МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ -

ВЕРХ-ТУЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ШКОЛА № 14

СОГЛАСОВАНО
Начальник отдела по гигиене питания, гигиене детей и подростков Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия населения по НСО
_____ О.Н. Берсон
«06» декабря 2014 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ-Верх-Тулинской СОШ № 14
_____Н.И. Уксусова
«10» декабря 2013 г

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ – Верх-Тулинской СОШ № 14
Весенне-летний сезон (12 лет и старше )

2013

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

| День: понедельник<br>Неделя: первая | Пищевые вещества (в г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | **15,65** | **16,02** | **77,33** | **534,81** | **0,29** | **8,04** | **0,12** | **0,64** | **321,36** | **351,61** | **94,73** | **3,1** |
| **ОБЕД** | **48,01** | **41,75** | **160,61** | **1069,76** | **0,376** | **113,15** | **0,39** | **4,82** | **146,35** | **441,3** | **124,84** | **15,58** |
| **ПОЛДНИК** | **6,37** | **7,27** | **42,6** | **264,2** | **0,09** | **4,0** | **0,07** | **0,94** | **26,9** | **22,85** | **6,18** | **6,18** |
| **ИТОГО:** | **70,03** | **65,04** | **208,54** | **1868,77** | **0,756** | **125,19** | **0,58** | **6,4** | **502,61** | **815,78** | **225,75** | **24,86** |

| День: вторник<br>Неделя: первая | Пищевые вещества (в г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | **16,45** | **12,51** | **102,79** | **480,72** | **0,37** | **33,44** | **0,29** | **1,05** | **267,94** | **321,96** | **74,53** | **11,68** |
| **ОБЕД** | **55,98** | **54,16** | **157,46** | **1291,47** | **0,51** | **59,31** | **0,74** | **5,13** | **17,91** | **523,14** | **141,24** | **18,44** |
| **ПОЛДНИК** | **5,75** | **3** | **27,95** | **168** | **0,1** | **4** | **0,02** | **0,92** | **16,59** | **59,86** | **23,89** | **6,24** |
| **ИТОГО:** | **78,18** | **69,67** | **288,2** | **1940,19** | **0,098** | **96,75** | **1,05** | **7,1** | **302,8** | **904,96** | **239,66** | **36,66** |

| День: среда<br>Неделя: первая | Пищевые вещества (в г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | **21,87** | **18,55** | **102,96** | **614,1** | **0,67** | **13,84** | **0,11** | **1,25** | **313,59** | **302,96** | **71,24** | **2,25** |
| **ОБЕД** | **75,25** | **36,04** | **77,16** | **1061,08** | **10,21** | **38,07** | **2,66** | **5,19** | **212,94** | **411,47** | **132,84** | **15,61** |
| **ПОЛДНИК** | **9,68** | **13,58** | **49,98** | **359,41** | **0,08** | **2,73** | **0,05** | **0** | **267** | **227,3** | **35,6** | **0,66** |
| **Итого:** | **106,8** | **68,17** | **330,10** | **2034,59** | **10,96** | **43,68** | **2,82** | **6,44** | **793,53** | **941,73** | **239,68** | **18,52** |

| День: четверг<br>Неделя: первая | Пищевые вещества (в г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | **13,01** | **8,07** | **103,9** | **555,23** | **0,17** | **10,38** | **0,05** | **1,30** | **208,62** | **205,29** | **751,45** | **5,73** |
| **ОБЕД** | **46,38** | **50,73** | **144,61** | **1196,59** | **0,45** | **78,4** | **0,79** | **10,91** | **244,42** | **496,95** | **175,7** | **17,52** |
| **ПОЛДНИК** | **6,37** | **7,27** | **42,6** | **264,2** | **0,11** | **4,45** | **0,01** | **0,9** | **27,52** | **62,24** | **25,01** | **6,29** |
| **ИТОГО:** | **65,76** | **66,07** | **291,11** | **2016,02** | **0,73** | **93,23** | **0,85** | **13,11** | **480,50** | **764,48** | **276,22** | **29,54** |

| День: пятница<br>Неделя: первая | Пищевые вещества (в г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | 13,74 | 8,63 | 95,36 | 527,03 | 0,30 | 3,4 | 0,05 | 1,34 | 209,29 | 403,86 | 47,83 | 5,52 |
| **ОБЕД** | 35,99 | 52,56 | 133,6 | 1108,94 | 1,01 | 66,11 | 9,16 | 8,77 | 838,64 | 624,82 | 126,4 | 21,54 |
| **ПОЛДНИК** | 6,37 | 7,27 | 42,6 | 264,2 | 0,07 | 2,8 | 0,07 | 10,75 | 46,51 | 16,51 | 9,129 | 8,7 |
| **Итого:** | 56,1 | 68,46 | 271,56 | 1917 | 1,38 | 106,51 | 9,28 | 20,86 | 494,44 | 1045,19 | 183,35 | 35,76 |

| День: понедельник<br>Неделя: вторая | Пищевые вещества (в г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | 17,52 | 22,45 | 123,57 | 779,83 | 0,35 | 15,14 | 0,22 | 0,84 | 308,09 | 308,66 | 93,45 | 3,73 |
| **ОБЕД** | 40,74 | 4,25 | 141,99 | 1094,68 | 0,57 | 51,21 | 0,8 | 7,5 | 191,02 | 483,4 | 178,81 | 19,61 |
| **ПОЛДНИК** | 6,37 | 7,27 | 42,6 | 264,2 | 0,09 | 4 | 0,07 | 0,94 | 26,9 | 56,97 | 22,85 | 6,18 |
| **ИТОГО:** | 64,63 | 69,97 | 307,76 | 2138,71 | 1,01 | 70,38 | 1,09 | 9,28 | 526,01 | 849,03 | 295,11 | 20,52 |

