

Согласовано
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора
по Белгородской области
в Яковлевском районе
Б.И. Сучалкин



Утверждаю

МБОУ «Дмитриевская СОШ»
Директор

«Дмитриевская СОШ»
Меденцев Р.В.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
муниципального бюджетного образовательного учреждения
«Дмитриевская средняя общеобразовательная школа
Яковлевского городского округа»
на 2019–2020 учебный год
(осенне-зимний период)

Р.В. Меденцев

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
4	Каша молочная рисовая	150	8,73	6,9	75	450	0,58	-	0,13	0,15	140,76	392,08	115,21	3,58
60	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47
30	Молоко	200	-	-	28	48	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008
ИТОГО:			9,42	7,27	108,48	535,66	0,634	8,54	0,6515	1,09	404,96	803,46	322,07	51,92
ОБЕД														
44	Суп гороховый	250	8,8	4,8	17,8	132	0,2	4,26	-	-	47,84	-	-	2,12
65	Сосиска отв	60	13,28	9,04	8,48	166,24	0,16	9,68	9,8	0,05	23,84	131,52	28	0,8
1/12	Рожки отварные с соусом	150/50	15,06	24,6	95,17	637,23	0,25	0,27	0,13	8,44	34,15	139,63	23,91	2,55
36	Салат из свеж. капусты	50	1,54	0,11	10,91	48,12	0,40	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
	Хлеб	50	4,05	0,5	24,4	121	0,008	-	0,07	-	14,8	23,2	0,8	0,24
31	Сок яблочный	200	-	-	-	-	0,04	1,06	0,48	-	47,46	52,56	38,08	1,42
ИТОГО:			42,73	39,05	188,84	1224,99	1,018	18,26	10,01	16,4	203,59	473,23	109,49	11,24
ПОЛДНИК														
	Овощное рагу	200	5	6,78	19,26	168,42	0,12	11,24	-	-	128,48	-	-	1,42
	Хлеб	50	4,05	0,5	24,4	121	0,008	-	0,07	-	14,8	23,2	0,8	0,24
	Чай с лимоном	200	-	-	28	48	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	0,008	-	-	-	2	6,9	1,3	0,1
ИТОГО:			9,8	8,46	79,15	379,13	0,156	18,58	0,09	0,02	370,38	401,18	200,26	38,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			61,95	54,78	376,47	2139,78	1,808	45,38	10,7515	17,51	978,93	1677,87	631,82	101,76

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
4	Каша молочная рисовая	200	11,64	9,2	100	600	0,773	-	0,173	0,2	187,68	522,77	153,61	4,77
60	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47
	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008
30	Молоко	200	-	-	28	48	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
ИТОГО:			12,52	9,68	139,81	695,56	0,837	8,54	0,695	1,44	465,78	946,65	362,97	41,878
ОБЕД														
44	Суп гороховый	250	11	6	22,25	165	0,5	5,32	-	-	59,8	-	-	2,65
65	Сосиска отв.	60	13,28	9,04	8,48	166,24	0,16	9,68	9,8	0,05	23,84	131,52	28	0,8
1/12	Рожки отварные с соусом	200/50	20,08	32,8	126,9	849,64	0,34	0,36	0,18	11,26	45,54	186,18	31,88	3,4
36	Салат из свеж. капусты	50	2,31	0,16	16,36	72,18	0,6	6,07	0,015	11,86	110,49	255,06	85,17	3,58
	Хлеб	100	9,72	1,2	58,56	290,4	0,19	-	-	-	27,6	104,4	39,6	2,4
31	Сок яблочный	200	-	-	-	-	0,04	1,06	0,48	-	47,46	52,56	38,08	1,42
ИТОГО:			56,39	49,2	264,63	1663,86	1,79	21,43	9,995	23,17	276,57	1632,65	184,65	12,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			68,91	58,88	404,44	2359,42	2,663	29,97	10,69	24,61	742,35	2579,3	547,62	54,768

