

«Утверждаю»

Директор МКОУ « Архангельская СОШ »

А.С.Губанова

« 20



Согласовано

Начальник ТО Роспотребнадзора
по Воронежской области в Аннинском,
Бутурлиновском, Таловском,
Эртильском районах
Е.С. Гук

« 20



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

АРХАНГЕЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осенне - зимний

Возраст: от 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
39	Салат витаминный (1вариант)	100	1,3	4,2	7,1	73	0,05	13,8	22,5	0	33,73	40,1	70,15	1,46
	Рулет бисквитный	80	18,5	12,9	43,5	230	0,03	0,6	0,03	2,1	95,5	19	99,8	0,6
302	Каша молочная рисовая	200	3,00	7,80	30,60	204,00	4,00	0,30	5,00	11,00	1,90	11,20	8,00	7,80
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	ИТОГО:		23	24,9	96,2	565	4,08	14,7	27,53	13,1	143,13	78,3	183,95	10,66

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энерг. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
138	Суп картофельный пшеничный	250	2,36	2,66	17,06	102,3	0,1	16,5	11,0	16,5	30,23	26,99	68,85	1,0
411	Мясо отварное	100	31,3	5,9	0	177	5	0	0	0	15	16	92	0,8
279	Каша гречневая	200	11,2	14,4	55	404	0,25	0	20	0	18,52	120,3	181,4	4,06
	Горошек зеленый	35	1	0	26,34	14	0	3,5	17,5	0	7	7,4	21,7	0,2
	Хлеб ржаной	1/30	0,65	0	11,46	61,2	0,09	0,08	0	0,09	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	1/30	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0	7	12	37,5	1
648	Кисель	200	0	0	15,3	59	0	4,4	0	0	22	6	18	0,2
	ИТОГО:		48,16	23,26	135,06	867,0	5,5	24,5	48,5	16,6	99,75	188,69	419,45	7,3
	ВСЕГО:		71,00	48,20	230,70	1432	9,56	39,5	75,8	29,7	243	247,0	603,4	18,0

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энерг. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
	Булочка "Российская"	50	16	9	43	304	0,2	3,9	32,5	1,4	21,1	16,3	89,2	1,1
49	Салат из моркови	100	1,5	4	11	86	0,09	6,1	22,5	0	30,51	25,9	44,75	0,48
302	Каша молочная овсяная	200/15	5,4	10,4	24	212	32,7	0,3	0	11,3	1,9	11,2	7	7,8
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	ИТОГО:		23,1	23,4	93,0	660	32,99	10	55	12,7	66	61	147	10,2

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осенне-зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe		
ОБЕД																
138	Суп картофельный с гречкой	250	1,7	1,6	11,6	64	3,3	15,5	25,9	1,3	0,9	23,91	135	3,2		
451	Биточки мясные (говядина)	100	15,9	14,4	16,0	261	0,02	0	0	0	5,04	9,3	75,47	1,9		
516	Макароны отварные	200	6,8	12,2	45,6	326	0,05	0	14	0	14,66	4	32,13	0,55		
16	Салат из свежих огурцов	100	1,23	4,1	2,7	8,2	0,03	5,6	30	0	30,7	13,3	36,3	0,4		
337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0	0,03	0	22	5	77	1		
	Хлеб ржаной	1/30	0,65	0	11,46	61,2	0,09	0,08	0	0,09	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	1/30	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0	7	12	37,5	1		
693	Какао с молоком	200	3,87	3,80	25,06	161,4	0,04	4,80	20,00	0,00	122,40	19,32	96,80	0,38		
	ИТОГО:		36,90	41,00	122,62	994,26	103,57	25,98	89,93	1,4	289,54	86,84	490,20	8,43		
	ВСЕГО:		60,80	64,40	215,62	1654,26	136,56	36,28	144,93	14,1	355,05	148,24	637,15	18,61		

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энерг. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
49	Салат морковный с яблоками	100	1,29	3,14	8,95	155,63	0,03	5,29	22,5	0	33,71	27,7	46,95	0,92
302	Каша молочная манная	200/15	5,4	10,4	24	212	2,5	0,8	1,9	6,1	6	4,3	5	6,4
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Рулет бисквитный	80	18,5	12,9	43,5	230	0,03	0,6	0,03	2,1	95,5	19	99,8	0,6
	ИТОГО:		25,39	26,44	91,45	655,63	2,56	6,69	24,43	8,2	147,21	59	157,75	8,72