| День: вторник<br>Неделя: вторая | Пищевые вещества (в г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | 34,75 | 12,88 | 87,2 | 727,63 | 0,87 | 4,70 | 0,13 | 1,90 | 259,18 | 434,1 | 48,05 | 2,1 |
| **ОБЕД** | 42,35 | 39,2 | 180,96 | 963,77 | 0,92 | 54,3 | 0,26 | 6,24 | 215,61 | 679,86 | 145,54 | 22,34 |
| **ПОЛДНИК** | 10,43 | 8,78 | 57,88 | 333,19 | 0,16 | 2,9 | 0,11 | 0,84 | 273,56 | 254,27 | 42,49 | 1,11 |
| **ИТОГО:** | 87,53 | 68,86 | 326,04 | 2024,59 | 1,95 | 61,9 | 0,46 | 8,98 | 748,35 | 1368,23 | 468,43 | 25,55 |

| День: среда<br>Неделя: вторая | Пищевые вещества (в г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | 12,68 | 26,22 | 93,9 | 659,38 | 0,286 | 67,78 | 0,654 | 0,912 | 323,65 | 242,23 | 91,58 | 7,62 |
| **ОБЕД** | 26,45 | 41,62 | 154,6 | 957,21 | 10,82 | 18,01 | 1,48 | 12,02 | 266,07 | 673,2 | 147,37 | 28,29 |
| **ПОЛДНИК** | 6,49 | 11,56 | 43,32 | 180,24 | 0,1 | 1,26 | 0,23 | 2,3 | 63,03 | 90,02 | 39,21 | 1,72 |
| **ИТОГО:** | 45,62 | 79,4 | 291,82 | 1796,83 | 11,20 | 87,05 | 2,36 | 15,23 | 652,72 | 1005,45 | 278,16 | 37,63 |

| День: понедельник<br>Неделя: первая | Пищевые вещества (в г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | **15,65** | **16,02** | **77,33** | **534,81** | **0,29** | **8,04** | **0,12** | **0,64** | **321,36** | **351,61** | **94,73** | **3,1** |
| **ОБЕД** | **48,01** | **41,75** | **160,61** | **1069,76** | **0,376** | **113,15** | **0,39** | **4,82** | **146,35** | **441,3** | **124,84** | **15,58** |
| **ПОЛДНИК** | **6,37** | **7,27** | **42,6** | **264,2** | **0,09** | **4,0** | **0,07** | **0,94** | **26,9** | **22,85** | **6,18** | **6,18** |
| **ИТОГО:** | **70,03** | **65,04** | **208,54** | **1868,77** | **0,756** | **125,19** | **0,58** | **6,4** | **502,61** | **815,78** | **225,75** | **24,86** |

| День: вторник<br>Неделя: первая | Пищевые вещества (в г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | **16,45** | **12,51** | **102,79** | **480,72** | **0,37** | **33,44** | **0,29** | **1,05** | **267,94** | **321,96** | **74,53** | **11,68** |
| **ОБЕД** | **55,98** | **54,16** | **157,46** | **1291,47** | **0,51** | **59,31** | **0,74** | **5,13** | **17,91** | **523,14** | **141,24** | **18,44** |
| **ПОЛДНИК** | **5,75** | **3** | **27,95** | **168** | **0,1** | **4** | **0,02** | **0,92** | **16,59** | **59,86** | **23,89** | **6,24** |
| **ИТОГО:** | **78,18** | **69,67** | **288,2** | **1940,19** | **0,098** | **96,75** | **1,05** | **7,1** | **302,8** | **904,96** | **239,66** | **36,66** |
| | 722,86 | 690,35 | 2811,87 | 18545,66 | 28,938 | 906,63 | 48,41 | 100,9 | 5306,37 | 9415,59 | 2671,77 | 290,56 |

Сборник рецептур Пермской Академии
гос. Д.Н. Вагнера 2008.

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 12 лет и старше

| День: понедельник<br>Неделя: первая | Пищевые вещества (в г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | **15,65** | **16,02** | **77,33** | **534,81** | **0,29** | **8,04** | **0,12** | **0,64** | **321,36** | **351,61** | **94,73** | **3,1** |
| **ОБЕД** | **48,01** | **41,75** | **160,61** | **1069,76** | **0,376** | **113,15** | **0,39** | **4,82** | **146,35** | **441,3** | **124,84** | **15,58** |
| **ПОЛДНИК** | **6,37** | **7,27** | **42,6** | **264,2** | **0,09** | **4,0** | **0,07** | **0,94** | **26,9** | **22,85** | **6,18** | **6,18** |
| **ИТОГО:** | **70,03** | **65,04** | **208,54** | **1868,77** | **0,756** | **125,19** | **0,58** | **6,4** | **502,61** | **815,78** | **225,75** | **24,86** |

