

11-04

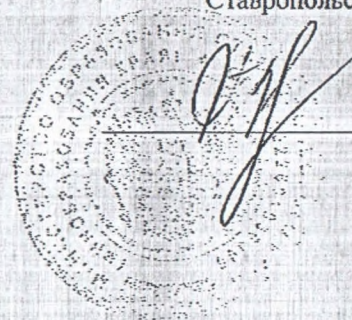
СОГЛАСОВАНО:

Управление Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия

человеческого здоровья
Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
355008, г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4

УТВЕРЖДЕНО:

Министерство образования
Ставропольского края



Г.С.Зубенко

Примерное

четырнадцатидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся
государственных общеобразовательных организаций Ставропольского края

Меню на 1 неделю понедельник														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,9	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
171	Каша рассыпчатая гречневая с молоком и сахаром	200/10	5,26	4,68	18,7	152,36	0,05	0,80	0,01	0,50	76,66	80,60	25,88	0,60
375	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,30
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	1,60
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	Всего в Завтрак	527	19,57	18,79	76,5	572,36	0,11	1,54	0,16	1,76	268,3	281,61	161,51	3,88
	2-й Завтрак													
224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	150/20	10,6	6,1	8,4	131,8	0,02	1,01	0,02	0,60	81,93	109,48	25,58	1,07
379	Кофейный напиток	200	6,58	7,04	98,25	430	0,50	0,60	0,06	0,60	200,76	130,65	20,45	0,10
	Всего во 2-й завтрак	370	17,18	13,14	106,65	561,8	0,52	1,61	0,08	1,2	282,69	240,13	46,03	1,17
	Обед													
117	Сельдь с луком	40/20	0,48	0,00	3,48	18	0,04	15,00	0,00	0,04	8,40	15,60	12,00	0,54
96	Рассольник Ленинградский с картофелем	250	1,30	1,70	8,80	53,3	0,05	2,00	0,03	0,06	11,00	37,10	2,40	0,01
284	Запеканка картофельная с мясом говядины	100/200	10,10	5,90	8,20	123,5	0,10	9,64	0,01	1,82	16,46	124,60	20,55	1,91
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,11	0,00	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	1,60
	Всего в обед	900	20,49	9,17	82,03	521,8	0,33	27,64	0,09	3,69	575,08	332,84	81,97	14,94
	Полдник													
338	Яблоки свежие калиброванные	200/1шт.	0,4	0,00	19,6	88	0,06	20,00	0,03	0,80	28,00	17,00	15,00	2,40
	Всего в Полдник	200	0,4	0,00	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Ужин													
131	Горошек зеленый консервированный	60	0,53	0,3	1,1	8	0,02	2,00	0,30	0,38	4,00	62,00	17,00	0,70
285	Макаронник с мясом (говядина)	90/200	11,76	11,2	12,38	221,62	0,14	0,39	0,01	1,20	24,32	143,67	22,00	1,67
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,8	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,4	1,23	28,7	146	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	16,00
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	0,02
	Всего в Ужин	580	19,44	13,53	62,75	460,62	0,21	4	0,34	2,16	73,84	292,01	60,44	18,57
	2-й Ужин													
386	Кефир 2,5 % жирности	200/1шт	5,6	6,4	8,2	112,8	0,00	0,03	0,00	0,2	124,00	92,8	14,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0	0,03	0	0,2	124	92,8	14	0,01
	Всего в 1 неделю понедельник	2777	82,68	61,03	355,73	2317,38	1,23	54,82	0,7	9,81	1351,91	1256,39	378,95	40,97