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54	Каша молочная манная	150	3,00	2,22	18,19	100,23	0,004	0,85	0	0,27	119,83	68,35	11,19	0,55
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008
60	Булочка с крошкой	100	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2
	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22
ИТОГО:			13,92	11,18	56,84	347,42	0,248	4,78	0,525	1,01	398,13	311,97	48,01	1,448
ОБЕД														
61	Суп пшеничный	200	11,32	5,78	2,56	160,38	0,14	3,6	-	-	22	-	-	2,4
62	Жаркое по-домашнему	150	24,3	20,7	29,55	372	0,15	15,15	0,03	0,6	29,7	157,5	59,4	4,35
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,006	1,5	1,5	-	6,9	7,2	4,2	0,18
	Компот из сухофруктов	200	4,05	0,5	24,4	102	0,02	14,8	16	0,4	34	36	12	0,6
	Хлеб	100	9,72	1,2	58,56	290,4	0,13	-	-	-	11,5	43,5	16,5	1
ИТОГО:			49,63	32,71	115,58	928,68	0,446	35,05	17,53	1,	104,1	244,2	92,1	7,53
ПОЛДНИК														
	Вареники ленивые	100	17,2	25,3	20	355,4	5,3	0,6	22,	16,	16,	17,	6,5	5,
	Какао	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
	Батон	25	0,02	0,006	0,1325	0,675	0,017	-	-	0,027	0,0047		0,008	0,016
ИТОГО:			22,94	31,06	58,5525	575,015	5,377	2,52	22,02	16,32	195,424	196,02	32,568	5,936
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			46,58	74,95	230,972	1851,115	6,071	40,35	40,07	18,33	697,654	752,19	172,678	14,914

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54	Каша молочная манная	200	4,00	2,96	24,26	133,64	0,06	1,14	-	0,36	159,78	91,14	14,92	0,74
60	Булочка с крошкой	100	5	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008
	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22
	ИТОГО:		14,92	11,92	62,91	380,83	0,304	5,07	0,525	1,1	438,08	334,76	51,74	1,638
ОБЕД														
	Суп пшеничный	250	11,32	5,78	2,56	160,38	0,14	3,6	-	-	22	-	-	2,4
62	Жаркое по-домашнему	200	32,4	27,6	39,4	496	0,2	20,2	0,04	0,8	39,6	210	79,2	5,8
	Огурец свежий	30	0,4	0,05	0,85	7,5	0,01	2,5	2,5	-	11,5	12	7	0,3
	Компот из сухофруктов	200	4,05	0,5	24,4	102	0,02	14,8	16	0,4	34	36	12	0,6
	Хлеб	100	9,72	1,2	58,56	290,4	0,19	-	-	-	27,6	104,4	39,6	2,4
	ИТОГО:		57,89	35,13	125,77	1056,28	0,56	41,1	18,54	1,2	134,7	362,4	137,8	11,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		72,81	47,05	188,68	1437,11	0,864	46,17	19,065	2,3	572,78	697,16	189,54	13,138

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
63	Каша молочная геркулес	150	6,81	7,26	22,78	183,9	0,12	5,28	-	-	67,2	-	-	1,23
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2
	Булка со сгущенным молоком	120	5	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,02	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008
	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22
ИТОГО:			17,73	16,22	61,43	431,09	0,304	9,21	0,52	0,74	345,5	243,62	36,82	2,128
ОБЕД														
45	Суп рассольник со сметаной	200/6	0,68	1,28	3,9	18,24	0	1,68	0,92	0,08	70,18	15,63	7,14	0,66
	Котлета говяжья	80	7,04	19,84	1,04	210,4	0,16	0,8	0,08	0,4	20,88	90,56	11,52	1,12
2	Каша гречневая с соусом	150/50	6,75	11,91	103,95	381	-	-	1,15	2,56	136,66	22,15	1,42	1,2
	Помидор свежий	50	0,3	0,1	2,1	10	0,03	12,5	100	0,2	7	13	10	0,45
	Кисель (вишня- земляника)	200	0	0	32,08	120,4	-	-	-	-	9,3	8,84	-	0,06
	Хлеб	100	4,05	0,5	24,4	121	0,08	-	-	-	11,5	43,5	16,5	1
ИТОГО:			20,34	33,87	175,45	899,14	0,31	16,04	102,63	3,24	293,68	237,4	84,66	5,85
ПОЛДНИК														
	Яйцо вареное	1 шт	12,83	11,6	0,7	158,7	0,07	-	0,25	0,6	55,56	193,9	12,12	2,53
	Икра кабачковая	50	0,67	1,96	3,66	33,11	0,025	7,5	0,02	1,25	13,75	16,2	10,3	0,45
	Хлеб	50	4,05	0,5	24,4	121	0,008	-	0,07	-	14,8	23,2	0,8	0,24
	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,66	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,63	0,12
ИТОГО:			19,95	16,72	49,3	423,47	0,123	8,58	0,34	1,91	182,43	308,3	34,85	3,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			58,02	66,81	286,18	1753,7	0,737	33,83	103,49	5,89	821,61	789,32	156,33	11,318