| № рец | | Наименование блюда | Выход (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Микроэлементы | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 104 | Завтрак | Каша гречневая вязкая с молоком и маслом | 200/5 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 | 0,22 | 1,73 | 0,05 | 0,29 | 168,95 | 222,4 | 78,65 | 2,12 |
| 300 | | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,45 | 2 | 1,5 | 0,25 |
| 377 (2 вар) | | Хлеб зерновой с сыром | 50/15 | 4,97 | 8,01 | 7,56 | 122,2 | 0,04 | 0,11 | 0,07 | 0,35 | 148,96 | 127,21 | 14,58 | 0,73 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 2,22 | 0,4 | 12,8 | 75,8 | | | | | | | | |
| | | Яблоко | 100 | 10,4 | 0 | 9,8 | 42 | 0,09 | 6,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | Свежий помидор (урожай 2014 г.) | 100 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 0,01 | 1,9. | 0 | 2,3 | 31,65 | 36,88 | 18,82 | 1,2 |
| 47 | | Суп-лапша на курином бульоне | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 12,09 | 0,13 | 10,12 | 0,24 | 0,4 | 22,83 | 69,89 | 29,09 | 1,13 |
| 212 | | Куры отварные | 120 | 31,24 | 31,24 | 1,66 | 416,02 | 0,07 | 0,97 | 0,13 | 0,56 | 1945 | 169,8 | 19,45 | 1,65 |
| 224 | | Рис отварной с маслом | 180/5 | 4,7 | 6,10 | 48,33 | 270,22 | 0,02 | 0 | 0,02 | 0,12 | 3,67 | 49,95 | 16,22 | 0,33 |
| 274 | | Кисель из концентрата плодов и ягод (персик) | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0,16 | 0 | 0 | 7,6 | 8,2 | 2,24 | 0,45 |
| | | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,63 | 34,86 | 166,6 | 0,91 | 0 | 0 | 1,44 | 18,66 | 60,6 | 13,02 | 10,22 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 2,22 | 0,4 | 12,8 | 75,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 68 | 46 | 26 | 0,6 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | Полдник | Булочка осенняя | 60 | 4,37 | 7,07 | 36,80 | 228,20 | 0,07 | 0 | 0,07 | 0,74 | 12,9 | 42,97 | 6,85 | 0,58 |
| 293 | | Сок персиковый | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,2 | 14,0 | 14,0 | 16,0 | 5,6 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | |

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 12 лет и старше

| День: вторник<br>Неделя: первая | Пищевые вещества (в г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | **16,45** | **12,51** | **102,79** | **480,72** | **0,37** | **33,44** | **0,29** | **1,05** | **267,94** | **321,96** | **74,53** | **11,68** |
| **ОБЕД** | **55,98** | **54,16** | **157,46** | **1291,47** | **0,51** | **59,31** | **0,74** | **5,13** | **17,91** | **523,14** | **141,24** | **18,44** |
| **ПОЛДНИК** | **5,75** | **3** | **27,95** | **168** | **0,1** | **4** | **0,02** | **0,92** | **16,59** | **59,86** | **23,89** | **6,24** |
| **ИТОГО:** | **78,18** | **69,67** | **288,2** | **1940,19** | **0,098** | **96,75** | **1,05** | **7,1** | **302,8** | **904,96** | **239,66** | **36,66** |

| № рец | | Наименование блюда | Выход (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Микроэлементы | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 108 | Завтрак | Каша пшеничная молочная | 200/5 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | 0,21 | 1,3 | 0,05 | 0,17 | 132,15 | 184,7 | 47,23 | 1,21 |
| 286 | | Кофейный напиток (1 вариант) | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,55 | 123,39 | 93,96 | 18 | 0,25 |
| 381 (1 вариант) | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,9 | 119 | 0,065 | 0 | 0 | 1,03 | 13,33 | 43,3 | 9,3 | 10,22 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 2,22 | 0,4 | 12,8 | 75,8 | 0,03 | 6,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | Апельсин | 100 | 0,2 | 0,4 | 10,1 | 42 | 0,03 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Обед | Салат из свеклы с яблоком | 100 | 1,1 | 5,6 | 12,29 | 89,01 | 0,02 | 3,84 | 0 | 2,32 | 26,40 | 23,78 | 15,52 | 1,4 |
| 48 | | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 9,7 | 6,82 | 19,01 | 175,10 | 0,16 | 10,67 | 0,22 | 0,36 | 21,19 | 150,14 | 37,16 | 2,2 |
| 180 | | Гуляш из отварной говядины | 120/50 | 30,71 | 34,20 | 9,55 | 469,67 | 0,09 | 11,2 | 0,09 | 0,65 | 83,59 | 185,17 | 33,62 | 2,4 |
| 227 | | Макароны отварные | 180 | 6,62 | 6,35 | 42,39 | 253,31 | 0,06 | 0 | 0,02 | 0,66 | 8,73 | 36,85 | 13,79 | 0,77 |
| 282 | | Компот из плодов или сушеных ягод (курага) | 200 | 0,33 | 0 | 26,66 | 91,98 | 0,02 | 5,6 | 0 | 0,11 | 9,41 | 6,16 | 5,04 | 1,28 |
| | | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,63 | 34,86 | 166,6 | 0,091 | 0 | 0 | 1,44 | 18,66 | 60,6 | 13,02 | 10,22 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 2,22 | 0,4 | 12,8 | 75,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 68 | 46 | 26 | 0,6 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | |
| 274 | Полдник | Сок ананасовый | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 16 | 5,6 |
| 319 | | Сдоба обыкновенная | 50 | 3,75 | 2,8 | 22,15 | 132 | 0,08 | 0 | 0,02 | 0,72 | 12,59 | 45,86 | 7,89 | 0,64 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | |

День: среда
Неделя: первая
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 12 лет и старше

| День: среда<br>Неделя: первая | Пищевые вещества (в г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | **21,87** | **18,55** | **102,96** | **614,1** | **0,67** | **13,84** | **0,11** | **1,25** | **313,59** | **302,96** | **71,24** | **2,25** |
| **ОБЕД** | **75,25** | **36,04** | **77,16** | **1061,08** | **10,21** | **38,07** | **2,66** | **5,19** | **212,94** | **411,47** | **132,84** | **15,61** |
| **ПОЛДНИК** | **9,68** | **13,58** | **49,98** | **359,41** | **0,08** | **2,73** | **0,05** | **0** | **267** | **227,3** | **35,6** | **0,66** |
| **Итого:** | **106,8** | **68,17** | **330,10** | **2034,59** | **10,96** | **43,68** | **2,82** | **6,44** | **793,53** | **941,73** | **239,68** | **18,52** |

| № рец | | Наименование блюда | Выход (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Микроэлементы | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | $B_1$ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 109 | Завтрак | Каша геркулесовая с маслом (первый вариант) | 200/5 | 6,33 | 8,9 | 25,49 | 207,38 | 0,09 | 0 | 0,02 | 0,41 | 14,62 | 72,61 | 24,26 | 0,84 |
| 376 | | Бутерброд с сыром | 20/20/5 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,0 | 0,05 | 0,14 | 0,08 | 0,45 | 198,2 | 169,1 | 19,43 | 0,97 |
| 269 | | Какао с молоком (первый вариант) | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,01 | 124,44 | 109,65 | 26,75 | 0,82 |
| | | Груша | 100 | 0,2 | 0 | 10,1 | 42 | 0,03 | 6,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 45,8 | 0,06 | 6,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 2,22 | 0,4 | 12,8 | 75,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 68 | 46 | 26 | 0,6 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | Обед | Салат из отварной свеклы с сыром | 100 | 1,22 | 0,08 | 24,2 | 93,87 | 0,06 | 5,75 | 1,5 | 0,37 | 31,35 | 56,54 | 33,72 | 0,93 |
| 63 | | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,64 | 107,83 | 0,06 | 23,64 | 0,25 | 2,58 | 55,04 | 51,57 | 23,85 | 0,88 |
| 193 | | Плов из отварной говядины | 280 | 34,09 | 28,96 | 47,2 | 585,72 | 0,1 | 3,08 | 0,84 | 0,69 | 30,98 | 187,6 | 31,11 | 1,7 |
| 281 | | Компот из плодов и ягод сушёных изюм | 200 | 0,33 | 0 | 22,66 | 91,98 | 0,02 | 5,6 | 0 | 0,11 | 9,41 | 6,16 | 5,04 | 1,28 |
| | | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,63 | 34,86 | 166,6 | 0,91 | 0 | 0 | 1,44 | 18,66 | 60,6 | 13,02 | 10,22 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 2,22 | 0,4 | 12,8 | 75,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 68 | 46 | 26 | 0,6 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | |
| 228 | Полдник | Молоко кипяченое | 200 | 5,59 | 6,38 | 9,38 | 117,31 | 0,08 | 2,73 | 0,05 | 0 | 252 | 189 | 24,9 | 0,21 |
| 318 | | Коржик | 60 | 4,09 | 7,2 | 40,60 | 242,10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 38,3 | 6,2 | 0,45 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 12 лет и старше

| День: четверг<br>Неделя: первая | Пищевые вещества (в г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | **13,01** | **8,07** | **103,9** | **555,23** | **0,17** | **10,38** | **0,05** | **1,30** | **208,62** | **205,29** | **751,45** | **5,73** |
| **ОБЕД** | **46,38** | **50,73** | **144,61** | **1196,59** | **0,45** | **78,4** | **0,79** | **10,91** | **244,42** | **496,95** | **175,7** | **17,52** |
| **ПОЛДНИК** | **6,37** | **7,27** | **42,6** | **264,2** | **0,11** | **4,45** | **0,01** | **0,9** | **27,52** | **62,24** | **25,01** | **6,29** |
| **ИТОГО:** | **65,76** | **66,07** | **291,11** | **2016,02** | **0,73** | **93,23** | **0,85** | **13,11** | **480,50** | **764,48** | **276,22** | **29,54** |