Меню на 1 неделю вторник

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
212	Омлет смешанный с сосисками молочными со сливочным маслом	100/30/10	9,42	12,25	1,80	142	0,30	0,10	0,02	0,40	42,00	58,00	0,02	0,04
73	Икра кабачковая (консервированная)	60	3,26	9,52	52,00	287	0,04	0,39	0,03	0,90	325,76	78,12	28,56	3,30
382	Какао с молоком	200	3,70	3,94	17,70	83	0,01	0,26	0,01	0,05	40,26	20,15	13,52	0,23
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	Всего в Завтрак	610	25,38	34,41	114,3	798	0,4	1,21	0,15	2,59	454,6	277,13	76,23	5,35
	2-й Завтрак													
	Булочка сдобная	100/1шт	5,13	0,93	24,93	128	0,10	0,00	0,03	2,00	22,00	100,30	18,00	0,70
385	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	0,40	1,00	0,10	0,60	200,01	150,60	20,36	0,10
	Всего во 2-й завтрак	260	10,39	6,56	33,48	234	0,5	1	0,13	2,6	222,01	250,9	38,36	0,8
	Обед													
71	Помидоры свежие	60	0,48	0,00	3,48	18	0,04	15,00	0,00	0,04	8,40	15,60	12,00	0,54
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,88	3,57	14,81	98	0,02	2,00	0,03	0,80	37,82	45,76	1,50	0,01
229	Рыба-минтай тушенная в томате с овощами	90/90	14,44	7,35	6,52	150	0,10	2,76	0,01	0,60	48,71	213,58	56,78	1,04
312	Пюре картофельное	150	2,95	3,99	19,60	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,75	29,00	517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,11	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	1,60
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
		1110	28,44	17,23	113,14	1116	0,46	52,63	0,11	3,16	199,45	510,85	131,25	8,48
	Полдник													
338	Апельсины калиброванные	200/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20,00	0,03	0,40	20,60	10,70	11,70	0,27
	Всего в полдник	200	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	Ужин													
71	Огурцы свежие	60	0,80	0,10	2,60	11	0,03	10,00	0,02	0,10	23,00	42,00	14,00	6,00
290	Птица тушенная в соусе сметанном	90/50	12,23	13,64	5,45	206	0,04	0,70	0,01	2,00	14,60	108,00	17,21	1,24
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/5	8,25	5,30	39,87	237	0,22	0,00	0,01	0,00	12,21	178,50	2,54	0,01
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,80	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	16,00
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	0,02
	Всего в Ужин	747	31,91	21,68	113,05	774	0,34	12,31	0,08	3,1	108,53	442,44	59,19	23,47
	2 -й Ужин													
386	Йогурт фруктовый -ягодный 2,5 % жирности	200/1шт	2,8	2,5	9,1	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 1 неделю вторник	3127	99,78	82,57	390,44	3028	2,03	87,17	0,52	12,15	1153,19	1642,02	317,73	38,38

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	102,00	60,00	100,00	0,02
182	Каша жидкая молочная перловая	200/10/10	0,30	4,23	14,97	119	0,01	0,51	0,15	0,12	102,11	109,49	2,30	0,03
352	Кисель из яблок	200	0,10	0,00	17,70	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,06	20,15	0,40	0,90
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	Всего в Завтрак	605	13,3	16,91	75,47	539	0,07	1,25	0,30	1,48	290,75	310,50	136,83	2,73
	2-й Завтрак													
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	17,3	20,13	23,45	352	0,05	0,24	0,07	1,50	164,00	221,80	4,22	0,03
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	74,13	0,10
	Всего во 2-й завтрак	480	35,01	37,29	133,45	802	0,21	0,84	0,14	2,10	503,62	522,01	78,35	0,13
	Обед													
52	Свекла тушеная	60	0,81	2,12	1,02	51	0,01	1,00	0,04	0,06	18,56	21,32	10,91	0,70
103	Суп картофельный с макаронами макаронными изделиями	250	2,66	2,43	18,98	108	0,09	6,60	0,01	0,67	15,96	55,92	20,93	0,86
291	Плов из птицы	90/200	22,18	27,19	34,20	509	0,09	1,53	0,01	0,60	28,87	245,00	44,42	1,13
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Всего в обед	1170	34,26	33,31	115,75	995	0,24	10,33	0,11	3,1	602,61	422,78	123,28	29,57
	Полдник													
338	Бананы калиброванные	200/1шт	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,05	0,80	15,00	36,00	64,00	1,20
	Всего в полдник	200	3,00	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2
	Ужин													
71	Огурцы свежие	60	0,48	0,00	3,48	11	0,04	15,00	0,00	0,04	8,40	15,60	12,00	0,50
286	Перец фаршированный мясом (говядина) и рисом	100/30	19,64	11,67	114,34	632	0,16	59,00	0,02	0,60	29,24	291,01	78,92	3,00
310	Картофель отварной	150	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	0,15	9,86	53,10	20,63	0,82
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,80	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	16,00
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	0,02
	Всего в Ужин	737	32,72	18,1	198,27	1066	0,34	83,85	0,07	1,79	106,22	473,65	136,99	20,54
	2 -й Ужин													
386	Кефир 2,5 % жирности	200/1шт	5,6	6,4	8,2	112,8	0,00	0,03	0,00	0,2	124,00	92,8	14,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0	0,03	0	0,2	124	92,8	14	0,01
	Всего в 1 неделю среда	3392	123,89	113,01	573,14	3706,8	0,94	116,3	0,67	9,47	1642,2	1857,74	553,45	54,18