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осенне - зимний

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины					Минеральные вещества				
реп.	наименование блюд	порции	(гр.)			(ккал.)	B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe		
			Б	Ж	У											
ОБЕД																
138	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20,0	163,0	12,0	0,0	0,09	16,5	21,78	26,45	63,6	0,9		
498	Котлеты куриные (филе куриное)	100	18,6	13,5	18,2	271	27,3	0	0,04	0,7	15,37	9,82	77,88	0,88		
	Кукуруза консервированная	30	2,2	0,4	11,2	58	0,02	4,8	3,3	0	42	13	41	0		
	Хлеб ржаной	1/30	0,65	0	11,46	61,2	0,09	0,08	0	0,09	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	1/30	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0	7	12	37,5	1		
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	556,0	10,0	0,4	32,0	18,0	22,0	4,4		
639	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,06	31,4	124,0	0,0	0,3	0,0	0,0	17,3	4,5	11,6	1,0		
	ИТОГО:		36,50	28,90	141,76	1000,70	39,53	560,88	31,43	17,7	129,45	97,67	298,92	7,96		
	ВСЕГО:		61,89	60,10	232,71	1661,81	42,09	567,57	55,86	25,90	276,66	156,67	456,67	16,68		

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осенне - зимний

СЕЗОН: <u>осенне - зимний</u>														
№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
реп.			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
39	Салат витаминный (1вариант)	100	1,3	4,2	7,1	73	0,05	13,8	22,5	0	33,73	40,1	70,15	1,46
358	Сырники из творога	130	15,2	12,4	18,9	251	0,09	0,4	0,013	1	0,15	0,035	0	0,7
	Корж молочный	75	7,2	9,1	60,8	285	0,06	0	0	0	10	8	41	0,7
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	ИТОГО:		23,9	25,7	101,8	667	0,2	14,2	22,513	1	55,88	56,135	117,15	3,66

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
ОБЕД																
110	Борщ со свежей капусты и картофелем	250	3,87	3,8	25,06	161,4	0,02	4,8	20	0	122,4	19,32	20,88	0,38		
461	Тефтели (говядина)	100	8,37	12,4	8,54	179,3	0,03	2	0	0	11,86	12,81	91,8	1,31		
516	Макароны отварные	200	6,8	12,2	45,6	326	0,05	0	14	0	14,66	4	32,13	0,55		
	Хлеб ржаной	1/30	0,65	0	11,46	61,2	0,09	0,08	0	0,09	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	1/30	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0	7	12	37,5	1		
19	Салат из свежих помидор	100	1,5	4,1	3,7	59	0,01	21,3	30	0	25,8	11,6	28,4	0,44		
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8		
	Йогурт 3,2%	100	8,46	3,2	3,5	68	0,01	147	22	0	122	15	96	0,1		
	ИТОГО:		31,5	36	122,76	962,4	0,25	175,18	86	0,09	315,72	82,73	312,71	4,58		
	ВСЕГО:		55,4	61,7	224,56	1629,4	0,45	189,38	108,51	1,09	371,6	138,87	429,86	8,24		

ДЕНЬ: пятница
 НЕДЕЛЯ: первая
 СЕЗОН: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
49	Салат из моркови	100	1,5	4	11	86	0,09	6,1	22,5	0	30,51	25,9	44,75	0,48
302	Каша гречневая молочная	200/10	6	9	29,8	228	16	0,14	1,1	25	1,8	28,1	81,9	0,56
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Пирожок с повидлом	60	15,6	11,4	35,9	290	0,072	0	0,001	0,24	12,6	18,6	0	0,84
	ИТОГО:		23,3	24,4	91,7	662	16,162	6,24	23,601	25,24	56,91	80,6	132,65	2,68

ДЕНЬ: пятница
 НЕДЕЛЯ: первая
 СЕЗОН: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ОБЕД														
143	Суп картофельный с	250	2,9	2,5	21,0	120,0	12,0	0,0	0,1	16,5	23,28	25,5	64,8	1,03
487	Птица отварная	100	19,1	7,4	0,5	145	0,054	0	0,037	0,27	11	20	139	1,35
520	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218,0	0,1	17,1	18,0	0,0	16,8	21,1	51,2	0,8
16	Салат из свежих огурцов	100	1,23	4,1	2,7	8,2	0,03	5,6	30	0	30,7	13,3	36,3	0,4
	Хлеб ржаной	1/30	0,65	0	11,46	61,2	0,09	0,08	0	0,09	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	1/30	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0	7	12	37,5	1
	Булочка с маком	50	5	12,5	36,8	345	0,2	3,9	32,5	1,4	21,1	16,3	89,2	1,1
686	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,6	60	0	2,2	0	0	16	6	8	0,8
	ИТОГО:		35,0	35,8	127,2	1006,9	0,514	28,9	80,6	1,76	102,6	88,7	361,2	5,46
	ВСЕГО:		58,3	60,2	218,9	1668,9	16,47	35,1	104,2	25,6	138,41	153	404	7,04