| № рец | | Наименование блюда | Выход (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Микроэлементы | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 105 | Завтрак | Каша манная молочная жидкая с маслом | 200/5 | 7,24 | 7,21 | 40,74 | 256,81 | 0,09 | 1,38 | 0,05 | 0,52 | 134,75 | 123,25 | 20,45 | 0,44 |
| 274 | | Чай с лимоном | 200/8 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 1,0 | 2,8 | 0 | 0,01 | 6,25 | 3,54 | 23,4 | 0,29 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,08 | 0,45 | 24,85 | 119 | 0,05 | 0 | 0 | 0,77 | 10 | 32,5 | 5,6 | 4,4 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 2,22 | 0,4 | 12,8 | 75,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 68 | 46 | 26 | 0,6 |
| | | Яблоко | 100 | 10,4 | 0 | 9,8 | 42 | 0,09 | 6,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Обед | Салат из отварной свеклы с соленым огурцом | 100 | 1,2 | 0,8 | 7,76 | 126,80 | 0,01 | 2,36 | 0 | 4,49 | 27,96 | 32,18 | 16,88 | 1,01 |
| 42 | | Рассольник Ленинградский | 250 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 149,60 | 0,14 | 9,81 | 0,21 | 2,42 | 30,1 | 85,8 | 33,4 | 1,1 |
| 235 | | Капуста тушёная | 180 | 4,72 | 5,81 | 24,21 | 156,89 | 0,05 | 34,11 | 0,1 | 0,2 | 57,47 | 47,67 | 19,82 | 0,91 |
| 176 | | Бефстроганов отварной из говядины | 100/50 | 27,15 | 31,39 | 4,81 | 407,11 | 0,06 | 2,9 | 0,3 | 0,76 | 62,41 | 192,08 | 29,91 | 2,72 |
| 283 | | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,5 | 44,53 | 37,03 | 1,02 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 1,11 | 0,2 | 6,4 | 37,9 | 0,04 | 14 | 0 | 0 | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| | | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,63 | 34,86 | 166,6 | 0,91 | 0 | 0 | 1,44 | 18,66 | 60,6 | 13,02 | 10,22 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | |
| | Полдник | Булочка осенняя | 60 | 4,37 | 7,07 | 36,8 | 228,20 | 0,09 | 0,45 | 0,1 | 0,7 | 13,52 | 48,24 | 9,05 | 0,69 |
| 293 | | Сок яблочный | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 16 | 5,6 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | |

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 12 лет и старше

| День: пятница<br>Неделя: первая | Пищевые вещества (в г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | **13,74** | **8,63** | **95,36** | **527,03** | **0,30** | **3,4** | **0,05** | **1,34** | **209,29** | **403,86** | **47,83** | **5,52** |
| **ОБЕД** | **35,99** | **52,56** | **133,6** | **1108,94** | **1,01** | **66,11** | **9,16** | **8,77** | **838,64** | **624,82** | **126,4** | **21,54** |
| **ПОЛДНИК** | **6,37** | **7,27** | **42,6** | **264,2** | **0,07** | **2,8** | **0,07** | **10,75** | **46,51** | **16,51** | **9,129** | **8,7** |
| **Итого:** | **56,1** | **68,46** | **271,56** | **1917** | **1,38** | **106,51** | **9,28** | **20,86** | **494,44** | **1045,19** | **183,35** | **35,76** |

| № рец | | Наименование блюда | Выход (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Микроэлементы | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 115 | Завтрак | Каша ячневая молочная вязкая с маслом | 200/5 | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 246,87 | 0,16 | 1,3 | 0,04 | 0,72 | 157,19 | 345,16 | 36,43 | 0,93 |
| 295 | | Чай с молоком | 200 | 1,05 | 1,20 | 13,04 | 67,16 | 0,01 | 0,46 | 0,01 | 0 | 44,1 | 32,7 | 5,8 | 0,19 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,9 | 119 | 0,065 | 0 | 0 | 1,03 | 13,33 | 43,3 | 9,3 | 7,3 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 2,22 | 0,4 | 12,8 | 75,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 68 | 46 | 26 | 0,6 |
| | | Апельсин | 100 | 0,2 | 0,4 | 10,1 | 42 | 0,03 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Обед | Винегрет овощной | 100 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129,26 | 0,04 | 5,34 | 0,2 | 4,54 | 21,4 | 39,91 | 18,03 | 0,7 |
| 43 | | Свекольник | 250 | 1,93 | 6,34 | 10,05 | 104,16 | 0,08 | 11,38 | 0,21 | 2,4 | 45,65 | 73,11 | 21,66 | 1,49 |
| 241 | | Картофельное пюре | 180 | 3,83 | 7,27 | 37,95 | 192,55 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,7 | 18,55 | 0,67 |
| 192 | | Печень говяжья по строгановски | 100 | 21,2 | 26,32 | 4,27 | 336,5 | 0,27 | 8,3 | 7,26 | 1,02 | 47,07 | 299,61 | 19,5 | 6,05 |
| 284 | | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,25 | 0,25 | 25,35 | 104,07 | 0,02 | 7,8 | 0 | 0,11 | 11,4 | 7,04 | 5,34 | 1,20 |
| | | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,63 | 34,86 | 166,6 | 0,91 | 0 | 0 | 1,44 | 18,66 | 60,6 | 13,02 | 10,22 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 2,22 | 0,4 | 12,8 | 75,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 68 | 46 | 26 | 0,6 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | |
| | Полдник | Сок фруктовый | 200 | 2,0 | 0,2 | 5,8 | 36,0 | 0 | 2,8 | 0 | 0,01 | 6,25 | 3,54 | 2,34 | 0,29 |
| 309 | | Булка Осенняя | 50 | 4,37 | 7,03 | 36,8 | 228,2 | 0,07 | 0 | 0,67 | 0,74 | 12,9 | 42,97 | 6,85 | 0,58 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | |

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 12 лет и старше

| День: понедельник<br>Неделя: вторая | Пищевые вещества (в г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | **17,52** | **22,45** | **123,57** | **779,83** | **0,35** | **15,14** | **0,22** | **0,84** | **308,09** | **308,66** | **93,45** | **3,73** |
| **ОБЕД** | **40,74** | **4,25** | **141,99** | **1094,68** | **0,57** | **51,21** | **0,8** | **7,5** | **191,02** | **483,4** | **178,81** | **19,61** |
| **ПОЛДНИК** | **6,37** | **7,27** | **42,6** | **264,2** | **0,09** | **4** | **0,07** | **0,94** | **26,9** | **56,97** | **22,85** | **6,18** |
| **ИТОГО:** | **64,63** | **69,97** | **307,76** | **2138,71** | **1,01** | **70,38** | **1,09** | **9,28** | **526,01** | **849,03** | **295,11** | **20,52** |

| № рец | | Наименование блюда | Выход (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Микроэлементы | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | $B_1$ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 103 | Завтрак | Каша Боярская (пшенная с изюмом) | 200/5 | 9,80 | 13,94 | 41,73 | 331,58 | 0,22 | 1,59 | 0,19 | 0,46 | 169,42 | 228,04 | 50,95 | 1,56 |
| 271 | | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154,15 | 0,03 | 0,31 | 0,01 | 0,05 | 126,27 | 113,22 | 29,92 | 1,03 |
| 381 | | Хлеб пшеничный | 50 | 1,72 | 4,20 | 32,90 | 176,30 | 0,04 | 0,84 | 0,02 | 0,33 | 12,4 | 39,4 | 12,58 | 1,14 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 2,22 | 0,4 | 12,8 | 75,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 68 | 46 | 26 | 0,6 |
| | | Груша | 100 | 0,2 | 0 | 10,1 | 42 | 0,03 | 6,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Обед | Салат витаминный | 100 | 1,14 | 10,14 | 11,54 | 141,94 | 0,03 | 21,3 | 0,52 | 4,58 | 29,57 | 29,1 | 18,08 | 0,8 |
| 72 | | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 6,62 | 8,31 | 21,28 | 184,48 | 0,16 | 1,78 | 0,21 | 1,55 | 57,3 | 136,36 | 41,83 | 1,49 |
| 189 | | Котлета из мяса говядины | 120 | 12,82 | 14,06 | 6,89 | 212,1 | 0,08 | 0 | 0,05 | 0,65 | 13,12 | 136,42 | 21,07 | 2,15 |
| 219 | | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,48 | 6,52 | 54 | 316,57 | 0,16 | 0 | 0,02 | 0,32 | 10 | 109,58 | 65,57 | 2,2 |
| 274 | | Кисель из концентратов плодов или ягод | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0,16 | 0 | 0 | 7,64 | 8,27 | 2,24 | 0,45 |
| | | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,63 | 34,86 | 166,6 | 0,91 | 0 | 0 | 1,44 | 18,66 | 60,6 | 13,02 | 10,22 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 2,22 | 0,4 | 12,8 | 75,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 68 | 46 | 26 | 0,6 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | Полдник | Булочка Веснушка | 50 | 3,37 | 7,07 | 36,8 | 228,2 | 0,07 | 0 | 0,07 | 0,74 | 12,9 | 42,97 | 6,85 | 0,58 |
| 293 | | Сок яблочный | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 16 | 5,6 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | |

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 12 лет и старше

| День: вторник<br>Неделя: вторая | Пищевые вещества (в г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | **34,75** | **12,88** | **87,2** | **727,63** | **0,87** | **4,70** | **0,13** | **1,90** | **259,18** | **434,1** | **48,05** | **2,1** |
| **ОБЕД** | **42,35** | **39,2** | **180,96** | **963,77** | **0,92** | **54,3** | **0,26** | **6,24** | **215,61** | **679,86** | **145,54** | **22,34** |
| **ПОЛДНИК** | **10,43** | **8,78** | **57,88** | **333,19** | **0,16** | **2,9** | **0,11** | **0,84** | **273,56** | **254,27** | **42,49** | **1,11** |
| **ИТОГО:** | **87,53** | **68,86** | **326,04** | **2024,59** | **1,95** | **61,9** | **0,46** | **8,98** | **748,35** | **1368,23** | **468,43** | **25,55** |

| № рец | | Наименование блюда | Выход (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Микроэлементы | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 141 | Завтрак | Запеканка из творога | 200 | 29,22 | 12,11 | 29,11 | 342,23 | 0,09 | 0,7 | 0,09 | 0,6 | 244,93 | 338,98 | 40,11 | 1,35 |
| 294 | | Чай витаминный с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0 | 2,8 | 0 | 0,01 | 6,25 | 3,54 | 2,34 | 0,29 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 1,7 | 15,10 | 10,26 | 65,2 | 0,04 | 0 | 0 | 0,62 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 2,22 | 0,4 | 12,8 | 75,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 68 | 46 | 26 | 0,6 |
| | | Яблоко | 100 | 10,4 | 0 | 9,8 | 42 | 0,09 | 6,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | |
| 233 | Обед | Икра морковная | 200 | 2,24 | 7,57 | 13,62 | 119,59 | 0,07 | 5,7 | 0 | 6,82 | 73,66 | 115,59 | 35,59 | 3,30 |
| 51 | | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,31 | 7,14 | 15,43 | 140,59 | 0,17 | 12,1 | 0,23 | 0,35 | 25,77 | 138,94 | 38,32 | 1,45 |
| 181 | | Жаркое по домашнему | 280 | 28,28 | 22,05 | 28,16 | 425,19 | 0,25 | 12,2 | 0,05 | 0,76 | 29,55 | 265,03 | 47,4 | 3,97 |
| 280 | | Компот из плодов и ягод сушеных чернослив | 200 | 0,33 | 0 | 22,66 | 91,66 | 0,02 | 5,6 | 0 | 0,11 | 9,41 | 6,16 | 5,04 | 1,28 |
| | | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,63 | 34,86 | 166,6 | 0,91 | 0 | 0 | 1,44 | 18,66 | 60,6 | 13,02 | 10,22 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 2,22 | 0,4 | 12,8 | 75,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 68 | 46 | 26 | 0,6 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | |
| 288 | Полдник | Молоко кипяченое | 200 | 5,59 | 6,38 | 9,38 | 117,31 | 0,08 | 2,73 | 0,05 | 0 | 252 | 189 | 29,4 | 0,21 |
| | | Печенье Ленинградское | 60 | 4,84 | 2,40 | 48,5 | 215,88 | 0,08 | 0,17 | 0,06 | 0,84 | 21,56 | 65,27 | 13,09 | 0,9 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | |

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 12 лет и старше

| День: среда<br>Неделя: вторая | Пищевые вещества (в г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | **12,68** | **26,22** | **93,9** | **659,38** | **0,286** | **67,78** | **0,654** | **0,912** | **323,65** | **242,23** | **91,58** | **7,62** |
| **ОБЕД** | **26,45** | **41,62** | **154,6** | **957,21** | **10,82** | **18,01** | **1,48** | **12,02** | **266,07** | **673,2** | **147,37** | **28,29** |
| **ПОЛДНИК** | **6,49** | **11,56** | **43,32** | **180,24** | **0,1** | **1,26** | **0,23** | **2,3** | **63,03** | **90,02** | **39,21** | **1,72** |
| **ИТОГО:** | **45,62** | **79,4** | **291,82** | **1796,83** | **11,20** | **87,05** | **2,36** | **15,23** | **652,72** | **1005,45** | **278,16** | **37,63** |

| № рец | | Наименование блюда | Выход (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Микроэлементы | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки | Жиры | $B_1$ | C | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 102 | Завтрак | Каша молочная Дружба с маслом | 200 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 | 0,1 | 9,22 | ,64 | 0,74 | 70,80 | 59,5 | 38,4 | 6,44 |
| 285 | | Кофейный напиток на сгущённом молоке | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 | 0,04 | 0,56 | 0 | 0,1 | 184,68 | 136,16 | 27,04 | 0,46 |
| 379 (1 вариант) | | Хлеб пшеничный | 50 | 1,7 | 15,10 | 10,26 | 183,6 | 0,006 | 0 | 0,014 | 0,072 | 0,177 | 0,564 | 0,14 | 0,12 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 2,22 | 0,4 | 12,8 | 75,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 68 | 46 | 26 | 0,6 |
| | | Апельсин | 100 | 0,2 | 0,4 | 10,1 | 42 | 0,03 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Обед | Салат из отварной свеклы и отварной моркови | 200 | 1,32 | 10,08 | 7,68 | 126,08 | 0,06 | 5,44 | 1,2 | 9,16 | 56,84 | 80,62 | 46,96 | 1,96 |
| 45 | | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 | 10 | 8,41 | 0,24 | 0,21 | 18,43 | 59,12 | 22,52 | 0,8 |
| 164 | | Рыба жареная | 120 | 6,62 | 16,04 | 1,57 | 179,72 | 0,13 | 0 | 0,02 | 0,4 | 18 | 103,71 | 11,93 | 1,27 |
| 239 | | Картофель отварной | 180 | 3,76 | 8,44 | 32,65 | 218,95 | 0,1 | 4,16 | 0,02 | 0,14 | 9,99 | 53,03 | 19,38 | 0,77 |
| 274 | | Кисель из плодов и сушеных ягод курага | 200 | 0,33 | 0 | 22,66 | 91,98 | 0,02 | 5,6 | 0 | 0,11 | 9,41 | 6,16 | 5,04 | 1,28 |
| | | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,63 | 34,86 | 166,6 | 0,91 | 0 | 0 | 1,44 | 18,66 | 60,6 | 13,02 | 10,22 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 2,22 | 0,4 | 12,8 | 75,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 68 | 46 | 26 | 0,6 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | |
| 321 | Полдник | Слойка с повидлом | 60 | 4,49 | 11,36 | 37,52 | 144,24 | 0,07 | 0,04 | 0,05 | 0,62 | 13,52 | 45,49 | 7,18 | 0,70 |
| 293 | | Сок яблочный | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | |

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 12 лет и старше

| День: понедельник<br>Неделя: первая | Пищевые вещества (в г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | **15,65** | **16,02** | **77,33** | **534,81** | **0,29** | **8,04** | **0,12** | **0,64** | **321,36** | **351,61** | **94,73** | **3,1** |
| **ОБЕД** | **48,01** | **41,75** | **160,61** | **1069,76** | **0,376** | **113,15** | **0,39** | **4,82** | **146,35** | **441,3** | **124,84** | **15,58** |
| **ПОЛДНИК** | **6,37** | **7,27** | **42,6** | **264,2** | **0,09** | **4,0** | **0,07** | **0,94** | **26,9** | **22,85** | **6,18** | **6,18** |
| **ИТОГО:** | **70,03** | **65,04** | **208,54** | **1868,77** | **0,756** | **125,19** | **0,58** | **6,4** | **502,61** | **815,78** | **225,75** | **24,86** |