Меню на 1 неделю четверг учащиеся 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
210	Омлет натуральный	106/10	9,42	12,25	1,80	142	0,30	0,10	0,02	0,40	42,00	58,00	0,02	0,04
204	Макароны отварные с сыром	200/20	9,00	8,00	22,25	198	0,01	0,22	0,04	0,80	185,59	95,09	0,02	0,01
379	Кофейный напиток	200	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,26	20,15	17,00	0,09
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	1,60
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	Всего в Завтрак	716	28,83	30,38	81,85	709	0,37	1,04	0,16	2,44	314,43	294,1	51,17	2,92
	2-й Завтрак													
	Печенье (песочное)	25	1,88	2,95	5,00	58	0,02	0,00	0,02	0,90	6,00	20,00	4,00	0,53
342	Компот из свежих плодов	200	6,58	7,04	98,25	430	0,50	0,60	0,06	0,60	200,76	130,65	20,45	0,10
	Всего во 2-й завтрак	225	8,46	9,99	103,25	488	0,52	0,6	0,08	1,5	206,76	150,65	24,45	0,63
	Обед													
71	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,56	9	0,02	6,00	0,01	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36
102	Суп картофельный с горохом	250	4,23	3,76	17,72	123	0,13	2,00	0,03	0,10	42,58	120,43	4,69	0,01
229	Рыба-минтай тушеная в томате с овощами	90/90	14,44	7,35	6,52	150	0,10	2,76	0,01	0,60	48,71	213,58	56,78	1,04
312	Пюре картофельное	150	2,83	3,76	19,60	124	0,12	2,17	0,01	0,15	32,66	78,14	27,77	0,99
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Всего в обед	1110	31,55	16,5	120,39	733	0,42	14,13	0,11	2,68	676,97	537,89	144,66	29,28
	Полдник													
338	Яблоки свежие калиброванные	200/1 шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20,00	0,03	0,80	28,00	17,00	15,00	2,40
	Всего в полдик	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Ужин													
131	Горошек зеленый консервированный	60	0,53	0,30	1,10	8	0,02	2,00	0,30	0,38	4,00	62,00	17,00	0,70
290	Птица тушеная в соусе сметанном	90/90	17,64	16,23	1,44	231	0,03	37,00	0,01	0,24	31,20	112,00	16,00	1,44
321	Капуста тушеная	150	3,35	5,81	13,70	121	0,05	31,74	0,03	1,50	78,24	56,06	28,50	1,11
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,80	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	16,00
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	0,02
	Всего в Ужин	780	32,15	24,98	81,37	680	0,15	72,35	0,38	3,12	172,16	344	86,94	19,47
	2 -й Ужин													
386	Йогурт фруктово- ягодный 2,5%жирности	200/1шт	2,8	2,5	9,1	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 1 неделю четверг	3231	104,59	85,15	415,56	2769	1,82	108,14	0,78	10,84	1546,32	1493,64	323,22	54,71

Меню на 1 неделю пятница учащиеся 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
14	Масло сливочное 72,5 % жирности		10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский		15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
181	Каша жидкая молочная из манной крупы		200/10/10	5,20	8,87	26,58	218	0,06	0,52	0,04	0,64	110,00	103,49	17,07	0,35
352	Кисель из яблок		200	0,16	0,00	29,00	517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт		50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной		20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	Всего в Завтрак		605	18,26	21,55	98,38	1072	0,16	31	0,21	2,1	292,54	304,15	167,4	6,61
	2-й Завтрак														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком		150/20	6,52	5,6	6,4	117	0,01	0,10	0,02	0,00	69,78	95,10	10,03	0,23
385	Молоко кипяченое		200	5,26	5,63	8,55	106	0,40	1,00	0,10	0,60	200,01	150,60	20,36	0,10
	Всего во 2-й завтрак		480	11,78	11,23	14,95	223	0,41	1,1	0,12	0,6	269,79	245,7	30,39	0,33
	Обед														
73	Икра кабачковая		60	0,92	3,25	9,91	49	0,02	1,99	0,02	0,48	10,82	24,32	7,10	0,33
88	Щи из свежей капусты с картофелем		250	1,85	3,15	7,64	73	0,06	13,43	0,01	0,80	28,32	41,23	18,27	0,74
260	Гуляш из говядины		90/90	13,41	12,70	3,18	204	0,05	1,23	0,01	0,40	9,76	137,67	6,36	1,10
171	Каша рассыпчатая перловая		150/5	6,34	4,38	32,46	211	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	118,00	0,03	0,01
342	Компот из свежих яблок		200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт		60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной		40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Всего в обед		1075	31,81	25,8	219,74	1261	0,35	47,5	0,11	4,25	120,17	420,95	64,96	22,48
	Полдник														
338	Апельсины калиброванные		200/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	Всего в полдик		200	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	Ужин														
71	Помидоры свежие		60	0,44	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,30	0,38	1,00	20,40	10,20	0,78
295	Котлеты рубленые из птицы		90	12,62	16,78	5,76	245	0,07	21,50	0,02	1,80	12,65	133,48	21,29	1,50
310	Картофель отварной с маслом		150/7	2,90	4,90	23,80	150,5	0,20	12,00	0,00	0,30	17,00	79,70	37,12	1,34
389	Сок фруктовый		200	0,75	0,80	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт		40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	16,00
	Хлеб ржаной		20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	0,02
	Всего в Ужин		697	26,59	24,4	96,93	727,5	0,33	36,07	0,36	3,48	89,37	347,52	94,05	19,84
	2 -й Ужин														
386	Кефир 2,5 % жирности		200/1шт	5,6	6,4	8,2	112,8	0,00	0,03	0,00	0,2	124,00	92,8	14,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин		200	5,6	6,4	8,2	112,8	0	0,03	0	0,2	124	92,8	14	0,01
	Всего в 1 неделю пятница		3257	94,9	89,57	445,57	3431,3	1,28	135,7	0,83	11,03	916,47	1421,82	382,5	49,54

Меню на 1 неделю суббота Учащиеся 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				ные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
209	Яйцо вареное	40/1шт	4,67	3,45	0,28	51	0,02	100,00	0,01	0,30	15,00	30,00	0,01	0,02
182	Каша жидкая молочная пшенная	200/10/10	4,31	4,31	10,30	120	0,01	0,52	0,15	0,12	108,11	109,49	3,40	0,03
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	2,90	2,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
379	Какао с молоком	200	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,05	40,26	20,15	13,52	0,23
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	Всего в Завтрак	590	22,22	14,01	68,29	529,00	0,09	101,26	0,24	1,63	313,37	338,24	151,03	2,25
	2-й Завтрак													
	Конфеты шоколадные	26	1,20	11,85	16,26	171	0,03	0,00	0,02	2,30	8,40	28,50	63,00	3,00
338	Бананы калиброванные	200/1шт.	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,05	0,80	15,00	36,00	64,00	1,20
	Всего во 2-й завтрак	230	4,2	12,85	58,26	363	0,11	20	0,07	3,1	23,4	64,5	127	4,2
	Обед													
71	Помидоры свежие	60	0,48	0,08	3,48	18	0,04	15,00	0,30	0,04	8,40	15,60	12,00	0,54
101	Суп картофельный с крупой перловой	250	2,01	2,38	15,89	93	0,08	1,50	0,05	0,08	14,64	54,88	1,72	0,77
312	Пюре картофельное	150	2,95	3,99	19,60	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99
227	Рыба-минтай припущенная с овощами	100	13,00	6,62	5,87	217	0,01	0,19	0,02	1,90	42,77	171,49	40,00	1,01
349	Компот из плодов шиповника	200	1,04	0,78	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Всего в обед	1000	28,01	15,42	119,83	781	0,3	20,06	0,43	3,94	639,39	423,69	128,51	30,19
	Полдник													
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	60/1шт	13,71	5,56	86,84	452	0,18	2,04	0,01	0,60	27,16	121,90	24,11	1,71
343	Компот из смеси свежих плодов	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	74,13	0,10
	Всего в полдник	260	31,42	22,72	196,84	902	0,34	2,64	0,08	1,2	366,78	422,11	98,24	1,81
	Ужин													
197	Фасоль отварная с луком	60	4,30	3,78	13,23	110	0,01	0,72	0,01	0,30	4,87	9,40	2,27	0,13
259	Жаркое по-домашнему из говядины	100/250	11,80	26,00	21,00	365	0,24	3,80	0,01	0,20	48,00	282,00	66,00	3,00
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,80	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17
	Всего в Ужин	790	26,73	32,42	99,36	795	0,3	6,13	0,06	1,5	111,59	405,34	93,71	5,1
	2 -й Ужин													
386	Йогурт фруктово- ягодный	200/1шт	2,8	2,5	9,1	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 1 неделю суббота	3070	115,38	99,92	551,68	3441	1,44	150,11	0,9	11,67	1602,53	1803,88	599,49	43,56

Меню на 1 неделю воскресенье Учащиеся 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
182	Каша вязкая молочная "Геркулес"	200/10/10	3,64	4,10	10,67	101	0,07	0,52	0,02	1,00	100,78	110,27	25,29	0,44
375	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,30
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	Всего в Завтрак	627	17,95	18,21	68,47	521	0,13	1,26	0,17	2,26	292,42	311,28	160,92	2,72
	2-й Завтрак													
400	Оладьи со сгущ. молоком	100/20	16,60	11,47	92,63	540	0,09	0,37	0,01	3,60	113,40	125,76	20,25	0,74
352	Кисель из яблок	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	1,00	0,00	0,00	5,47	2,45	1,58	0,08
	Всего в 2-й завтрак	200	16,6	11,47	92,63	540	0,09	0,37	0,01	3,6	113,4	125,76	20,25	0,74
	Обед													
71	Помидоры свежие	60	0,48	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,30	0,38	1,00	20,40	10,20	0,78
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,01	2,38	15,89	93	0,02	1,60	0,03	0,60	12,64	51,88	1,58	0,02
287	Голубцы с мясом (говядина), рисом и	108/50	8,34	13,14	21,00	246	0,05	7,01	0,01	0,60	41,07	98,70	24,02	1,52
171	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	120,00	0,03	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Хлеб ржаной	40	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00
	Всего в обед	1088	26,93	22,66	148,47	891	0,26	10,92	0,4	4,35	595,04	391,52	82,85	29,21
	Полдник													
338	Яблоки свежие калиброванные	200/1 шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20,00	0,03	0,80	28,00	17,00	15,00	2,40
	Всего в полдник	480	0,80	0,80	19,60	88,00	0,06	20,00	0,03	0,80	28,00	17,00	15,00	2,40
	Ужин													
209	Яйца вареные 1 шт	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02	0,30	0,01	0,30	15,00	30,00	0,01	0,02
234	Биточки рыбные (из минтая)	90	8,70	7,23	5,74	134	0,08	0,34	0,01	0,16	46,00	157,02	36,04	1,01
143	Рагу из овощей	150	3,25	7,01	21,03	174	0,09	3,72	0,03	1,80	42,67	79,60	36,58	1,26
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,80	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Всего в Ужин	630	27,25	20,33	92,18	679	0,24	5,97	0,09	3,26	162,39	380,56	98,07	4,26
	2-й Ужин													
386	Кефир 2,5 % жирности	200/1шт	5,6	6,4	8,2	112,8	0,00	0,03	0,00	0,2	124,00	92,8	14,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0	0,03	0	0,2	124	92,8	14	0,01
	Всего в 1 неделю воскресенье	3225	95,13	79,87	429,55	2831,8	0,78	38,55	0,7	14,47	1315,25	1318,92	391,09	39,34