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
49	Салат морковный с яблоками	100	1,29	3,14	8,95	155,63	0,03	5,29	22,5	0	33,71	27,7	46,95	0,92
302	Каша молочная рисовая	200	3,00	7,80	30,60	204,00	4,00	0,30	5,00	11,00	1,90	11,20	8,00	7,80
	Булочка школьная	40	14,10	33,10	58,90	80,00	0,2	3,9	32,5	1,4	21,1	16,3	89,2	1,1
	Сыр порция	20	4,4	5,08	0	67,9	0,03	0,14	52	0	181,7	10,9	119,5	0,56
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	ИТОГО:		22,99	49,12	113,45	565,53	4,26	9,63	112	12,4	250,41	74,1	269,65	11,18

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ОБЕД														
138	Суп картофельный с гречкой	250	1,7	1,6	11,6	64	3,3	15,5	25,9	1,3	0,9	23,91	135	3,2
411	Мясо отварное (говядина)	100	31,3	5,9	0	177	5	0	0	0	15	16	92	0,8
516	Макароны отварные	200	6,8	12,2	45,6	326	0,05	0	14	0	14,66	4	32,13	0,55
16	Салат из свежих огурцов	100	1,23	4,1	2,7	8,2	0,03	5,6	30	0	30,7	13,3	36,3	0,4
	Хлеб ржаной	1/30	0,65	0	11,46	61,2	0,09	0,08	0	0,09	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	1/30	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0	7	12	37,5	1
	Корж молочный	75	7,2	9,1	60,8	285	0,06	0	0	0	10	8	41	0,7
648	Кисель	200	0	0	15,3	59	0	4,4	0	0	22	6	18	0,2
	ИТОГО:		50,53	33,2	157,36	1029,9	8,57	25,58	69,9	1,39	100,26	83,21	391,93	6,85
	ВСЕГО:		73,52	82,32	270,81	1595,43	12,83	35,21	181,9	13,79	350,67	157,31	661,58	18,03

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энерг. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
39	Салат витаминный (1вариант)	100	1,3	4,2	7,1	73	0,05	13,8	22,5	0	33,73	40,1	70,15	1,46
302	Каша молочная овсяная	200	5,4	10,4	24	212	32,7	0,3	0	11,3	1,9	11,2	7	7,8
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Булочка "Веснушка"	50	17	15	40	274,5	0,2	3,9	32,5	1,4	21,1	16,3	89,2	1,1
	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0	7	12	37,5	1
	ИТОГО:		25,55	29,9	96	667	32,99	18	55	12,7	75,73	87,6	209,85	12,16

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ОБЕД														
138	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20,0	163,0	~12,0	0,0	0,09	16,5	21,78	26,45	63,6	0,9
498	Котлета куриная (филе)	100	18,6	13,5	18,2	271	27,3	0	0,04	0,7	15,37	9,82	77,88	0,88
511	Рис отварной	200	5,00	8,20	51,40	304,00	0,02	0,00	18,00	0,00	11,30	18,40	56,90	0,76
19	Салат из свежих помидор	100	1,5	4,1	3,7	59	0,01	21,3	30	0	25,8	11,6	28,4	0,44
	Хлеб ржаной	1/30	0,65	0	11,46	61,2	0,09	0,08	0	0,09	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	1/30	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0	7	12	37,5	1
693	Какао с молоком	200	3,87	3,80	25,06	161,4	0,04	1,30	20,00	0,00	122,40	19,32	96,80	0,38
	ИТОГО:		38,9	35,6	139,7	1069,1	39,5	22,7	68,1	17,3	203,7	97,6	361,1	4,4
	ВСЕГО:		64,4	65,5	235,7	1736,1	72,5	40,7	123,1	30,0	279,4	185,2	571,0	16,5

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осенне - зимний

№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
реп.	наименование блюд		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
19	Салат из свежих помидор	100	1,5	4,1	3,7	59	0,01	21,3	30	0	25,8	11,6	28,4	0,44
411	Мясо отварное (говядина)	100	31,3	5,9	0	177	5	0	0	0	15	16	92	0,8
516	Макаронные отварные	200	6,8	12,2	45,6	326	0,05	0	14	0	14,66	4	32,13	0,55
	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0	7	12	37,5	1
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Апельсин	200	1,8	0,4	26,2	86	0,08	120	16	0,4	68	26	46	0,6
	ИТОГО:		43,25	22,9	100,4	669,5	5,1	21,3	44	0	74,46	51,6	196,03	3,59

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осенне - зимний

№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
реп.	наименование блюд		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
ОБЕД														
143	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	120,0	12,0	0,0	0,1	16,5	23,28	25,5	64,8	1,03
389	Котлета рыбная	100	14,80	3,00	10,00	126,00	0,05	0,05	4,80	0,00	19,70	17,30	115,20	0,50
520	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218,0	0,1	17,1	18,0	0,0	16,8	21,1	51,2	0,8
337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0	0,03	0	22	5	77	1
16	Салат из свежих огурцов	100	1,23	4,1	2,7	8,2	0,03	5,6	30	0	30,7	13,3	36,3	0,4
	Хлеб ржаной	1/30	0,65	0	11,46	61,2	0,09	0,08	0	0,09	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	1/30	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0	7	12	37,5	1
639	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,06	31,4	124,0	0,0	0,3	0,0	0,0	17,3	4,5	11,6	1,0
	ИТОГО:		30,53	23,56	115,96	769,9	100,3	23,1	52,9	0,1	113,45	73,20	328,75	4,7