| № рец | | Наименование блюда | Выход (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Микроэлементы | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 104 | Завтрак | Каша гречневая вязкая с молоком и маслом | 200/5 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 | 0,22 | 1,73 | 0,05 | 0,29 | 168,95 | 222,4 | 78,65 | 2,12 |
| 300 | | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,45 | 2 | 1,5 | 0,25 |
| 377 (2 вар) | | Хлеб зерновой с сыром | 50/15 | 4,97 | 8,01 | 7,56 | 122,2 | 0,04 | 0,11 | 0,07 | 0,35 | 148,96 | 127,21 | 14,58 | 0,73 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 2,22 | 0,4 | 12,8 | 75,8 | | | | | | | | |
| | | Яблоко | 100 | 10,4 | 0 | 9,8 | 42 | 0,09 | 6,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | Помидор свежий (урожай 2014 г.) | 100 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 0,01 | 1,9 | 0 | 2,3 | 31,65 | 36,88 | 18,82 | 1,2 |
| 47 | | Суп-лапша на курином бульоне | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 12,09 | 0,13 | 10,12 | 0,24 | 0,4 | 22,83 | 69,89 | 29,09 | 1,13 |
| 212 | | Куры отварные | 120 | 31,24 | 31,24 | 1,66 | 416,02 | 0,07 | 0,97 | 0,13 | 0,56 | 1945 | 169,8 | 19,45 | 1,65 |
| 224 | | Рис отварной с маслом | 180/5 | 4,7 | 6,10 | 48,33 | 270,22 | 0,02 | 0 | 0,02 | 0,12 | 3,67 | 49,95 | 16,22 | 0,33 |
| 274 | | Кисель из концентрата плодов и ягод (персик) | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0,16 | 0 | 0 | 7,6 | 8,2 | 2,24 | 0,45 |
| | | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,63 | 34,86 | 166,6 | 0,91 | 0 | 0 | 1,44 | 18,66 | 60,6 | 13,02 | 10,22 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 2,22 | 0,4 | 12,8 | 75,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 68 | 46 | 26 | 0,6 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | Полдник | Булочка осенняя | 60 | 4,37 | 7,07 | 36,80 | 228,20 | 0,07 | 0 | 0,07 | 0,74 | 12,9 | 42,97 | 6,85 | 0,58 |
| 293 | | Сок персиковый | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,2 | 14,0 | 14,0 | 16,0 | 5,6 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | |

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 12 лет и старше

| День: вторник<br>Неделя: первая | Пищевые вещества (в г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | **16,45** | **12,51** | **102,79** | **480,72** | **0,37** | **33,44** | **0,29** | **1,05** | **267,94** | **321,96** | **74,53** | **11,68** |
| **ОБЕД** | **55,98** | **54,16** | **157,46** | **1291,47** | **0,51** | **59,31** | **0,74** | **5,13** | **17,91** | **523,14** | **141,24** | **18,44** |
| **ПОЛДНИК** | **5,75** | **3** | **27,95** | **168** | **0,1** | **4** | **0,02** | **0,92** | **16,59** | **59,86** | **23,89** | **6,24** |
| **ИТОГО:** | **78,18** | **69,67** | **288,2** | **1940,19** | **0,098** | **96,75** | **1,05** | **7,1** | **302,8** | **904,96** | **239,66** | **36,66** |

| № рец | | Наименование блюда | Выход (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Микроэлементы | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 108 | Завтрак | Каша пшеничная молочная | 200/5 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | 0,21 | 1,3 | 0,05 | 0,17 | 132,15 | 184,7 | 47,23 | 1,21 |
| 286 | | Кофейный напиток (1 вариант) | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,55 | 123,39 | 93,96 | 18 | 0,25 |
| 381 (1 вариант) | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,9 | 119 | 0,065 | 0 | 0 | 1,03 | 13,33 | 43,3 | 9,3 | 10,22 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 2,22 | 0,4 | 12,8 | 75,8 | 0,03 | 6,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | Апельсин | 100 | 0,2 | 0,4 | 10,1 | 42 | 0,03 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Обед | Салат из свеклы с яблоком | 100 | 1,1 | 5,6 | 12,29 | 89,01 | 0,02 | 3,84 | 0 | 2,32 | 26,40 | 23,78 | 15,52 | 1,4 |
| 48 | | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 9,7 | 6,82 | 19,01 | 175,10 | 0,16 | 10,67 | 0,22 | 0,36 | 21,19 | 150,14 | 37,16 | 2,2 |
| 180 | | Гуляш из отварной говядины | 120/50 | 30,71 | 34,20 | 9,55 | 469,67 | 0,09 | 11,2 | 0,09 | 0,65 | 83,59 | 185,17 | 33,62 | 2,4 |
| 227 | | Макароны отварные | 180 | 6,62 | 6,35 | 42,39 | 253,31 | 0,06 | 0 | 0,02 | 0,66 | 8,73 | 36,85 | 13,79 | 0,77 |
| 282 | | Компот из плодов или сушеных ягод (курага) | 200 | 0,33 | 0 | 26,66 | 91,98 | 0,02 | 5,6 | 0 | 0,11 | 9,41 | 6,16 | 5,04 | 1,28 |
| | | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,63 | 34,86 | 166,6 | 0,091 | 0 | 0 | 1,44 | 18,66 | 60,6 | 13,02 | 10,22 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 2,22 | 0,4 | 12,8 | 75,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 68 | 46 | 26 | 0,6 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | |
| 274 | Полдник | Сок ананасовый | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 16 | 5,6 |
| 319 | | Сдоба обыкновенная | 50 | 3,75 | 2,8 | 22,15 | 132 | 0,08 | 0 | 0,02 | 0,72 | 12,59 | 45,86 | 7,89 | 0,64 |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | |