

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лычковская средняя школа имени Героя Советского Союза Стружкина И. В.»

**Утверждено приказом
муниципального автономного
общеобразовательного
учреждения «Лычковская
средняя школа имени Героя
Советского Союза Стружкина И.В.»
от 01.02.2023 №17**

**Примерное десятидневное меню
Муниципального автономного общеобразовательного
учреждения «Лычковская средняя школа имени Героя
Советского Союза Стружкина И.В.»**

2023 год

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
День №1 (понедельник)

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
				Б	Ж	У		8	9	10	11	¹²	13	14
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	¹²	13	14
	Завтрак	7-11лет		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
688	Макароны отварные со сливочным маслом и запёч. курой	180/6/80		6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	-	25,20
301				17,65	14,58	4,70	221	54,50	20,30	132,9	1,62	0,05	0,02	43,00
43	Салат из св.капусты с морковью	60		0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	-
959	Какао с сахаром	200		3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,30	0,01
122	Булка пшеничная	30		2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,03	52,2							
	Йогурты	100		0,9	2,7	6,3	76,2							
	Итог за завтрак			33,3	27,37	103,42	789,48	204,75	68,74	284,07	3,82	0,18	20,79	68,21
							36,00%							
	Обед:													
206	Суп гороховый с тушёной	200		4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	-
679	Греча отварная со слив.маслом с запеч.курой	180/6/80		8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	-	0,02
536				8,32	16	16,96	179,2	19,2	16	127,2	1,44	0,03	-	-
43	Салат из св.капусты с морковью	60		0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	-
	Сок	200		1,0		14,0	54							
122	Булка пшеничная	30		2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,03	52,2							
	Итог за обед			27,77	30,06	117,22	792,67	87,65	134,34	463,71	8,1	0,45	24,12	0,02
							34,00%							

1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	¹²	13	14
	Завтрак	7-11лет	11-18 лет	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
688 301	Макароны отварные со сливочным маслом и запёч. курой	180/6/80	200/7/100	6,62/7,36 17,65/22,06	5,42/6,02 14,58/18,23	31,73/35,26 4,70/5,88	202,14/224,60 221/276,25	5,83/ 6,48 54,50/ 68,13	25,34/ 28,16 20,30/ 25,38	44,60/ 49,56 132,9/ 166,13	1,33/ 1,48 1,62/ 2,03	0,07/ 0,08 0,05/ 0,06	- 0,02/ 0,03	25,20/ 28 43,00/ 53,75
43	Салат из св.капусты с морковью	60	100	0,85/1,41	3,05/5,08	5,41/9,02	52,44/87,4	22,42/ 37,37	9,1/ 15,16	16,57/ 27,61	0,31/ 0,51	0,02/ 0,03	19,47/ 32,45	-/-
959	Какао с сахаром	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,30	0,01
122	Булка пшенич	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,03	52,2							
	Итого за день			32,9/38,61	27,37/33,65	92,12/100,44	743,48/856,15	204,75/ 233,98	68,74/8 2,7	284,07/ 333,29	3,82/4, 58	0,18/ 0,21	20,79/3 3,78	68,21/81, 76
							32% / 31%							

№ ре- ц	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетич- еская ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
				Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак	7- 11лет	11-18 лет	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
168	Каша гречневая на молоке со сливочным маслом	160/6	210/7	4,67/6,21	4,86/5,28	25,83/32,79	166/203	9,4/12,2	73,5/ 98,1	111,1/ 147,7	2,49/ 3,32	0,11/ 0,15	-	20/20
959	Какао с сахаром	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,30	0,01
122	Булка пшеничная	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,03	52,2							
	Вафли	15	30	3,2	2,8	81,1	342,1							
	Итог за завтрак			15,65/17,19	11,98/12,4	157,48/164,44	776/813	131,4/134,2	87,5/112,1	201,1/237,7	3,05/3,88	0,15/0,19	1,30/1,30	20,01/20,01
							33%/30%							
	Обед:													
206	Суп гороховый с тушёной	200	250	4,39/5,49	4,22/5,28	13,06/16,33	107,8/134,75	30,46/38,08	28,24/ 35,30	69,74/ 87,18	1,62/2, 03	0,18/ 0,23	4,65/5, 81	-
688	Макаронь отварные со сливочным маслом и запёч. курой	180/6/80	200/7/100	6,62/7,36	5,42/6,02	31,73/35,26	202,14/224,60	5,83/ 6,48	25,34/ 28,16	44,60/ 49,56	1,33/ 1,48	0,07/ 0,08	-	25,20/ 28
301				17,65/22,06	14,58/18,23	4,70/5,88	221/276,25	54,50/68,13	20,30/ 25,38	132,9/ 166,13	1,62/ 2,03	0,05/ 0,06	0,02/ 0,03	43,00/ 53,75
43	Салат из св.капусты с морковью	60	100	0,85/1,41	3,05/5,08	5,41/9,02	52,44/87,4	22,42/ 37,37	9,1/ 15,16	16,57/ 27,61	0,31/ 0,51	0,02/ 0,03	19,47/ 32,45	-/-
959	Какао с сахаром	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,30	0,01
122	Булка пшеничная	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,03	52,2							
	Итог за обед			37,29/44,1	31,59/38,93	105,18/116,77	851,28/990,97	235,21/272,06	96,98/118	353,81/420,48	5,44/6,61	0,36/0,44	25,44/39,59	68,21/81,76
							36%/36%							