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
63	Каша молочная геркулес	200	9,08	9,68	30,38	245,2	0,16	7,04	-	-	89,6	-	-	1,64
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2
	Булка со сгущенным молоком	120	5	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,02	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008
	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22
ИТОГО:			20,	18,64	69,03	492,39	0,404	10,97	0,52	0,74	367,9	243,62	36,82	2,538
ОБЕД														
45	Суп рассольник со сметаной	250/6	0,85	1,6	4,87	22,8	0	2,1	1,15	0,1	87,72	17,47	8,92	0,82
	Котлета говяжья	100	8,8	24,8	1,3	263	0,2	1	0,1	0,5	26,1	113,2	14,4	1,4
2	Каша гречневая с соусом	200/50	9	15,88	138,6	508	-	-	1,54	3,42	182,22	29,54	1,9	1,6
	Помидор свежий	50	0,3	0,1	2,1	10	0,03	12,5	100	0,2	7	13	10	0,45
	Кисель (вишня- земляника)	200	0	0	32,08	120,4	-	-	-	-	9,3	8,84	-	0,06
	Хлеб	100	9,72	1,2	58,56	290,4	0,19	-	-	-	27,6	104,4	39,6	2,4
ИТОГО:			30,19	43,82	245,49	1252,7	0,46	16,66	103,27	4,22	378,1	300,63	112,9	8,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			50,19	62,46	314,52	1745,09	0,864	27,63	103,79	4,96	746,	544,25	149,72	10,628

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
64	Каша молочная пшеничная	150	2,7	1,5	13,05	72,9	0,06	2,1	0,01	0,04	55,5	82,95	15,3	0,45
	Плюшка	80	4,56	6	32,28	202,2	0,09	-	0,0336	0,66	28,2	72,6	22,2	1,38
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008
	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22
	ИТОГО:		13,18	13,94	63,74	403,06	0,234	5,9	0,0436	0,72	326,7	338,35	66,7	2,258
ОБЕД														
47	Суп с вермишелью	250	0,26	0,02	1,5	7	0	1,48	0,92	0,08	66,0	11,3	5,72	0,62
26	Плов с курицей	200	21,21	17,55	20,95	321,51	0,22	1,005	0,82	2,82	33,91	307,89	55,32	3,49
36	Салат овощной/ капуста, огурец, помидор	50	1,54	0,11	10,91	48,12	0,40	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
	Хлеб	100	4,05	0,5	24,4	121	0,13	-	-	-	11,5	43,4	16,5	1
30	Чай с лимоном	200	-	-	28	48	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
	ИТОГО:		27,06	18,18	85,76	545,63	0,77	13,875	1,77	10,83	410,17	903,71	332,48	47,43
ПОЛДНИК														
	Капуста тушеная	200	3,76	3,86	11,8	81,54	0,06	80,64	0,34	0,3	93,26	62,3	30,7	1,18
	Хлеб	50	4,05	0,5	24,4	121	0,008	-	0,07	-	14,8	23,2	0,8	0,24
	Сок персиковый	200	40,54	0,04	27,84	108	0,006	10,6	26	0,58	10	12	8	0,38
	ИТОГО:		48,35	4,4	64,04	310,54	0,074	91,24	26,41	0,88	119,	97,5	39,5	1,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			88,59	36,52	213,54	1259,23	1,004	111,015	28,223	12,43	855,87	1339,56	438,68	51,488