	ВСЕГО:			73,78	46,46	216,36	1439,4	105,4	44,4	96,9	0,1	187,91	124,80	524,78	8,3
--	--------	--	--	-------	-------	--------	--------	-------	------	------	-----	--------	--------	--------	-----

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК															
49	Салат морковный с яблоками	100	1,29	3,14	8,95	155,63	0,03	5,29	22,5	0	33,71	27,7	46,95	0,92	
302	Каша молочная манная	200/15	5,4	10,4	24	212	2,5	0,8	1,9	6,1	6	4,3	5	6,4	
	Полено песочное	75	16	14,5	75	250	3	1,2	2,2	4	1,1	2	6,5	3	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8	
	ИТОГО:		22,89	28,04	122,95	675,63	5,53	7,29	26,6	10,1	52,81	42	64,45	11,12	

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe	
ОБЕД															
124	Щи из свежей капусты	250	2,00	4,30	10,00	88,00	20,00	0,00	0,04	30,30	42,09	23,52	46,38	0,79	
411	Мясо отварное	100	31,3	5,9	0	177	5	0	0	0	15	16	92	0,8	
279	Каша гречневая	200	11,2	14,4	55	404	0,25	0	20	0	18,52	120,3	181,4	4,06	
19	Салат из свежих помидор	100	1,5	4,1	3,7	59	0,01	21,3	30	0	25,8	11,6	28,4	0,44	
	Хлеб ржаной	1/30	0,65	0	11,46	61,2	0,09	0,08	0	0,09	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	1/30	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0	7	12	37,5	1	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8	
	ИТОГО:		48,50	29,00	105,06	896,7	25,39	21,38	50,04	30,39	120,41	191,42	391,68	7,89	
	ВСЕГО:		71,39	57,04	228,01	1572,33	30,92	28,67	76,64	40,49	173,22	233,42	456,13	19,01	

ДЕНЬ: пятница
 НЕДЕЛЯ: вторая
 СЕЗОН: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энерг. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
39	Салат витаминный (1вариант)	100	1,3	4,2	7,1	73	0,05	13,8	22,5	0	33,73	40,1	70,15	1,46
366	Запеканка из творога со сметаной	90	15	13,3	13,7	239	0,06	3,5	0,002	0,9	66,9	19,7	0	1,2
685	Сдоба "Майская"	50	7	8	57	298	0,2	3,9	32,5	1,4	21,1	16,3	89,2	1,1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	ИТОГО:		23,5	25,5	92,8	668	0,31	21,2	55,002	2,3	133,73	84,1	165,35	4,56

ДЕНЬ: пятница
 НЕДЕЛЯ: вторая
 СЕЗОН: осенне - зимний

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины					Минеральные вещества				
реп.			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe		
ОБЕД																
138	Суп картофельный с рисом	250	1,8	5,2	16,3	122,0	12,0	0,0	0,1	16,5	21,8	26,5	63,6	0,9		
451	Биточки мясные (говядина)	100	15,9	14,4	16,0	261	0,02	0	0	0	5,04	9,3	75,47	1,9		
516	Макароны отварные	200	6,8	12,2	45,6	326	0,05	0	14	0	14,66	4	32,13	0,55		
16	Салат из свежих огурцов	100	1,23	4,1	2,7	8,2	0,03	5,6	30	0	30,7	13,3	36,3	0,4		
	Хлеб ржаной	1/30	0,65	0	11,46	61,2	0,09	0,08	0	0,09	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	1/30	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0	7	12	37,5	1		
686	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,6	60	0	2,2	0	0	16	6	8	0,8		
	Ряженка 4%	100	2,8	4	4,2	67	33	146	0,3	0,1	124	14	92	0,1		
	ИТОГО:		31,13	40,20	121,76	954,90	45,23	153,88	44,39	16,69	219,18	85,06	345,04	5,67		
	ВСЕГО:		54,63	65,70	214,56	1519,20	45,54	175,08	99,39	18,99	352,91	169,16	510,39	10,23		

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: весенне-летний

Возраст: от 7 лет и старше

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины					Минеральные вещества				
реп.	наименование блюд	порции	(гр.)			ценн.	B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe		
			Б	Ж	У	(ккал.)										
ЗАВТРАК																
39	Салат витаминный (1вариант)	100	1,3	4,2	7,1	73	0,05	13,8	22,5	0	33,73	40,1	70,15	1,46		
1	Бутерброд (батон с маслом сливочным)	40	1,76	14,4	10,88	184	40	0	0.01	0	4,85	1,95	12,75	0,18		
413	Сосиска отварная	100	22,2	47,8	3,2	532	0,04	0	0	0	24	16	140	1,8		
511	Рис отварной	200	5,00	8,20	51,40	304,00	0,02	0,00	18,00	0,00	11,30	18,40	56,90	0,76		
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8		
	ИТОГО:		30,5	74,6	72,6	1151	40,11	13,8	40,5	0	85,88	84,45	285,8	5		

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: весенне-летний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энерг. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
ОБЕД														
138	Суп картофельный пшенный	250	2,36	2,66	17,06	102,3	0,1	16,5	11,0	16,5	30,23	26,99	68,85	1,0
411	Мясо отварное	100	31,3	5,9	0	177	5	0	0	0	15	16	92	0,8
279	Каша гречневая	200	11,2	14,4	55	404	0,25	0	20	0	18,52	120,3	181,4	4,06
	Горошек зеленый	35	1	0	26,34	14	0	3,5	17,5	0	7	7,4	21,7	0,2
	Хлеб ржаной	1/30	0,65	0	11,46	61,2	0,09	0,08	0	0,09	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	1/30	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0	7	12	37,5	1
648	Кисель	200	0	0	15,3	59	0	4,4	0	0	22	6	18	0,2
	ИТОГО:		48,16	23,26	135,06	867,0	5,5	24,5	48,5	16,6	99,75	188,69	419,45	7,3
	ВСЕГО:		78,70	97,90	207,70	2018	45,59	38,3	89,0	16,6	186	273,2	705,3	12,3

ДЕНЬ: вторник
 НЕДЕЛЯ: первая
 СЕЗОН: весенне-летний

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины				Минеральные вещества			
реп.	наименование блюд		Б	Ж	У	(ккал.)	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
			ЗАВТРАК											
	Булочка "Российская"	50	16	9	43	304	0,2	3,9	32,5	1,4	21,1	16,3	89,2	1,1
49	Салат из моркови	100	1,5	4	11	86	0,09	6,1	22,5	0	30,51	25,9	44,75	0,48
302	Каша молочная овсяная	200/15	5,4	10,4	24	212	32,7	0,3	0	11,3	1,9	11,2	7	7,8
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	ИТОГО:		23,1	23,4	93,0	660	32,99	10	55	12,7	66	61	147	10,2

ДЕНЬ: вторник
 НЕДЕЛЯ: первая
 СЕЗОН: весенне-летний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энерг. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe	
ОБЕД															
138	Суп картофельный с гречкой	250	1,7	1,6	11,6	64	3,3	15,5	25,9	1,3	0,9	23,91	135	3,2	
451	Биточки мясные (говядина)	100	15,9	14,4	16,0	261	0,02	0	0	0	5,04	9,3	75,47	1,9	
516	Макароны отварные	200	6,8	12,2	45,6	326	0,05	0	14	0	14,66	4	32,13	0,55	
16	Салат из свежих огурцов	100	1,23	4,1	2,7	8,2	0,03	5,6	30	0	30,7	13,3	36,3	0,4	
337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0	0,03	0	22	5	77	1	
	Хлеб ржаной	1/30	0,65	0	11,46	61,2	0,09	0,08	0	0,09	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	1/30	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0	7	12	37,5	1	
693	Какао с молоком	200	3,87	3,80	25,06	161,4	0,04	4,80	20,00	0,00	122,40	19,32	96,80	0,38	
	ИТОГО:		36,90	41,00	122,62	994,26	103,57	25,98	89,93	1,4	289,54	86,84	490,20	8,43	
	ВСЕГО:		60,80	64,40	215,62	1654,26	136,56	36,28	144,93	14,1	355,05	148,24	637,15	18,61	

ДЕНЬ: среда
 НЕДЕЛЯ: первая
 СЕЗОН: весенне-летний

СЕЗОН: весенне-летний			Прием пищи,				Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
№			Б	Ж	У							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
реп.	наименование блюд		ЗАВТРАК																
49	Салат морковный с яблоками		1,29	3,14	8,95			155,63	0,03	5,29	22,5			0	33,71	27,7	46,95	0,92	
302	Каша молочная манная		5,4	10,4	24			212	2,5	0,8	1,9			6,1	6	4,3	5	6,4	
685	Чай с сахаром		0,2	0	15			58	0	0	0			0	12	8	6	0,8	
	Рулет бисквитный		18,5	12,9	43,5			230	0,03	0,6	0,03			2,1	95,5	19	99,8	0,6	
	ИТОГО:		25,39	26,44	91,45			655,63	2,56	6,69	24,43			8,2	147,21	59	157,75	8,72	