Меню на 2 неделю понедельник Учащиеся 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	тамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
182	Каша жидкая молочная с крупой (рис)	200/10/10	3,26	3,98	13,41	106	0,04	0,34	0,02	0,07	102,06	92,23	5,36	0,02
375	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,26	20,15	11,20	0,90
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,30
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	Всего в Завтрак	620	17,57	18,09	71,21	526	0,1	1,08	0,17	1,43	293,9	293,24	150,69	2,6
	2-й Завтрак													
222	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	150/20	12,67	9,89	17,00	224	0,04	0,17	0,05	1,50	126,65	167,31	1,13	0,03
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,58	7,04	98,25	430	0,50	0,60	0,06	0,60	200,76	130,65	20,45	0,10
	Всего во 2-й завтрак	480	19,25	16,93	115,25	654	0,54	0,77	0,11	2,1	327,41	297,96	21,58	0,13
	Обед													
71	Огурцы свежие	60	1,60	4,90	11,00	412	0,01	12,00	0,30	0,38	30,60	20,40	10,20	0,78
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,01	3,68	17,67	126	0,13	1,24	0,03	1,00	45,01	122,19	4,69	0,01
284	Картофельная запеканка с мясом	90/180	9,32	12,23	18,01	219	0,12	9,64	0,01	1,82	16,49	129,40	31,98	1,91
342	Компот из свежих яблок	200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Хлеб ржаной	40	3,40	0,64	14,80	79	0,11	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	16,00
	Всего в обед	1120	25,22	23,13	213,23	1481	0,44	53,58	0,4	4,77	162,26	426,72	80,07	23
	Полдник													
338	Апельсины калиброванные	200/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20,00	0,03	0,40	20,60	10,70	11,70	0,27
	Всего в Полдник	200	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	Ужин													
52	Свекла тушеная	60	0,81	3,21	1,02	51	0,01	1,00	0,04	0,06	18,56	21,32	10,91	0,70
261	Печень (говяжья) тушеная в соусе	90/90	17,53	11,96	11,14	241	0,22	16,49	0,60	1,30	38,63	310,51	22,29	6,69
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,45	5,49	40,17	244	0,22	0,00	0,01	0,00	13,29	185,21	3,56	0,01
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17
	Всего в Ужин	820	37,42	22,58	117,46	856	0,5	19,1	0,69	2,36	129,2	630,98	62,2	9,37
	2-й Ужин													
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5%	200/1шт	2,80	2,50	9,10	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,80	2,50	9,10	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 2 неделю понедельник	3440	103,12	83,42	533,62	3623	1,91	94,55	1,42	11,36	1081,37	1809,6	327,24	35,38