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
64	Каша молочная пшеничная	200	3,6	2	17,4	97,2	0,08	2,8	0,014	0,06	74	110,6	20,4	0,6
	Плюшка	80	4,56	6	32,28	202,2	0,09	-	0,0336	0,66	28,2	72,6	22,2	1,38
32	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008
	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22
ИТОГО:			14,08	14,44	68,09	427,36	0,254	6,6	0,5476	0,74	345,2	366,	71,8	2,408
ОБЕД														
47	Суп с вермишелью	250	0,32	0,025	1,87	8,75	-	1,85	1,15	0,1	82,5	14,12	7,15	0,77
26	Плов с курицей	200	28,28	23,4	27,94	428,68	0,3	1,34	1,1	3,76	45,22	410,52	73,76	4,66
36	Салат овощной	50	2,31	0,16	16,36	72,18	0,6	6,07	0,015	11,86	110,49	255,06	85,17	3,58
	Хлеб	100	9,72	1,2	58,56	290,4	0,19	-	-	-	27,6	104,4	39,6	2,4
30	Чай с лимоном	200	-	-	28	48	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
ИТОГО:			40,63	24,785	132,73	848,01	1,11	16,6	2,285	15,74	490,91	1155,18	403,84	48,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54,71	39,225	200,82	1275,37	1,364	23,2	2,8326	16,48	836,11	1521,18	475,64	50,658

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54	Каша молочная ячневая	150	2,7	1,5	13,05	72,9	0,06	2,1	0,01	0,04	55,5	82,95	15,3	0,45
	Пирожок с повидлом	60	4,56	6	32,28	202,2	0,09	-	0,0336	0,66	28,2	72,6	22,2	1,38
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008
	ИТОГО:		13,14	13,9	62,76	398,36	0,231	4,9	0,046	0,7	326,5	337,25	65,8	2,038
ОБЕД														
46	Борщ со сметаной	200/6	0,6	0,4	4,42	17,7	-	10,32	0,82	0,08	68,72	17,4	8,5	0,68
3	Каша пшеничная с соусом	150/50	3,51	25,06	5,68	261,03	0,045	1,51	0,27	0,66	170,38	109,98	16,65	0,37
15	Рыба жаренная	75	10,04	3,21	0,32	145,8	0,056	5,056	1,192	1,8	24,416	95,352	19,224	1,68
	Огурец свежий	30	0,4	0,05	0,85	7,5	0,01	2,5	2,5	-	11,5	12	7	0,3
	Хлеб	100	4,05	0,5	24,4	121	0,13	-	-	-	11,5	43,5	16,5	1
31	Компот из сухофруктов	200	-	-	32,08	120,4	-	-	-	-	9,3	8,84	-	0,06
	ИТОГО:		18,6	28,86	67,75	673,43	0,241	19,386	4,782	2,54	295,816	287,072	67,874	4,09
ПОЛДНИК														
	Лапшевник с творогом	100/5	10,89	8,1	21,03	201,	0,07	0,15	48,73	-	141,44	150,75	22,02	0,945
	Кофейный напиток	200	1,20	1,33	10,27	55,35	0,01	0,54	0	0,03	50,16	37,50	5,83	0,06
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	0,008	-	-	-	2	6,9	1,3	0,1
	ИТОГО:		12,84	10,61	38,79	298,06	0,088	0,69	48,73	0,03	193,6	195,15	29,15	1,105
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,58	53,37	169,3	1369,85	0,56	24,976	53,55	3,27	779,916	819,472	162,82	7,233

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54	Каша молочная ячневая	200	3,6	2	17,4	97,2	0,08	2,8	0,014	0,06	74	110,6	20,4	0,6
	Пирожок с повидлом	60	4,56	6	32,28	202,2	0,09	-	0,0336	0,66	28,2	72,6	22,2	1,38
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008
ИТОГО:			14,04	14,4	67,11	422,66	0,251	5,6	0,0476	0,72	343,6	364,9	70,9	2,188
ОБЕД														
46	Борщ со сметаной	250/6	0,75	0,5	5,52	22,12	-	12,9	1,02	0,1	85,9	21,75	10,62	0,85
3	Каша пшенная с соусом	200/50	4,68	33,42	7,58	348,04	0,06	2,02	0,36	0,88	227,18	146,64	22,2	0,5
15	Рыба жаренная	75	10,04	3,21	0,32	145,8	0,056	5,056	1,192	1,8	24,416	95,352	19,224	1,68
	Огурец свежий	30	0,4	0,05	0,85	7,5	0,01	2,5	2,5	-	11,5	12	7	0,3
	Хлеб	100	9,72	1,2	58,56	290,4	0,19	-	-	-	27,6	104,4	39,6	2,4
31	Компот из сухофруктов	200	0	0	32,08	120,4	-	-	-	-	9,3	8,84	-	0,06
ИТОГО:			25,59	38,38	104,91	934,26	0,316	22,476	5,072	2,78	358,296	388,982	98,644	5,79
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39,63	52,78	172,02	1356,92	0,567	28,076	5,1196	3,5	701,896	753,882	169,544	7,978

