7	420,4	84,9	5,1	266,9	0,1	0,0	1,4	39,4
Полдник																			
9.2-120	Запеканка из творога	120	21,1	4,9	37,6	278,8	0,1	0,0	100,6	0,0	204,9	120,0	21,6	0,2	198,0	0,0	0,0	2,5	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
	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
	ИТОГО	350	25,2	7,5	58,0	399,7	0,1	0,0	100,6	0,0	227,8	141,4	32,5	0,5	228,0	0,0	0,0	2,5	8,5
	ВСЕГО 3 день	1890	67,7	53,8	283,7	1878,2	0,7	0,7	510,5	9,1	1011,5	885,1	171,0	8,7	951,3	0,1	0,0	8,5	139,3

№ 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 4																			
Завтрак																			
3.9-100	Салат витаминный	100	1,1	9,1	10,6	115,2	0,0	0,0	290,8	2,0	3,4	3,8	4,5	0,3	5,3	0,0	0,0	0,0	5,7
12.14-100	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	100	11,3	15,4	12,2	233,9	0,0	0,0	0,0	2,2	63,1	97,8	12,0	1,8	16,7	0,0	0,0	0,0	0,1
13.2-180	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,4	37,6	225,5	0,1	0,0	0,0	0,0	21,7	57,0	12,0	0,6	19,6	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	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	1,0	0,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,2	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	580	21,2	32,2	107,8	785,9	0,3	0,4	290,9	4,2	116,0	232,5	49,2	4,7	90,5	0,0	0,0	1,0	5,8
Обед																			
3.3-100	Салат из свежих огурцов	100	0,8	9,0	2,3	93,8	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	63,3	0,0	0,0	0,0	0,8
10.6-250	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,0	15,3	124,6	0,0	0,0	41,9	1,5	36,4	70,9	17,8	1,2	45,0	0,0	0,0	0,0	4,3
12.7-150	Печень говяжья по-строгановски	100/50	20,9	19,3	6,7	284,3	0,1	0,0	579,2	0,8	49,2	100,0	13,6	0,4	20,0	0,0	0,0	0,0	13,9
13.6-180	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,3	8,3	46,2	269,8	0,0	0,0	8,0	0,0	11,8	60,4	18,0	0,6	12,2	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	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	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	18,8	1,1	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	ИТОГО	880	31,2	44,6	124,8	1027,1	0,3	0,2	629,3	2,3	179,9	383,1	104,2	5,3	230,9	0,0	0,0	0,0	37,0
Полдник																			
16.2-150	Пирог Южный	150	4,2	4,2	44,0	278,3	0,1	0,3	6,0	0,0	4,6	15,1	10,7	0,5	16,8	0,0	0,0	0,0	3,8
	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	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	ИТОГО	350	14,2	9,2	51,0	386,3	0,1	0,3	6,0	0,0	4,6	15,1	10,7	0,5	16,8	0,0	0,0	0,0	3,8
	ВСЕГО 4 день	1810	66,7	86,0	283,6	2199,3	0,8	1,0	926,1	6,5	300,4	630,8	164,0	10,4	338,2	0,0	0,0	1,0	46,5

№ 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 5																			
Завтрак																			
2.1-100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	3,3	17,3	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0
12.1-100	Биточки рыбные	100	13,9	5,1	20,0	181,8	0,1	0,0	14,8	1,4	98,7	111,7	18,2	0,9	62,6	0,0	0,0	0,0	0,1
13.3-180	Картофельное пюре	180	2,4	6,0	25,2	164,6	0,0	0,0	0,0	2,5	44,8	105,0	21,6	0,4	51,0	0,0	0,0	0,0	6,2
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
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	580	20,0	12,5	107,6	624,2	0,2	0,4	14,8	4,0	193,3	321,9	79,8	3,6	185,5	0,0	0,0	0,0	71,4
Обед																			
3.10-100	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,2	9,1	4,7	105,2	0,0	0,0	0,0	15,7	26,2	15,6	0,6	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5
10.3-250	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	5,8	7,3	88,3	0,0	0,0	41,6	0,0	3,4	5,6	5,1	0,4	4,4	0,0	0,0	0,0	8,3
12.6-260	Рагу из птицы	260	19,5	17,2	22,3	322,4	0,1	0,0	30,6	0,0	39,9	117,2	20,3	0,3	41,3	0,0	0,0	0,0	9,4
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
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	610	25,9	33,5	84,7	762,3	0,2	0,2	75,6	0,0	114,6	228,2	71,9	2,8	102,5	0,0	0,0	1,0	22,2
Полдник																			
9.3-120	Сырники из творога	120	19,4	4,1	28,6	229,7	0,1	0,0	90,2	0,0	180,1	144,0	13,2	0,6	210,0	0,0	0,0	0,0	0,5
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	350	23,5	6,8	48,9	350,6	0,1	0,0	90,2	0,0	203,1	165,4	24,1	0,9	240,0	0,0	0,0	0,0	8,8
	ВСЕГО 5 день	1540	69,4	52,8	241,3	1737,1	0,6	0,7	180,5	4,0	511,0	715,5	175,9	7,3	528,0	0,0	0,0	1,0	102,4
	ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	8770	316,7	348,5	1368,9	9931,2	5,2	5,2	2237,1	37,2	3091,2	3791,7	831,1	42,2	3243,5	0,1	0,0	13,0	359,0