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
День №2(вторник)

№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
				Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак	7-11лет		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
436	Жаркое по-домашнему	180/6/80		17,21	4,67	13,72	165,63	19,44	41,06	210,63	2,52	0,13	5,61	15,00
17	Огурцы маринованные	60		0,52	3,07	1,57	35,88	13,97	8,06	16,94	0,37	0,01	3,33	-
154	Чай с лимоном	200		0,15	0,01	13,55	51,44	6,24	-	-	0,63	0,01	2,6	-
8	Бутерброд с сыром	50		16	1	70	335,49	250	50	250	2	0,2	-	0,01
122	Булка пшеничная	30		2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,03	52,2							
	(фрукты) Яблоки	100		0,4	-	11,3	46							
	Итого за завтрак			47,19	12,04	130,38	693,4	289,41	99,12	477,57	5,29	0,34	8,94	15,01
							29%							
	Обед:													
208	Суп вермишелевый с тушенкой	200		2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	-
304	Плов	130/6/80		20,30	17	35,69	377	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48
17	Огурцы маринованные	60		0,52	3,07	1,57	35,88	13,97	8,06	16,94	0,37	0,01	3,33	-
	Сок	200		1	-	14	54	-	-	-	-	-	-	-
122	Булка пшенич	30		2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,03	52,2							
	Печенье	15		1,09	2,38	10,44	284,55							
	Итого за обед			29,32	25,32	100,2	957,93	84,75	77,16	269,56	3,83	0,16	10,94	48
							41%							

1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак	7-11лет	11-18 лет	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
436	Жаркое по-домашнему	180/6/80	200/7/100	17,21/27,53	4,67/7,47	13,72/21,95	165,63/265	19,44/ 31,10	41,06/ 65,70	210,63/ 337	2,52/4 ,03	0,13/ 0,21	5,61/8, 97	15,00/24
17	Огурцы маринованные	60	100	0,52/0,86	3,07/5,11	1,57/5,11	35,88/59,80	13,97/ 23,28	8,06/1 3,44	16,94/2 8,24	0,37/0 ,61	0,01/ 0,02	3,33/5, 55	- -
154	Чай с лимоном	200		0,15	0,01	13,55	51,44	6,24	-	-	0,63	0,01	2,6	-
122	Булка пшенич	30		2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,03	52,2							
	Печенье	15	15	1,09	2,38	10,44	284,55							
	Итог за день			23,28/33,94	10,72/15,56	64,52/76,29	636,76/760,05	39,41/6 0,38	49,12/7 9,14	227,57/ 365,24	3,29/5, 04	0,14/ 0,23	8,94/ 14,52	15,00/ 24
							27% / 28%							