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
1	Суп молочный с рожками	150/5/10	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	-	-	5,31	1,55	73,37	13,70	1,55
60	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	4,56	6	32,28	202,2	0,09	-	0,0336	0,66	28,2	72,6	22,2	1,38
30	Молоко	200	-	-	28	48	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008
	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22
ИТОГО:			13,45	15,39	127,22	624,67	1,624	8,54	0,5536	6,01	257,85	519,85	253,26	39,998
ОБЕД														
44	Суп гороховый	250	8,8	4,8	17,8	132	0,2	4,26	-	-	47,84	-	-	2,12
11	Сосиска отв.	60	6,3	3,31	2,99	66,22	0,05	1,89	1,21	1,45	28,39	103,69	27,31	0,53
2	Каша гречневая с соусом	150/50	6,75	11,91	103,95	381	-	-	1,15	2,56	136,66	22,15	1,42	1,2
36	Салат из свеж. капусты	50	2,31	0,16	16,36	72,18	0,6	6,07	0,015	11,86	110,49	255,06	85,17	3,58
	Хлеб	100	4,05	0,5	24,4	121	0,13	-	-	-	11,5	43,5	16,5	1
	Сок яблоко-виноград	200	-	-	-	-	0,04	1,06	0,48	-	47,46	52,56	38,08	1,42
ИТОГО:			28,21	20,68	197,58	892,8	0,98	12,22	2,375	15,87	344,18	433,24	130,4	8,49
ПОЛДНИК														
	Овощное рагу	200	5	6,78	19,26	168,42	0,12	11,24	-	-	128,48	-	-	1,42
	Хлеб	50	4,05	0,5	24,4	121	0,008	-	0,07	-	14,8	23,2	0,8	0,24
	Чай с лимоном	200	-	-	28	48	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	0,008	-	-	-	2	6,9	1,3	0,1
ИТОГО:			9,8	8,46	79,15	379,13	0,156	18,58	0,09	0,02	370,38	401,18	200,26	38,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,46	44,53	403,95	1896,6	2,76	39,34	3,0186	21,9	972,41	1354,27	583,92	87,088

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
1	Суп молочный с рожками	150/5/10	13,15	14,02	86,9	504,76	0,24	-	-	7,96	2,32	110,05	20,55	2,32
60	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	4,56	6	32,28	202,2	0,09	-	0,0336	0,66	28,2	72,6	22,2	1,38
30	Молоко	200	-	-	28	48	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008
	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22
ИТОГО:			17,83	20,06	156,19	762,92	1,344	8,54	0,5536	8,66	258,62	556,53	242,11	40,768
ОБЕД														
44	Суп гороховый	250	11	6	22,25	165	0,5	5,32	-	-	59,8	-	-	2,65
11	Сосиска отв.	60	6,3	3,31	2,99	66,22	0,05	1,89	1,21	1,45	28,39	103,69	27,31	0,53
2	Каша гречневая с соусом	200/50	9	15,88	138,6	508	-	-	1,54	3,42	182,22	29,54	1,9	1,6
36	Салат из свеж. капусты	50	2,31	0,16	16,36	72,18	0,6	6,07	0,015	11,86	110,49	255,06	85,17	3,58
	Хлеб	120	9,72	1,2	58,56	290,4	0,19	-	-	-	27,6	104,4	39,6	2,4
31	Сок яблоко-виноград	200	-	-	-	-	0,04	1,06	0,48	-	47,46	52,56	38,08	1,42
ИТОГО:			40,64	26,55	270,84	1222,2	1,34	13,28	2,765	16,73	307,31	501,53	153,97	10,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,47	46,61	427,03	1985,12	2,684	21,82	3,3186	25,39	565,93	1058,06	396,08	818,82