№ 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 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	1,0	19,5	0,0	0,0	0,0	0,0
7.1-250	Каша манная молочная жидкая	250	7,8	5,6	39,5	239,6	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	18,8	46,3	0,6	1,5	0,0	0,0	0,0	1,5
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
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	2,0	10,5	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	600	16,4	12,8	97,7	571,1	0,2	0,4	100,2	0,0	299,8	342,8	112,4	4,7	168,9	0,0	0,0	1,5	11,5
Обед																			
3.3-100	Салат из свежих огурцов	100	0,8	9,0	2,3	93,8	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	63,3	0,0	0,0	0,0	0,8
10.5-250	Суп из овощей	250	2,1	6,1	11,3	109,5	0,1	0,0	41,6	2,6	43,6	61,6	25,9	1,0	34,8	0,0	0,0	0,0	5,3
12.2-110	Котлеты рыбные любительские	100	12,1	9,8	7,8	168,1	0,1	0,0	14,8	0,0	49,3	56,1	9,1	0,9	40,2	0,0	0,0	0,0	1,0
13.1-180	Рис отварной	180	4,3	6,1	40,0	232,2	0,0	0,0	0,0	0,0	76,9	130,7	12,4	0,6	90,2	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
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	830	22,5	32,5	124,5	883,3	0,3	0,2	56,4	2,6	216,3	339,0	83,5	4,5	273,9	0,0	0,0	0,0	67,1
Полдник																			
16.3-150	Шарлотка школьная	150	5,1	7,2	51,2	291,0	0,1	1,8	6,0	0,0	4,6	15,1	10,7	2,5	22,5	0,0	0,0	0,0	5,1
	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	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	кондитерское изделие (халва) в пром. уп-ке	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
	ИТОГО	350	15,1	12,2	58,2	399,0	0,1	1,8	6,0	0,0	4,6	15,1	10,7	2,5	22,5	0,0	0,0	0,0	5,1
	ВСЕГО 7 день	1780	54,1	57,5	280,3	1853,4	0,6	2,5	162,6	2,6	520,7	696,9	206,6	11,7	465,3	0,0	0,0	1,5	83,7

№ 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 2 День 8																			
Завтрак																			
3.1-100	Салат из ошелокочанной капусты с майонезом	100	1,5	9,0	9,5	112,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,2	13,3	1,2	58,3	0,0	0,0	0,0	15,3
12.7-150	Птица тушеная	90	20,9	19,3	6,7	284,3	0,1	0,0	579,2	0,8	24,0	50,0	13,6	0,4	20,0	0,0	0,0	0,0	13,9
13.3-180	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,4	37,6	225,5	0,1	0,0	0,0	0,0	21,7	57,0	12,0	0,6	19,6	0,0	0,0	0,0	6,2
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,3	61,6	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	1,2
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	720	31,3	36,0	105,2	848,9	0,3	0,4	888,5	3,3	119,8	220,4	67,3	4,1	144,9	0,0	0,0	0,0	36,6
Обед																			
2.1-100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	3,3	17,3	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	1,0	25,0	0,0	0,0	0,0	5,0
10.2-250	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	3,9	7,8	73,8	0,0	0,0	41,6	0,0	3,4	5,6	5,1	1,2	4,0	0,0	0,0	0,0	5,5
12.6-260	Рагу из птицы	260	19,5	17,2	22,3	322,4	0,1	0,0	61,1	0,0	39,9	58,9	20,3	1,0	41,3	0,0	0,0	0,0	9,4
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
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	2,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	810	26,6	22,8	77,3	623,1	0,2	0,2	102,7	0,0	89,7	155,1	61,4	5,7	115,6	0,0	0,0	0,0	27,9
Полдник																			
16.1-150	Оладьи	150	11,0	17,0	81,5	522,8	0,1	0,0	6,0	0,0	4,6	15,1	10,7	1,6	15,0	0,0	0,0	0,0	0,2
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
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	350	11,3	17,0	90,9	559,3	0,1	0,3	6,0	0,0	27,1	33,6	17,9	1,8	51,0	0,0	0,0	0,0	2,6