Меню на 2 неделю вторник

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
210	Омлет натуральный	106/10	9,42	12,25	1,80	142	0,30	0,10	0,02	0,40	42,00	58,00	0,02	0,04
243	Сосиска молочная	55	3,10	4,87	34,12	201	0,04	0,00	0,03	0,90	4,88	80,91	38,51	0,48
352	Кисель из яблок	200	0,10	0,00	17,70	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,06	20,15	0,40	0,90
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	Всего в Завтрак	491	21,62	25,82	96,42	712	0,4	0,82	0,15	2,64	133,52	279,92	73,06	3,5
	2-й Завтрак													
430	Булочка "Российская"	60/1шт	5,13	0,93	24,93	128	0,10	0,00	0,03	2,00	22,00	100,30	18,00	0,70
385	Молоко кипяченое	200/1шт.	5,26	5,63	8,55	106	0,40	1,00	0,10	0,60	200,01	150,60	20,36	0,10
	Всего во 2-й завтрак	260	10,39	6,56	33,48	234	0,5	1	0,13	2,6	222,01	250,9	38,36	0,8
	Обед													
71	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15,00	0,02	0,05	8,40	15,60	12,00	0,54
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,88	3,46	14,75	96	0,02	2,00	0,03	0,80	36,72	42,75	1,20	0,01
229	Рыба-минтай тушенная в томате с овощами	90/90	13,00	6,62	5,87	150	0,01	0,19	0,02	1,90	48,77	179,93	43,21	1,01
312	Пюре картофельное	150	2,95	3,99	19,60	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,50	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,20	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Всего в обед	1130	28,06	15,76	117,49	712	0,24	20,56	0,13	4,67	667,47	475	131,2	29,43
	Полдник													
338	Бананы калиброванные	200/1шт.	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,05	0,80	15,00	36,00	64,00	1,20
	Всего в полдник	200	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2
	Ужин													
295	Котлета рубл из бройл цыпленка	90	10,89	15,61	4,60	198	0,06	2,12	0,01	1,44	11,74	107,35	17,84	1,20
321	Капуста тушеная	150	3,35	5,81	13,70	121	0,05	31,74	0,03	1,50	78,24	56,06	28,50	1,11
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17
	Всего в Ужин	690	24,87	23,34	83,43	639	0,16	35,47	0,08	3,94	148,7	277,35	71,78	4,28
	2-й Ужин													
386	Кефир 2,5 % жирности	200/1шт	5,6	6,4	8,2	112,8	0,00	0,03	0,00	0,20	124,00	92,80	14,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0	0,03	0	0,2	124	92,8	14	0,01
	Всего в 2 неделю вторник	2971	93,54	78,88	381,02	2601,8	1,38	77,88	0,54	14,85	1310,7	1411,97	392,4	39,22

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72.5% жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
6	Бутерброд с колбасой в/к	20/30	3,90	3,98	2,30	51	0,04	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	9,50	0,82
181	Каша жидкая молочная на манной крупе	200/10/10	5,30	9,34	28,67	226	0,04	0,43	0,03	0,63	11,76	101,42	16,02	0,23
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,30
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	Всего в Завтрак	647	17,48	22,89	75,66	580	0,11	1,11	0,18	1,23	192,8	255,03	62,2	2,26
	2-й Завтрак													
221	Сырники с морковью со сгущенным	150/20	14,76	17,87	21,43	307	0,05	0,46	0,03	1,70	134,00	176,01	23,26	0,64
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	74,13	0,10
	Всего во 2-й завтрак	480	32,47	35,03	131,43	757	0,21	1,06	0,1	2,3	473,62	476,22	97,39	0,74
	Обед													
71	Огурцы свежие	60	0,48	0,00	3,48	11	0,04	15,00	0,00	0,04	8,40	15,60	12,00	0,54
108	Суп картофельный с клецками	250	8,43	6,34	53,98	310	0,22	18,40	0,01	0,67	52,80	165,42	61,52	2,00
289	Рагу из птицы	90/200	19,00	22,67	20,42	362	0,16	10,20	0,01	2,07	37,78	212,00	45,02	1,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,20	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Хлеб ржаной	40	3,40	0,64	14,80	79	0,11	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	0,02
	Всего в обед	1130	36,52	30,58	139,43	1010	0,56	44,8	0,07	4,55	638,38	548,56	165,56	14,94
	Полдник													
338	Апельсины калиброванные	200/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	Всего в полдник	200	0,86	0,19	7,37	35,00	0,03	20,00	0,03	0,40	20,60	10,70	11,70	0,27
	Ужин													
133	Горошек зеленый консервированный	60	0,62	0,04	1,30	8	0,02	2,00	0,03	0,38	4,00	62,00	17,00	0,70
268	Котлета из говядины	90	11,43	12,64	24,53	178	0,04	0,00	0,01	1,50	9,16	128,01	19,78	2,02
171	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	120,00	0,03	0,01
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17
	Всего в Ужин	690	29,37	26,89	105,75	783	0,24	3,76	0,16	3,98	75,55	366,11	63,48	2,24
	2-й Ужин													
386	Йогурт фруктово -ягодный 2,5% жирности	200/1шт	2,8	2,5	9,1	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 1 неделю среда	3347	119,5	118,08	468,74	3236	1,45	70,75	0,56	12,76	1548,95	1806,62	401,33	20,46