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54	Каша молочная ячневая	150	2,7	1,5	13,05	72,9	0,06	2,1	0,01	0,04	55,5	82,95	15,3	0,45
	Булочка со сгущенным молоком	120	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2
	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008
	ИТОГО:		13,62	10,46	51,7	320,09	0,304	6,03	0,535	0,78	333,8	326,57	52,12	1,348
ОБЕД														
67	Суп пшеничный	200	11,32	5,78	2,56	160,38	0,14	3,6	-	-	22	-	-	2,4
3	Жаркое по-домашнему	150	3,51	25,06	5,68	261,03	0,045	1,51	0,27	0,66	170,38	109,98	16,65	0,37
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	0,85	7,5	0,01	2,5	2,5	-	11,5	12	7	0,3
	Компот из сухофруктов	200	1,4	0,4	22,8	102,	0,02	14,6	16,	0,4	34,	36,	12,	0,6
	Хлеб	100	4,05	0,5	24,4	121	0,13	-	-	-	11,5	43,5	16,5	1
	ИТОГО:		30,72	35,	56,61	597,71	0,401	27,266	19,962	2,86	273,796	296,832	71,374	6,35
ПОЛДНИК														
	Вареники ленивые	100	17,2	25,3	20	355,4	5,3	0,6	22,	16,	16,	17,	6,5	5,
	Какао	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
	Батон	25	0,02	0,006	0,1325	0,675	0,017	-	-	0,027	0,0047		0,008	0,016
	ИТОГО:		22,94	31,06	58,552	575,015	5,377	2,52	22,02	16,32	195,424	196,02	32,568	5,936
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		67,28	76,52	166,86	1492,815	6,082	35,816	42,517	19,96	803,02	819,422	156,062	13,634

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54	Каша молочная ячневая	200	2,7	1,5	13,05	72,9	0,06	2,1	0,01	0,04	55,5	82,95	15,3	0,45
60	Булочка со сгущенным молоком	120	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008
	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22
И Т О Г О:			13,62	10,46	51,7	320,09	0,304	6,03	0,535	0,78	333,8	362,57	52,12	1,348
ОБЕД														
67	Суп пшенный	250	14,15	7,22	3,2	200,47	0,175	4,5	-	-	27,5	-	-	3
3	Жаркое по-домашнему	150	4,68	33,42	7,58	348,04	0,06	2,02	0,36	0,88	227,18	146,64	22,2	0,5
	Огурец свежий	30	0,4	0,05	0,85	7,5	0,01	2,5	2,5	-	11,5	12	7	0,3
	Компот из сухофруктов	200	1,4	0,4	22,8	102,	0,02	14,6	16,	0,4	34,	36,	12,	0,6
	Хлеб	100	9,72	1,2	58,56	290,4	0,19	-	-	-	27,6	104,4	39,6	2,4
ИТОГО:			41,79	45,5	93,31	1239,25	0,511	28,676	20,052	3,08	352,196	394,392	100,02	8,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			55,41	55,96	145,01	1559,34	0,815	34,706	20,587	3,86	685,996	756,962	152,14	9,828

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
63	Каша молочная геркулес	150	6,81	7,26	22,78	183,9	0,12	5,28	-	-	67,2	-	-	1,23
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2
	Булка с крошкой	100	5	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008
	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22
	ИТОГО:		17,73	16,22	61,43	431,09	0,364	9,21	0,525	0,74	345,5	243,62	36,82	2,128
ОБЕД														
45	Суп рассольник со сметаной	200/6	0,68	1,28	3,9	18,24	0	1,68	0,92	0,08	70,18	15,63	7,14	0,66
26	Плов с говядиной	150	21,21	17,55	20,95	321,51	0,22	1,005	0,82	2,82	33,91	307,89	55,32	3,49
37	Салат из свеж. моркови	50	5,78	4,2	15,04	117,36	0,2	2,02	0,005	3,95	36,83	85,02	28,39	2,74
	Кисель плодово-ягодный/ассорти	200	0	0	32,08	120,4	-	-	-	-	9,3	8,84	-	0,06
	Хлеб	100	4,05	0,5	24,4	121	0,13	-	-	-	11,5	43,5	16,5	1
	ИТОГО:		33,24	23,77	104,35	736,61	0,59	5,765	2,225	6,85	199,88	504,6	145,43	8,04
ПОЛДНИК														
	Яйцо вареное	1 шт	12,83	11,6	0,7	158,7	0,07	-	0,25	0,6	55,56	193,9	12,12	2,53
	Икра кабачковая	50	0,67	1,96	3,66	33,11	0,025	7,5	0,02	1,25	13,75	16,2	10,3	0,45
	Хлеб	50	4,05	0,5	24,4	121	0,008	-	0,07	-	14,8	23,2	0,8	0,24
	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,66	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,63	0,12
	ИТОГО:		19,95	16,72	49,3	423,47	0,123	8,58	0,34	1,91	182,43	308,3	34,85	3,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			70,92	56,71	215,08	1591,17	1,077	23,555	3,09	9,5	727,81	1056,52	217,1	13,508