№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
				Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак	7-11 лет	11-18 лет	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
168	Каша пшённая на молоке со сливочным маслом	160/6	210/7	3,4/4,52	3,96/4,07	27,83/35,46	161/197	8,6/10,7	5,9/7,9	29,4/38,6	0,36/0,47	0,03/0,04	-	20/20
154	Чай с лимоном	200		0,15	0,01	13,55	51,44	6,24	-	-	0,63	0,01	2,6	-
122	Булка пшенич	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,03	52,2							
	Итог за завтрак			7,86/8,98	4,56/4,67	66,62/74,25	311,7/347,7	14,6/16,7	5,9/7,9	29,4/38,6	0,76/0,87	0,03/0,04	-	20/20
							13% / 13%							
	Обед:													
208	Суп вермишелевый с тушенкой	200	250	2,15/2,69	2,27/2,84	13,71/17,14	83,8/104,75	19,68/24,6	21,6/27	53,32/66,65	0,87/1,09	0,09/0,11	6,6/8,25	-
436	Жаркое домашнему	180/6/80	200/7/100	17,21/27,53	4,67/7,47	13,72/21,95	165,63/265	19,44/31,10	41,06/65,70	210,63/337	2,52/4,03	0,13/0,21	5,61/8,97	15,00/24
17	Огурцы маринованные	60	100	0,52/0,86	3,07/5,11	1,57/5,11	35,88/59,80	13,97/23,28	8,06/13,44	16,94/28,24	0,37/0,61	0,01/0,02	3,33/5,55	-
154	Чай с лимоном	200		0,15	0,01	13,55	51,44	6,24	-	-	0,63	0,01	2,6	-
122	Булка пшенич	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,03	52,2							
	Печенье	15	15	1,09	2,38	10,44	284,55							
	Итог за обед			25,43/36,63	12,99/18,4	78,23/80,43	720,56/864,8	59,09/84,98	70,18/106,14	280,89/431,89	4,16/6,13	0,23/0,34	15,54/22,77	15/24
							31% / 32%							

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
День №3(среда)

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
				Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак	7-11лет		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
679	Греча отварная со сливочным маслом и запеч.котлетой с соусом№348	180/6/ 80/15		8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	-	0,02
348				8 0,17	50 0,63	4 1,2	498 11,2	2,4	-	-	0,08	-	0,36	-
120	Огурцы с помидорами	100 100		1,1 0,8	0,2 0,1	3,8 2,5	24 14	21,85 23	13,30 14	40,02 42	0,57 0,6	0,03 0,03	25 2,71	- -
874			Кисель	200		0,2	0	32,60	132	18	-	4,29	0,60	-
122	Булка пшеничная	30		2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,03	52,2							
	Фрукты (апельсины)	100		0,9	0,2	8,1	43							
	Итог за завтрак			24,38	58,46	119,99	1121,43	80,82	108,3	294,51	6,58	0,28	28,07	0,02
							48%							
	Обед:													
204	Суп рисовый с тушенкой	200		2	2,23	13,60	82,60	20,72	21,20	69,88	0,81	0,08	6,66	-
688	Макаронны отварные со сливочным маслом и запёч.мясной котлетой с соусом №348	180/6/ 100		6,62 8	5,42 50	31,73 4	202,14 498	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	-	25,20
348				1,16	4,2	8,02	74,5	15,88			0,5	0,02	2,37	-
120	Огурцы с помидорами	100 100		1,1 0,8	0,2 0,1	3,8 2,5	24 14	21,85 23	13,30 14	40,02 42	0,57 0,6	0,03 0,03	25 2,71	- -

	Сок	200		0,5		10,1	46							
122	Булка пшеничная	30		2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,03	52,2							
				24,44	62,75	98,54	1063,94	87,28	73,84	196,5	3,81	0,23	36,74	25,2
							45%							

1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	¹²	13	14
	Завтрак	7-11лет	11-18 лет	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
679	Греча отварная со сливочным маслом и запеч.котлетой с соусом№348	180/6/100 15	200/7/100 20	8,95/9,94	6,73/7,48	43/47,78	276,53/ 307,26	15,57/ 17,3	81/90	250,2/ 278	4,73/ 5,26	0,22/ 0,24	-	0,02/ 0,02
348				8	50	4	498	2,4/3,2	-	-	0,08/ 0,1	-	0,36/0,5	-
874	Кисель	200	200	0,2	0	32,60	132	18	-	4,29	0,60	-	-	-
122	Булка пшенич	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,03	52,2							
	Итог за день			21,58/22,63	57,96/58,92	105,59/110,77	1040,43/1074,86	35,97/38,5	81/90	254,49/282,29	5,41/5,96	0,22/0,24	0,36/0,5	0,02/0,02
							44%/40%							

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
				Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак	7-11 лет	11-18 лет	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
168	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	160/6	210/7	2,32/3,09	3,96/4,07	28,97/36,98	161/197	4,7/5,9	16,4/21,8	50,6/67	0,36/0,47	0,02/0,03	-	20/20
874	Кисель	200	200	0,2	0	32,60	132	18	-	4,29	0,60	-	-	-
122	Булка пшенич	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,03	52,2							
	Итог за завтрак			6,78/7,55	4,56/4,67	86,36/94,37	415,7/451,7	22,7/23,9	16,4/21,8	54,89/71,29	0,96/1,07	0,02/0,03	-	20/20
							18% / 17%							
	Обед:													
204	Суп рисовый с тушенкой	200	250	2/2,5	2,23/2,79	13,60/17	82,60/103,25	20,72/25,90	21,20/26,50	69,88/87,35	0,81/1,01	0,08/1,10	6,66/8,33	-
679	Греча отварная со сливочным маслом и запеч.котлетой с соусом№348	180/6/100	200/7/100	8,95/9,94	6,73/7,48	43/47,78	276,53/307,26	15,57/17,3	81/90	250,2/278	4,73/5,26	0,22/0,24	-	0,02/0,02
348		15	20	8	50	4	498	2,4/3,2	-	-	0,08/0,1	-	0,36/0,5	-
120	Огурцы с помидорами	100		1,1/0	0,2/0	3,8/0	24/0	21,85/0	13,30/0	40,02/0	0,57/0	0,03/0	25/0	-
		100		0,8/0	0,1/0	2,5/0	14/0	23/0	14/0	42/0	0,6/0	0,03/0	2,71/0	-
874	Кисель	200	200	0,2	0	32,60	132	18	-	4,29	0,60	-	-	-
122	Булка пшенич	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,03	52,2							
	Итог за обед			25,48/25,13	60,49/61,71	125,49/127,77	1161,03/1178,11	101,54/64,4	129,5/16,5	406,39/369,64	7,39/6,97	0,36/1,34	34,73/8,83	0,02/0,02
							49%/43%							

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
День № 4(четверг)

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
688	Макароны отварные с куриной грудкой в томатном соусе	180/6/80	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	-	25,2
536			8,32	16	16,96	179,2	19,2	16	127,2	1,44	0,03	-	-
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	-
154	Чай с лимоном	200	0,15	0,01	13,55	51,44	6,24	-	-	0,63	0,01	2,6	-
8	Бутерброд с сыром	50	16	1	70	335,49	250	50	250	2	0,2	-	0,01
122	Булка пшеничная	30	2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,03	52,2							
	Йогурт	100	9,0	2,7	6,3	76,2							
	Итог за завтрак		45,26	29,37	168,8	1000,07	302,12	103,88	446,38	5,97	0,31	5,70	25,21
						42%							
	Обед:												
197	Рассольник с тушенкой	200	1,68	4,09	13,27	96,60	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	-
694	Пюре с куриной грудкой в томатном соусе	180/6/80	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
536			8,32	16	16,96	179,2	19,2	16	127,2	1,44	0,03	-	-
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	-
	Сок	200	1,0	-	14,0	54							
122	Булка пшеничная	30	2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,03	52,2							
			19,79	30,1	98,57	673,54	105,82	82,56	313,25	4,23	0,28	33,53	30,60
						29%							

1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак	7-11лет	11-18 лет	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
688	Макароны отварные с куриной грудкой в томатном соусе	180/6/80	200/7/100	6,62/7,36	5,42/6,02	31,73/35,26	202,14/224,6	5,83/ 6,48	25,34/ 28,16	44,6/ 49,56	1,33/ 1,48	0,07/ 0,08	-	25,2/ 28
536				8,32/10,4	16/20	16,96/21,2	179,2/224	19,2/ 24	16/ 20	127,2/ 159	1,44/ 1,8	0,03/ 0,04	-	-
33	Салат из свеклы	60	100	0,86/1,43	3,65/6,09	5,02/8,36	56,34/93,9	21,09/ 35,15	12,54 /20,9 0	24,58/4 0,97	0,80/1 ,33	0,01/ 0,02	5,70/9, 50	-
154	Чай с лимоном	200		0,15	0,01	13,55	51,44	6,24	-	-	0,63	0,01	2,6	-
122	Булка пшенич	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,03	52,2							
	Итог за день			20,26/23,65	25,67/32,71	92,5/103,61	588,38/693,2	52,12/7 1,63	53,88/6 9,06	196,38/ 249,53	3,97/5, 01	0,11/ 0,14	5,70/9,5 0	25,2/ 28
							25% / 25%							

№ рец .	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
				Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак	7-11 лет	11-18 лет	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
390	Каша манная на молоке со сливочным маслом	200/6	200/7	6,24	6,1	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
154	Чай с лимоном	200		0,15	0,01	13,55	51,44	6,24	-	-	0,63	0,01	2,6	-
122	Булка пшенич	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,03	52,2							
	Итог за завтрак			10,7/10,7	6,7/6,7	58,49/58,49	309,34/309,34	198,17/198,17	23,52/23,52	156,05/156,05	0,7/0,7	0,08/0,08	1,09/1,09	36,72/36,72
							13% / 11%							
	Обед:													
197	Рассольник с тушенкой	200	250	1,68/2,10	4,09/5,11	13,27/16,59	96,60/120,75	21,16/26,45	20,72/25,90	57,56/71,95	0,78/0,98	0,08/0,10	6,03/7,54	-
688	Макаронотварные с куриной грудкой в томатном соусе	180/6/80	200/7/100	6,62/7,36	5,42/6,02	31,73/35,26	202,14/224,6	5,83/6,48	25,34/28,16	44,6/49,56	1,33/1,48	0,07/0,08	-	25,2/28
536				8,32/10,4	16/20	16,96/21,2	179,2/224	19,2/24	16/20	127,2/159	1,44/1,8	0,03/0,04	-	-
33	Салат из свеклы	60	100	0,86/1,43	3,65/6,09	5,02/8,36	56,34/93,9	21,09/35,15	12,54/20,90	24,58/40,97	0,80/1,33	0,01/0,02	5,70/9,50	-
154	Чай с лимоном	200		0,15	0,01	13,55	51,44	6,24	-	-	0,63	0,01	2,6	-
	Йогурт	100	100	9	2,7	6,3	91,8							
122	Булка пшенич	30		2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,03	52,2							
	Печенье	15	15	1,09	2,38	10,44	284,55							
	Итог за обед			32,03/35,84	34,84/42,9	122,51/136,94	1061,33/1190,3	73,28/98,08	74,6/94,96	253,94/321,48	4,75/5,99	0,19/0,24	11,73/17,04	25,2/28
							45% / 44%							

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
День № 5(пятница)

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
				Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак	7-11лет		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
304	Плов с мясом	130/6/80		20,30	17	35,69	377	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48
17	Огурцы с помидорами	60		0,52	3,07	1,57	35,88	13,97	8,06	16,94	0,37	0,01	3,33	-
868	Компот из сухофруктов	200		0,04	0	24,76	94,20	6,40	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-
122	Булка пшеничная	30		2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,03	52,2							
	Фрукты (яблоки)	100		0,4	-	11,3	46							
	Итог за завтрак			25,52	20,67	98,38	675,78	65,47	55,56	219,84	2,74	0,08	5,42	48
							29%							
	Обед:													
170	Борщ с тушенкой	200		1,45	3,93	100,20	82	35,50	21	42,58	0,95	0,04	8,23	-
679	Греча отварная со сливочным маслом	180/6/60		8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	-	0,02
532	и мясом			22,77	3,06	0,45	120	10,50	24,20	186,40	1,89	0,07	0,45	-
17	Огурцы с помидорами	60		0,52	3,07	1,57	35,88	13,97	8,06	16,94	0,37	0,01	3,33	-
	Сок	200		1,0	-	14,0	54							
122	Булка пшеничная	30		2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,03	52,2							
				38,95	17,39	184,01	691,11	75,54	134,26	496,12	7,94	0,34	12,01	0,02
							29%							

1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак	7-11лет	11-18 лет	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
304	Плов	130/6/80	160/7/100	20,30/25,38	17/21,25	35,69/44,61	377/471,25	45,10/ 56,38	47,50/ 59,38	199,30/ 249,13	2,19/2 ,74	0,06/ 0,08	1,01/1, 26	48/60
17	Огурцы с помидорами	60	100	0,52/0,86	3,07/5,11	1,57/5,11	35,88/59,80	13,97/ 23,28	8,06/1 3,44	16,94/2 8,24	0,37/0 ,61	0,01/ 0,02	3,33/5, 55	- -
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0	24,76	94,20	6,40	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-
122	Булка пшенич	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,03	52,2							
	Итого за день			25,12/30,54	20,67/26,96	86.81/99,27	629,78/747,95	65,47/8 6,06	55,56/7 2,82	219,84/ 280,97	2,74/3, 53	0,08/ 0,11	5,42/7,7 9	48/60
							27% / 27%							