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
120	Суп молочный с макаронными	250	2,66	2,43	18,98	108	0,09	6,60	0,01	0,67	15,96	55,92	20,93	0,86
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,70	17,70	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,60	20,15	135,00	2,00
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	Всего в Завтрак	635	19,16	17,81	79,48	528	0,15	7,34	0,16	2,03	208,14	256,93	290,06	5,14
	2-й Завтрак													
	Вафли ванильные	25	1,03	8,18	13	130	0,01	0,00	0,02	0,60	2,50	7,00	0,50	0,15
352	Кисель из яблок	200	6,58	7,04	98,25	430	0,50	0,60	0,06	0,60	200,76	130,65	20,45	0,10
	Всего во 2-й завтрак	225	7,61	15,22	111,25	560	0,51	0,6	0,08	1,2	203,26	137,65	20,95	0,25
	Обед													
117	Сельдь с луком	40/20	0,91	3,01	4,69	49	0,03	7,19	0,00	0,50	17,43	18,25	7,97	0,20
102	Суп картофельный с горохом	250	5,21	3,78	17,64	127	0,13	1,09	0,03	1,00	45,18	121,16	4,34	0,01
295	Котлета рубленные из цыпленка-бройлера	90	5,10	13,20	0,80	142,4	0,05	21,50	0,03	1,28	8,15	80,15	10,65	0,45
312	Пюре картофельное	150	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	0,15	9,86	53,10	20,63	0,82
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Всего в обед	1035	22,76	25,35	113,44	748,4	0,35	39,22	0,12	4,7	619,84	373,2	90,609	28,36
	Полдник													
338	Яблоки свежие калиброванные	200/1шт.	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Всего в полдник	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Ужин													
75	Икра свекольная	60	1,00	2,93	4,51	48	0,05	5,50	0,02	0,48	19,52	23,84	11,39	0,43
244	Плов из отварной говядины	90/200	12,69	12,36	17,65	233	0,04	0,28	0,02	0,69	10,56	140,45	25,72	1,76
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,30	0,01	0,42	13,20	17,60	4,00	1,17
	Всего в Ужин	840	24,32	17,21	87,29	601	0,14	7,49	0,08	2,17	88,8	268,23	62,55	4,46
	2-й Ужин													
386	Кефир 2,5 % жирности	200/1шт	5,6	6,4	8,2	112,8	0,00	0,03	0,00	0,2	124,00	92,8	14,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0	0,03	0	0,2	124	92,8	14	0,01
	Всего в 1 неделю четверг	3135	80,25	82,79	419,26	2638,2	1,21	74,68	0,47	11,1	1272,04	1145,81	493,169	40,62

Меню на 2 неделю пятница

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
173	Каша вязкая молочная "Геркулес"	200/10/10	2,01	2,38	15,89	93	0,08	1,50	0,05	0,08	14,64	54,88	1,72	0,77
375	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,30
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	Всего в Завтрак	627	16,32	16,49	73,69	513	0,14	2,24	0,2	1,34	206,28	255,89	137,35	3,35
	2-й Завтрак													
223	Запеканка из творога со сгущенным	150/20	10,57	7,57	8,65	145	0,02	0,13	0,03	2,00	94,42	128,66	13,56	0,31
385	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	0,40	1,00	0,10	0,60	200,01	150,60	20,36	0,10
	Всего во 2-й завтрак	480	15,83	13,2	17,2	251	0,42	1,13	0,13	2,6	294,43	279,26	33,92	0,41
	Обед													
71	Помидоры свежие	60	0,44	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,30	0,38	1,00	20,40	10,20	0,78
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,82	3,23	8,43	74	0,06	13,11	0,01	0,50	37,68	42,76	18,27	0,74
259	Гуляш из говядины	90/90	13,43	14,30	3,24	201	0,05	1,21	0,01	0,10	10,67	140,38	6,76	1,10
171	Каша рассыпчатая пшенная	150	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	120,00	0,03	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Всего в обед	1130	31,79	24,67	123,25	827	0,3	16,63	0,38	3,75	589,68	424,08	82,28	29,51
	Полдник													
338	Бананы калиброванные	200/1шт	3,00	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2
	Всего в полдик	200	3,00	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2
	Ужин													
71	Огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15,00	0,02	0,05	8,40	15,60	12,00	0,54
289	Рагу из мяса кур	90/250	26,64	24,32	30,01	492	0,09	40,12	0,01	0,00	12,38	185,21	3,56	0,01
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,01	0,30	0,01	0,42	13,20	17,60	4,00	1,17
	Всего в Ужин	1015	37,93	26,36	97,42	825	0,17	56,83	0,07	1,05	79,5	304,75	41	2,82
	2-й Ужин													
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200/1шт	2,8	2,5	9,1	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 2 неделю пятница	3652	107,67	102,55	362,66	2679	1,41	96,85	0,85	9,84	1332,89	1449,98	359,55	37,3