ДЕНЬ: среда
 НЕДЕЛЯ: первая
 СЕЗОН: весенне-летний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
138	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20,0	163,0	12,0	0,0	0,09	16,5	21,78	26,45	63,6	0,9
498	Котлеты куриные (филе куриное)	100	18,6	13,5	18,2	271	27,3	0	0,04	0,7	15,37	9,82	77,88	0,88
511	Рис отварной	200	5,00	8,20	51,40	304,00	0,02	0,00	18,00	0,00	11,30	18,40	56,90	0,76
	Кукуруза консервированная	30	2,2	0,4	11,2	58	0,02	4,8	3,3	0	42	13	41	0
	Хлеб ржаной	1/30	0,65	0	11,46	61,2	0,09	0,08	0	0,09	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	1/30	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0	7	12	37,5	1
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	556,0	10,0	0,4	32,0	18,0	22,0	4,4
639	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,06	31,4	124,0	0,0	0,3	0,0	0,0	17,3	4,5	11,6	1,0
	ИТОГО:		36,50	28,90	141,76	1000,70	39,53	560,88	31,43	17,7	129,45	97,67	298,92	7,96
	ВСЕГО:		61,89	60,10	232,71	1661,81	42,09	567,57	55,86	25,90	276,66	156,67	456,67	16,68

ДЕНЬ: четверг
 НЕДЕЛЯ: первая
 СЕЗОН: весенне-летний

СЕЗОН: весенне-летний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
ЗАВТРАК															
39	Салат витаминный (1 вариант)	100	1,3	4,2	7,1	73	0,05	13,8	22,5	0	33,73	40,1	70,15	1,46	
358	Сырники из творога	130	15,2	12,4	18,9	251	0,09	0,4	0,013	1	0,15	0,035	0	0,7	
	Корж молочный	75	7,2	9,1	60,8	285	0,06	0	0	0	10	8	41	0,7	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8	
	ИТОГО:		23,9	25,7	101,8	667	0,2	14,2	22,513	1	55,88	56,135	117,15	3,66	

ДЕНЬ: четверг
 НЕДЕЛЯ: первая
 СЕЗОН: весенне-летний

СЕЗОН: весенне-летний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
ОБЕД																
110	Борщ со свежей капусты и картофелем	250	3,87	3,8	25,06	161,4	0,02	4,8	20	0	122,4	19,32	20,88	0,38		
461	Тефтели (говядина)	100.	8,37	12,4	8,54	179,3	0,03	2	0	0	11,86	12,81	91,8	1,31		
516	Макароны отварные	200	6,8	12,2	45,6	326	0,05	0	14	0	14,66	4	32,13	0,55		
	Хлеб ржаной	1/30	0,65	0	11,46	61,2	0,09	0,08	0	0,09	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	1/30	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0	7	12	37,5	1		
19	Салат из свежих помидор	100	1,5	4,1	3,7	59	0,01	21,3	30	0	25,8	11,6	28,4	0,44		
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8		
	Йогурт 3,2%	100	8,46	3,2	3,5	68	0,01	147	22	0	122	15	96	0,1		
	ИТОГО:		31,5	36	122,76	962,4	0,25	175,18	86	0,09	315,72	82,73	312,71	4,58		
	ВСЕГО:		55,4	61,7	224,56	1629,4	0,45	189,38	108,51	1,09	371,6	138,87	429,86	8,24		

ДЕНЬ: пятница
НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: весенне-летний

СЕЗОН: весенне-летний														
№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
реп.	наименование блюд		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
49	Салат из моркови	100	1,5	4	11	86	0,09	6,1	22,5	0	30,51	25,9	44,75	0,48
302	Каша гречневая молочная	200/10	6	9	29,8	228	16	0,14	1,1	25	1,8	28,1	81,9	0,56
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Пирожок с повидлом	60	15,6	11,4	35,9	290	0,072	0	0,001	0,24	12,6	18,6	0	0,84
	ИТОГО:		23,3	24,4	91,7	662	16,162	6,24	23,601	25,24	56,91	80,6	132,65	2,68

ДЕНЬ: пятница
НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: весенне-летний

СЕЗОН: весенне-летний														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ОБЕД														
143	Суп картофельный с	250	2,9	2,5	21,0	120,0	12,0	0,0	0,1	16,5	23,28	25,5	64,8	1,03
487	Птица отварная	100	19,1	7,4	0,5	145	0,054	0	0,037	0,27	11	20	139	1,35
520	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218,0	0,1	17,1	18,0	0,0	16,8	21,1	51,2	0,8
16	Салат из свежих огурцов	100	1,23	4,1	2,7	8,2	0,03	5,6	30	0	30,7	13,3	36,3	0,4
	Хлеб ржаной	1/30	0,65	0	11,46	61,2	0,09	0,08	0	0,09	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	1/30	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0	7	12	37,5	1
	Булочка с маком	50	5	12,5	36,8	345	0,2	3,9	32,5	1,4	21,1	16,3	89,2	1,1
686	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,6	60	0	2,2	0	0	16	6	8	0,8
	ИТОГО:		35,0	35,8	127,2	1006,9	0,514	28,9	80,6	1,76	102,6	88,7	361,2	5,46
	ВСЕГО:		58,3	60,2	218,9	1668,9	16,47	35,1	104,2	25,6	138,41	153	404	7,04