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
63	Каша молочная геркулес	200	9,08	9,68	30,38	245,2	0,16	7,04	-	-	89,6	-	-	1,64
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2
	Булка с крошкой	100	5	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008
	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22
ИТОГО:			20,	18,64	69,03	492,39	0,404	10,97	0,525	0,74	367,9	243,62	36,82	2,538
ОБЕД														
45	Суп рассольник со сметаной	250/6	0,85	1,6	4,87	22,8	0	2,1	1,15	0,1	87,72	17,47	8,92	0,82
26	Плов с говядиной	200	28,28	23,4	27,94	428,68	0,3	1,34	1,1	3,76	45,22	410,52	73,76	4,66
37	Салат из свеж. моркови	50	5,78	4,2	15,04	117,36	0,2	2,02	0,005	3,95	36,83	85,02	28,39	2,74
	Кисель плодово-ягодный/ассорти	200	0	0	32,08	120,4	-	-	-	-	9,3	8,84	-	0,06
	Хлеб	100	9,72	1,2	58,56	290,4	0,19	-	-	-	27,6	104,4	39,6	2,4
ИТОГО:			46,15	30,64	146,47	1040,54	0,73	6,52	2,735	7,81	244,83	669,97	188,75	12,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			66,15	49,28	215,5	1532,93	1,134	17,49	3,26	8,55	612,73	913,59	225,57	14,578

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54	Каша молочная манная	150	3,00	2,22	18,19	100,23	0,004	0,85	0	0,27	119,83	68,35	11,19	0,55
	Плюшка	80	5	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008
	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22
	ИТОГО:		13,92	11,18	56,84	347,42	0,248	4,78	0,525	1,01	398,13	311,97	48,01	1,448
ОБЕД														
53	Суп гречневый	250	14,15	7,22	3,2	200,47	0,175	4,5	-	-	27,5	-	-	3
17	Котлеты куриные	75	10,2	17,96	1,12	206,67	9,04	1,14	0,13	0,65	36,19	134,79	16,02	1,71
2	Каша пшенная с соусом	150/50	5,07	7,81	55,65	168,7	0,07	0,67	-	-	139,39	-	-	0,54
	Помидор свежий	50	0,3	0,1	2,1	10	0,03	12,5	100	0,2	7	13	10	0,45
	Хлеб	100	4,05	0,5	24,4	121	0,13	-	-	-	11,5	43,5	16,5	1
30	Чай с лимоном	200	-	-	28	48	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
	ИТОГО:		33,77	33,59	114,47	754,84	9,465	26,15	100,15	0,87	446,68	562,37	240,68	43,54
ПОЛДНИК														
	Капуста тушеная	200	3,76	3,86	11,8	81,54	0,06	80,64	0,34	0,3	93,26	62,3	30,7	1,18
	Хлеб	50	4,05	0,5	24,4	121	0,008	-	0,07	-	14,8	23,2	0,8	0,24
	Сок персиковый	200	40,54	0,04	27,84	108	0,006	10,6	26	0,58	10	12	8	0,38
	ИТОГО:		48,35	4,4	64,04	310,54	0,074	91,24	26,41	0,88	119,	97,5	39,5	1,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		96,04	49,17	235,35	1412,5	9,787	122,1	127,08	2,76	963,81	971,84	328,19	46,788