Меню на 2 неделю суббота учащиеся 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
15	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
182	Каша жидкая молочная рисовая	200/10/10	3,42	3,98	13,32	106	0,04	0,47	0,20	1,00	107,76	95,23	5,57	0,03
6	Бутерброд с колбасой в/к	20/30	3,90	3,98	2,30	51	0,04	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	9,50	0,82
375	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,26	20,15	52,10	11,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	Всего в Завтрак	655	17,73	18,09	73,42	526	0,14	1,21	0,35	2,36	299,6	296,24	101,3	14,13
	2-й Завтрак													
396	Блины с повидлом	150/20	6,44	4,61	43,33	241	0,08	0,08	0,01	2,60	64,22	84,22	13,76	0,58
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	74,13	0,10
	Всего во 2-й завтрак	230	24,15	21,77	153,33	691	0,24	0,68	0,08	3,2	403,84	384,43	87,89	0,68
	Обед													
75	Икра морковная	60	0,92	3,25	3,91	49	0,02	1,99	0,02	0,48	10,82	24,32	7,10	0,33
102	Суп картофельный с горохом	250	8,75	6,42	33,95	228,58	0,32	21,35	1,53	4,28	61,38	153,19	56,04	2,83
259	Жаркое по-домашнему	90/250	22,38	21,32	23,49	426,76	65,63	9,27	25,74	14,34	48,23	348,91	83,63	5,27
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Всего в обед	1130	17,31	32,56	130,08	1428,34	66,06	63,31	27,35	20,67	190,59	681,15	179,97	28,73
	Полдник													
	Конфеты шоколадные	30	1,2	11,85	16,26	171	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	28,50	2,50	0,08
338	Апельсины калиброванные	200/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20,00	0,03	0,40	20,60	10,70	11,70	0,27
	Всего в полдник	410	2,06	12,04	23,63	206	0,03	20	0,05	0,4	20,6	39,2	14,2	0,35
	Ужин													
73	Икра кабачковая консервированная	60	6,28	36,78	14,08	412	0,01	12,00	0,00	0,00	30,60	20,40	10,20	0,78
285	Макаронник с мясом (говядина)	90/250	19,24	12,43	64,76	502	0,16	0,34	0,01	0,20	28,92	179,05	27,06	2,91
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17
	Всего в Ужин	450	36,15	51,13	143,97	1234	0,22	13,95	0,05	1,20	118,24	313,39	62,70	5,96
	2-й Ужин													
386	Кефир 2,5 % жирности	200/1шт	5,6	6,4	8,2	112,8	0,00	0,03	0,00	0,2	124,00	92,8	14,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0	0,03	0	0,2	124	92,8	14	0,01
	Всего в 2 неделю суббота	3075	103	141,99	532,63	4198,14	66,69	99,18	27,88	28,03	1156,87	1807,21	460,06	49,86

Меню на 2 неделю воскресенье учащиеся 7- 11 ле

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
182	Каша жидкая молочная с крупой (пшено)	200/10/10	4,23	3,23	10,30	120	0,01	0,51	0,15	0,12	108,11	109,49	3,40	0,03
375	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,06	20,15	11,20	0,90
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	Всего в Завтрак	620	18,54	17,34	68,1	540	0,07	1,25	0,3	1,48	299,75	310,5	148,73	3,21
	2-й Завтрак													
338	Апельсины калиброванные	200/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	Всего во 2-й завтрак	200	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	Обед													
71	Помидоры свежие	60	0,44	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,30	0,38	1,00	20,40	10,20	0,78
82	Борщ с картофелем и капустой	250	2,46	2,13	18,76	106	0,09	5,60	0,01	0,67	15,96	55,92	20,93	0,86
171	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	120,00	0,03	0,01
278	Тефтели (говядина) с соусом	90/50	10,55	11,60	12,46	196	0,04	1,46	0,00	0,60	15,06	113,53	19,18	1,58
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	1,00	0,00	0,00	5,47	2,45	1,58	0,08
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Всего в обед	1080	28,2	20,81	127,53	812	0,31	8,91	0,05	3,64	76,8	426,83	58,72	18,55
	Полдник													
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	60/1	13,71	4,9	86,84	446	0,18	2,04	0,01	0,60	27,16	121,90	24,11	1,71
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,7	17,7	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,60	20,15	13,50	0,20
	Всего в полдик	260	17,31	7,60	104,54	529,00	0,19	2,30	0,02	0,70	67,76	142,05	37,61	1,91
	Ужин													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
284	Запеканка картофельная с мясом	90/250	24,26	23,18	46,21	500,20	21,87	1,91	6,43	14,34	12,00	83,63	348,91	5,27
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17
	Всего в Ужин	930	17,42	14,65	54,03	419	0,09	0,08	0,13	0,3	212,18	281,06	25,04	0,04
	2-й Ужин													
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200/1шт	2,8	2,5	9,1	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 2 неделю воскресенье	3290	66,10	49,06	393,93	2556	1,19	33,48	0,46	6,36	1209,73	1143,14	149,98	15,45
	Итого	45605	1389,53	1259	6231	4281	85,68	1037,6	37,35	173,79	1853	2164	5502	494,56
	Среднее за период	3257,5	99,25	89,93	445,07	305,79	6,12	74,11	2,67	1,22	132,36	192,15	393,00	35,33