	ВСЕГО 8 день	1880	69,1	75,7	273,3	2031,2	0,7	1,0	997,2	3,3	236,6	409,2	146,6	11,6	311,5	0,0	0,0	0,0	67,1
--	--------------	------	------	------	-------	--------	-----	-----	-------	-----	-------	-------	-------	------	-------	-----	-----	-----	------

№ 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

Неделя 2 День 9

Завтрак																			
3.5-100	Салат из моркови	100	1,0	9,0	9,0	122,5	0,0	0,0	354,3	8,0	147,3	105,7	46,7	1,6	61,7	0,0	0,0	0,0	1,8
12.5-260	Плов с мясом	260	25,4	22,1	32,1	428,6	0,1	0,0	0,0	0,0	20,5	74,0	12,0	1,0	17,3	0,0	0,0	0,0	0,5
5.12-200	Кефир	200	5,6	4,4	8,2	94,5	0,1	0,0	0,0	0,0	159,1	63,0	18,3	0,1	136,0	0,0	0,0	0,8	1,4
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
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	0,5	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	560	35,7	38,8	96,3	879,4	0,3	0,8	354,3	8,0	343,6	313,9	97,3	3,6	236,9	0,0	0,0	0,8	3,8

Обед

3.10-100	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,2	9,1	4,7	105,2	0,0	0,0	0,0	0,0	15,7	26,2	15,6	0,6	18,0	0,0	0,0	0,0	4,5
10.9-250	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,0	3,4	7,4	72,1	0,0	0,0	83,9	1,3	66,0	38,5	10,7	1,4	31,6	0,0	0,0	0,0	4,6
12.4-100	Биточек мясной	100	14,9	12,4	19,7	250,7	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,4	10,0	1,4	93,3	0,0	0,0	0,0	0,1
13.4-180	Капуста тушеная	180	4,7	6,0	12,6	132,6	0,1	0,0	55,0	0,0	380,4	60,0	21,0	1,6	270,0	0,0	0,0	0,0	31,8
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7	0,0	0,0	0,0	0,0	32,5	23,4	17,5	0,7	78,0	0,0	0,0	0,0	0,1
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	0,4	9,3	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	10,8	0,3	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	ИТОГО	830	27,1	32,8	122,2	902,0	0,4	0,2	188,0	1,3	569,2	327,3	101,9	6,6	556,3	0,0	0,0	0,0	51,2

Полдник

9.1-120	Пудинг творожный запеченный	120	16,8	4,2	31,6	231,7	0,1	0,0	154,0	0,0	204,9	102,3	14,2	1,4	198,0	0,0	0,0	0,6	0,2
11.2-30	Молоко стуженное	30	2,1	2,5	16,6	96,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	7,4	2,9	0,3	5,0	0,0	0,0	0,0	0,3
	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	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0

	ИТОГО	350	18,9	6,7	48,2	327,7	0,1	0,0	154,1	0,0	426,0	221,7	41,4	1,9	257,0	0,0	0,0	1,6	0,5
	ВСЕГО 9 день	1740	81,7	78,3	266,6	2109,2	0,8	1,0	696,4	9,3	1338,8	862,9	240,6	12,1	1050,2	0,0	0,0	2,4	55,5

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	A _т	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	F	C	
Неделя 2 День 10																				

Завтрак																				
3.9-100	Салат витаминный	100	1,1	9,1	10,6	115,2	0,0	0,0	290,8	1,0	3,4	3,8	4,5	1,6	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7
12.15-120	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/60	9,8	6,8	4,6	119,6	0,0	0,0	153,0	0,5	49,0	115,2	11,6	1,2	64,8	0,1	0,0	0,0	0,0	2,4
13.7-180	Картофельное пюре	180	3,4	5,8	29,5	183,6	0,0	0,0	2,4	0,6	16,4	66,9	12,0	1,2	67,2	0,0	0,0	0,0	0,0	18,4
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	0,0	8,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,4	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	600	18,5	23,1	84,5	608,9	0,1	0,4	446,2	2,1	99,4	271,1	56,5	5,9	234,3	0,1	0,0	0,0	0,0	34,5

Обед																				
3.3-100	Салат из свежих огурцов	100	0,8	9,0	2,3	93,8	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	20,0	11,7	0,5	63,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8
10.7-250	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	4,1	15,8	123,6	0,0	0,0	167,0	0,5	61,6	75,2	13,8	0,6	66,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,1
12.10-100	Курица в соусе с томатом	100	21,5	17,4	1,9	250,8	0,1	0,0	0,2	0,0	112,0	60,2	11,1	1,2	97,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9
13.2-180	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,4	37,6	225,5	0,1	0,0	0,0	0,0	43,4	57,0	9,7	1,2	55,6	0,0	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	0,0	0,1	0,0
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	1,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	630	37,7	38,4	108,0	940,2	0,3	0,2	170,6	0,5	270,7	291,6	72,8	5,3	351,8	0,0	0,0	0,1	0,0	5,9

Полдник																				
7.3-200	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,1	4,5	29,1	176,1	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	20,0	12,0	1,4	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2
18.1-50	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	50	3,2	4,0	22,0	136,6	0,0	0,2	0,0	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	0,6	57,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,1	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,6	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

	ИТОГО	450	8,7	8,6	86,8	462,8	0,0	0,3	0,0	0,0	30,8	47,7	21,7	2,6	84,4	0,0	0,0	0,1	1,2
	ВСЕГО 10 день	1680	64,9	70,1	279,2	2011,9	0,5	0,9	616,8	2,6	400,8	610,4	151,1	13,8	670,4	0,1	0,0	0,1	41,6
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Ce	F	C
			Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
Неделя 2 День 11																			
Завтрак																			
17.1-50	Сыр порционный	50	9,5	12,5	0,1	151,6	0,0	0,0	1,4	0,0	459,0	121,3	23,3	0,7	301,7	0,0	0,0	6,0	0,3
9.2-200	Запеканка из творога	200	35,2	8,1	62,7	464,7	0,1	0,0	234,3	0,0	350,0	100,1	13,7	0,7	165,1	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	0,2	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	148,0	0,0	202,2	61,3	11,3	0,5	112,0	0,0	0,0	0,0	1,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	24,3	104,3	0,0	0,1	0,0	0,0	6,6	24,9	9,4	0,3	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	1,2	11,7	61,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,1	46,4	10,9	1,4	10,5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	480	51,7	24,5	135,2	968,4	0,3	0,1	383,7	0,0	1036,8	361,3	71,6	3,7	605,7	0,0	0,0	6,0	2,0
Обед																			
2.1-100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	3,3	17,3	0,0	0,0	0,0	0,0	43,0	20,0	11,7	1,0	58,7	0,0	0,0	0,0	5,0
10.3-250	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	5,8	7,3	88,3	0,0	0,0	98,0	0,0	3,4	5,6	5,1	0,6	4,4	0,0	0,0	0,0	8,3
12.14-100	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	100	11,3	15,4	12,2	233,9	0,0	0,0	0,0	1,0	18,7	36,7	12,0	0,7	16,7	0,0	0,0	0,0	0,1
13.3-180	Картофельное пюре	180	2,4	6,0	25,2	164,6	0,0	0,0	0,0	2,0	33,0	38,0	12,2	1,2	51,0	0,0	0,0	0,0	6,2
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	14,0	8,0	2,4	44,0	0,0	0,0	0,0	0,1
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,7	114,7	0,0	0,1	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	1,9	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	1,4	13,4	70,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,7	35,3	8,3	2,3	9,3	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	980	20,9	29,1	127,6	854,6	0,2	0,1	98,2	3,0	171,4	232,1	76,2	10,4	280,0	0,0	0,0	0,0	109,7
Полдник																			
9.3-120	Сырники из творога	120	19,4	4,1	28,6	229,7	0,1	0,0	156,0	0,0	240,1	11,2	15,0	0,1	225,6	0,0	0,0	0,0	0,5
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,6	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	11,0	14,0	8,0	0,2	55,0	0,0	0,0	0,0	8,0
16.3-60	Слойка с начинкой фруктовой	60	0,5	1,2	13,6	117,0	0,2	0,0	64,0	0,0	3,1	10,1	7,1	12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

	ИТОГО	350	23,5	6,8	48,9	350,6	0,1	0,0	156,0	0,0	265,7	32,6	25,9	0,4	310,1	0,0	0,0	0,0	8,8
	ВСЕГО 11 день	1810	96,2	60,3	311,7	2173,6	0,6	0,1	637,9	3,0	1473,9	626,0	173,7	14,5	1195,9	0,0	0,0	6,0	120,4

	ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ	8890	366,0	341,9	1411,2	10179,2	3,3	5,5	3110,8	20,8	3970,8	3205,4	918,5	63,7	3693,3	0,1	0,0	10,0	368,3
	ВСЕГО за 10 дней	17660	682,7	690,4	2780,0	20110,5	8,4	10,7	5347,9	57,9	7062,0	6997,1	1749,6	106,0	6936,8	0,2	0,0	23,0	727,3
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1766	68,3	69,0	278,0	2011,0	0,8	1,1	534,8	5,8	706,2	699,7	175,0	10,6	693,7	0,0	0,0	2,3	72,7