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54	Каша молочная манная	200	4,00	2,96	24,26	133,64	0,06	1,14	0	0,36	159,78	91,14	14,92	0,74
	Плюшка	80	5	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008
	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22
ИТОГО:			16,	11,92	62,91	380,83	0,304	5,07	0,075	1,1	437,88	334,76	51,74	1,638
ОБЕД														
53	Суп гречневый	250	0,32	0,025	1,87	8,75	-	1,85	1,15	0,1	82,5	14,12	7,15	0,77
17	Котлеты куриные	75	10,2	17,96	1,12	206,67	9,04	1,14	0,13	0,65	36,19	134,79	16,02	1,71
2	Каша пшенная с соусом	200/50	6,76	10,42	25,86	224,94	0,1	0,9	-	-	185,86	-	-	0,72
	Помидор свежий	50	0,3	0,1	2,1	10	0,03	12,5	100	0,2	7	13	10	0,45
	Хлеб	100	9,72	1,2	58,56	290,4	0,19	-	-	-	27,6	104,4	39,6	2,4
30	Чай с лимоном	200	-	-	28	48	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
ИТОГО:			27,3	29,705	117,51	788,76	9,38	23,73	101,3	0,97	564,25	637,39	270,93	42,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			43,3	41,625	180,42	1169,59	9,684	28,8	101,375	2,07	1002,13	972,27	51,74	44,528

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54	Каша молочная «Дружба»	150	4,35	4,8	7,05	87	0,045	1,95	0,015	0,13	180	135	21	1,65
	Пирожок с повидлом	60	6	3,03	24,29	143,07	0,19	0,16	0,03	0,86	42,36	72,98	9,14	0,57
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008
	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22
ИТОГО:			16,27	14,27	49,75	358,03	0,319	5,91	0,545	1,01	465,16	390,78	59,34	2,648
ОБЕД														
46	Борщ со сметаной	200/6	0,6	0,4	4,42	17,7	-	10,32	0,82	0,08	68,72	17,4	8,5	0,68
1	Макароны отварные с маслом	150	13,15	14,02	86,89	504,76	0,24	-	-	7,96	2,32	110,05	20,55	2,32
	Рыба жаренная	75	7,04	19,84	1,04	210,4	0,16	0,8	0,08	0,4	20,88	90,56	11,52	1,12
	Огурец свежий	30	0,4	0,05	0,85	7,5	0,01	2,5	2,5	-	11,5	12	7	0,3
	Хлеб	100	4,05	0,5	24,4	121	0,13	-	-	-	11,5	43,5	16,5	1
31	Компот из сухофруктов	200	-	-	32,08	120,4	-	-	-	-	9,3	8,84	-	0,06
ИТОГО:			25,24	34,81	149,68	981,76	0,54	13,62	3,4	8,44	134,22	282,35	64,07	5,48
ПОЛДНИК														
	Лапшевник с творогом	100/5	10,89	8,1	21,03	201,	0,07	0,15	48,73	-	141,44	150,75	22,02	0,945
	Кофейный напиток	200	1,20	1,33	10,27	55,35	0,01	0,54	0	0,03	50,16	37,50	5,83	0,06
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	0,008	-	-	-	2	6,9	1,3	0,1
ИТОГО:			12,84	10,61	38,79	298,06	0,088	0,69	48,73	0,03	193,6	195,15	29,15	1,105
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,35	59,69	238,22	1637,85	0,947	20,22	52,675	9,48	792,98	868,28	152,56	9,233

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54	Каша «Дружба»	200	3,6	2	17,4	97,2	0,08	2,8	0,014	0,06	74	110,6	20,4	0,6
	Пирожок с повидлом	60	6	3,03	24,29	143,07	0,19	0,16	0,03	0,86	42,36	72,98	9,14	0,57
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008
	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22
	ИТОГО:		15,52	11,47	60,1	363,73	0,354	6,76	0,544	0,94	359,16	366,38	58,74	1,598
ОБЕД														
46	Борщ со сметаной	250/6	0,75	0,5	5,52	22,12	-	12,9	1,02	0,1	85,9	21,75	10,62	0,85
1	Макароны отварные с маслом	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0,32	-	-	10,62	3,1	146,74	27,4	3,1
	Рыба жаренная	75	7,04	19,84	1,04	210,4	0,16	0,8	0,08	0,4	20,88	90,56	11,52	1,12
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	0,85	7,5	0,01	2,5	2,5	-	11,5	12	7	0,3
	Хлеб	120	9,72	1,2	58,56	290,4	0,19	-	-	-	27,6	104,4	39,6	2,4
31	Компот из сухофруктов	200	-	-	32,08	120,4	-	-	-	-	9,3	8,84	-	0,06
	ИТОГО:		35,45	40,29	213,91	1323,84	0,68	16,2	3,6	11,12	158,28	384,29	96,14	7,83
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,97	51,76	274,01	1687,57	1,034	22,96	4,144	12,06	517,44	750,67	154,88	9,428