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: весенне-летний

Сезон: весенне-летний														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
49	Салат морковный с яблоками	100	1,29	3,14	8,95	155,63	0,03	5,29	22,5	0	33,71	27,7	46,95	0,92
413	Сосиска отварная	100	22,2	47,8	3,2	532	0,04	0	0	0	24	16	140	1,8
511	Рис отварной	200	5,00	8,20	51,40	304,00	0,02	0,00	18,00	0,00	11,30	18,40	56,90	0,76
3	Бутерброд с сыром	50	5,37	9,03	8,34	140,57	0,03	0,14	52	0	181,7	10,9	119,5	0,56
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	ИТОГО:		34,06	68,17	86,89	1190,2	0,12	5,43	92,5	0	262,71	81	369,35	4,84

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: весенне-летний

Сезон: весенне-летний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ОБЕД														
138	Суп картофельный с гречкой	250	1,7	1,6	11,6	64	3,3	15,5	25,9	1,3	0,9	23,91	135	3,2
411	Мясо отварное (говядина)	100	31,3	5,9	0	177	5	0	0	0	15	16	92	0,8
516	Макароны отварные	200	6,8	12,2	45,6	326	0,05	0	14	0	14,66	4	32,13	0,55
16	Салат из свежих огурцов	100	1,23	4,1	2,7	8,2	0,03	5,6	30	0	30,7	13,3	36,3	0,4
	Хлеб ржаной	1/30	0,65	0	11,46	61,2	0,09	0,08	0	0,09	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	1/30	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0	7	12	37,5	1
648	Кисель	200	0	0	15,3	59	0	4,4	0	0	22	6	18	0,2
	ИТОГО:		43,33	24,1	96,56	744,9	8,51	25,58	69,9	1,39	90,26	75,21	350,93	6,15
	ВСЕГО:		77,39	92,27	183,45	1935,1	8,63	31,01	162,4	1,39	352,97	156,21	720,28	10,99

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: весенне-летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
39	Салат витаминный (1 вариант)	100	1,3	4,2	7,1	73	0,05	13,8	22,5	0	33,73	40,1	70,15	1,46
302	Каша молочная овсяная	200	5,4	10,4	24	212	32,7	0,3	0	11,3	1,9	11,2	7	7,8
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Булочка "Веснушка"	50	17	15	40	274,5	0,2	3,9	32,5	1,4	21,1	16,3	89,2	1,1
	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0	7	12	37,5	1
	ИТОГО:		25,55	29,9	96	667	32,99	18	55	12,7	75,73	87,6	209,85	12,16

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: весенне-летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ОБЕД														
138	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20,0	163,0	12,0	0,0	0,09	16,5	21,78	26,45	63,6	0,9
498	Котлета куриная (филе куриное)	100	18,6	13,5	18,2	271	27,3	0	0,04	0,7	15,37	9,82	77,88	0,88
511	Рис отварной	200	5,00	8,20	51,40	304,00	0,02	0,00	18,00	0,00	11,30	18,40	56,90	0,76
19	Салат из свежих помидор	100	1,5	4,1	3,7	59	0,01	21,3	30	0	25,8	11,6	28,4	0,44
	Хлеб ржаной	1/30	0,65	0	11,46	61,2	0,09	0,08	0	0,09	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	1/30	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0	7	12	37,5	1
693	Какао с молоком	200	3,87	3,80	25,06	161,4	0,04	1,30	20,00	0,00	122,40	19,32	96,80	0,38
	ИТОГО:		38,9	35,6	139,7	1069,1	39,5	22,7	68,1	17,3	203,7	97,6	361,1	4,4
	ВСЕГО:		64,4	65,5	235,7	1736,1	72,5	40,7	123,1	30,0	279,4	185,2	571,0	16,5

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: весенне-летний

СЕЗОН: весенне-летний														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
19	Салат из свежих помидор	100	1,5	4,1	3,7	59	0,01	21,3	30	0	25,8	11,6	28,4	0,44
411	Мясо отварное (говядина)	100	31,3	5,9	0	177	5	0	0	0	15	16	92	0,8
516	Макароны отварные	200	6,8	12,2	45,6	326	0,05	0	14	0	14,66	4	32,13	0,55
	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0	7	12	37,5	1
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Апельсин	200	1,8	0,4	26,2	86	0,08	120	16	0,4	68	26	46	0,6
	ИТОГО:		43,25	22,9	100,4	669,5	5,1	21,3	44	0	74,46	51,6	196,03	3,59

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: весенне-летний

СЕЗОН: весенне-летний														
№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
реп.	наименование блюд		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
						ОБЕД								
143	Суп картофельный с	250	2,9	2,5	21,0	120,0	12,0	0,0	0,1	16,5	23,28	25,5	64,8	1,03
389	Котлета рыбная	100	14,80	3,00	10,00	126,00	0,05	0,05	4,80	0,00	19,70	17,30	115,20	0,50
520	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218,0	0,1	17,1	18,0	0,0	16,8	21,1	51,2	0,8
337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0	0,03	0	22	5	77	1
16	Салат из свежих огурцов	100	1,23	4,1	2,7	8,2	0,03	5,6	30	0	30,7	13,3	36,3	0,4
	Хлеб ржаной	1/30	0,65	0	11,46	61,2	0,09	0,08	0	0,09	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	1/30	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0	7	12	37,5	1
639	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,06	31,4	124,0	0,0	0,3	0,0	0,0	17,3	4,5	11,6	1,0
	ИТОГО:		30,53	23,56	115,96	769,9	100,3	23,1	52,9	0,1	113,45	73,20	328,75	4,7

ВСЕГО:			73,78	46,46	216,36	1439,4	105,4	44,4	96,9	0,1	187,91	124,80	524,78	8,3
--------	--	--	-------	-------	--------	--------	-------	------	------	-----	--------	--------	--------	-----

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: весенне-летний

Сезон: весенне-летний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энерг. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
49	Салат морковный с яблоками	100	1,29	3,14	8,95	155,63	0,03	5,29	22,5	0	33,71	27,7	46,95	0,92
302	Каша молочная манная	200/15	5,4	10,4	24	212	2,5	0,8	1,9	6,1	6	4,3	5	6,4
	Полено песочное	75	16	14,5	75	250	3	1,2	2,2	4	1,1	2	6,5	3
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	ИТОГО:		22,89	28,04	122,95	675,63	5,53	7,29	26,6	10,1	52,81	42	64,45	11,12

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: весенне-летний

СЕЗОН: весенне-летний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энерг. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ОБЕД														
124	Щи из свежей капусты	250	2,00	4,30	10,00	88,00	20,00	0,00	0,04	30,30	42,09	23,52	46,38	0,79
411	Мясо отварное	100.	31,3	5,9	0	177	5	0	0	0	15	16	92	0,8
279	Каша гречневая	200	11,2	14,4	55	404	0,25	0	20	0	18,52	120,3	181,4	4,06
19	Салат из свежих помидор	100	1,5	4,1	3,7	59	0,01	21,3	30	0	25,8	11,6	28,4	0,44
	Хлеб ржаной	1/30	0,65	0	11,46	61,2	0,09	0,08	0	0,09	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	1/30	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0	7	12	37,5	1
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	ИТОГО:		48,50	29,00	105,06	896,7	25,39	21,38	50,04	30,39	120,41	191,42	391,68	7,89
	ВСЕГО:		71,39	57,04	228,01	1572,33	30,92	28,67	76,64	40,49	173,22	233,42	456,13	19,01

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ вторая

СЕЗОН: весенне-летний

СЕЗОН: весенне-літні														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энерг. (ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
39	Салат витаминный (1 вариант)	100	1,3	4,2	7,1	73	0,05	13,8	22,5	0	33,73	40,1	70,15	1,46
366	Запеканка из творога со	90	15	13,3	13,7	239	0,06	3,5	0,002	0,9	66,9	19,7	0	1,2
	Сдоба "Майская"	50	7	8	57	298	0,2	3,9	32,5	1,4	21,1	16,3	89,2	1,1
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	ИТОГО:		23,5	25,5	92,8	668	0,31	21,2	55,002	2,3	133,73	84,1	165,35	4,56

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: весенне-летний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe	
ОБЕД															
138	Суп картофельный с рисом	250	1,8	5,2	16,3	122,0	12,0	0,0	0,1	16,5	21,8	26,5	63,6	0,9	
451	Биточки мясные (говядина)	100	15,9	14,4	16,0	261	0,02	0	0	0	5,04	9,3	75,47	1,9	
516	Макароны отварные	200	6,8	12,2	45,6	326	0,05	0	14	0	14,66	4	32,13	0,55	
16	Салат из свежих огурцов	100	1,23	4,1	2,7	8,2	0,03	5,6	30	0	30,7	13,3	36,3	0,4	
	Хлеб ржаной	1/30	0,65	0	11,46	61,2	0,09	0,08	0	0,09	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	1/30	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0	7	12	37,5	1	
686	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,6	60	0	2,2	0	0	16	6	8	0,8	
	Ряженка 4%	100	2,8	4	4,2	67	33	146	0,3	0,1	124	14	92	0,1	
	ИТОГО:		31,13	40,20	121,76	954,90	45,23	153,88	44,39	16,69	219,18	85,06	345,04	5,67	
	ВСЕГО:		54,63	65,70	214,56	1519,20	45,54	175,08	99,39	18,99	352,91	169,16	510,39	10,23	