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
				Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак	7-11лет	11-18 лет	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
390	Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом	210/6	210/7	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
868	Компот из сухофруктов	200		0,04	0	24,76	94,20	6,40	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-
122	Булка пшенич	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,03	52,2							
	Итог за завтрак			10,54/10,54	6,7/6,7	69,25/69,25	375,54/375,54	198,57/198,57	23,52/23,52	159,65/159,65	0,48/0,48	0,09/0,09	2,17/2,17	36,72/36,72
							16% / 14%							
	Обед:													
170	Борщ с тушенкой	200	250	1,45/1,81	3,93/4,91	100,20/125,25	82/102,50	35,50/44,38	21/26,25	42,58/53,23	0,95/1,19	0,04/0,05	8,23/10,29	-
304	Плов	130/6/80	160/7/100	20,30/25,38	17/21,25	35,69/44,61	377/471,25	45,10/56,38	47,50/59,38	199,30/249,13	2,19/2,74	0,06/0,08	1,01/1,26	48/60
17	Огурцы с помидорами	60	100	0,52/0,86	3,07/5,11	1,57/5,11	35,88/59,80	13,97/23,28	8,06/13,44	16,94/28,24	0,37/0,61	0,01/0,02	3,33/5,55	-
868	Компот из сухофруктов	200		0,04	0	24,76	94,20	6,40	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-
122	Булка пшенич	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,03	52,2							
	Итог за обед			26,57/32,35	24,6/31,87	187,01/224,52	711,78/850,45	100,97/130,44	76,56/99,07	262,42/334,2	3,69/4,72	0,12/0,16	13,65/18,18	48/60
							30% / 31%							

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
День № 6(понедельник)

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
				Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак	7-11лет		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
679	Рис отварной со сливочным маслом и запеч.курой	180/6/80		7,92	5,26	42,32	256,45	1,46	0,04	194,4	2,92	0,13	-	0,02
301				17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	0,05	0,02	43
43	Салат из капусты с морковью	60		0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	-
868	Компот из сухофруктов	200		0,04	0	24,76	94,20	6,40	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-
122	Булка пшеничная	30		2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,03	52,2							
	Йогурт	100		9,0	2,7	6,3	4676,2							
	Итог за завтрак			31,12	23,49	113,28	792,79	84,78	29,44	347,47	5,03	0,21	20,57	43,02
							34%							
	Обед:													
208	Суп с вермешелью и тушенкой	200		2,15	2,27	13,71	83,80	19,68	21,60	53,32	0,87	0,09	6,60	-
679	Греча отварная со слив.маслом и запеч.курой	180/6/80		8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	-	0,02
536				17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	0,05		43
43	Салат из капусты с морковью	60		0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	-
	Сок	200		-	-	17	69							
122	Булка пшеничная	30		2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,03	52,2							
	Итог за обед			24,53	28,65	120,87	783,67	66,87	127,7	447,29	7,35	0,36	26,07	0,02
							33%							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

	Завтрак	7-11лет	11-18 лет	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
679 301	Рис отварной со сливочным маслом и запеч.курой	180/6/80	200/7/100	7,92/8,8 17,65/22,06	5,26/5,84 14,58/18,23	42,32/47,02 4,7/5,88	256,45/284,94 221/276,25	1,46/ 1,62 54,5/ 68,13	0,04/ 0,04 20,3/ 25,38	194,4/ 216 132,9/ 166,13	2,92/ 3,24 1,62/ 2,03	0,13/ 0,14 0,05/ 0,06	- 0,02/ 0,03	0,02/ 0,02 43/ 53,75
43	Салат из капусты с морковью	60	100	0,85/1,41	3,05/5,08	5,41/9,02	52,44/87,40	22,42/ 37,37	9,10/ 15,16	16,57/2 7,61	0,31/0 ,51	0,02/ 0,03	19,47/3 2,45	-
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0	24,76	94,20	6,40	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-
122	Булка пшеничная	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,03	52,2							
	Итог за день			30,72/36,57	23,49/29,75	101,98/111,47	746,79/865,49	84,78/13,52	29,44/40,58	347,47/413,34	5,03/5,96	0,21/0,24	20,57/33,56	43,02/53,77
							32% / 32%							

№ реп .	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
				Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак	7-11лет	11-18 лет	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
390	Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом	200/6	200/7	6,24	6,1	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
868	Компот из сухофруктов	200		0,04	0	24,76	94,20	6,40	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-
122	Булка пшенич	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,03	52,2							
	Итог за завтрак			10,54/10,54	6,7/6,7	69,25/69,25	375,54/375,54	198,57/198,57	23,52/23,52	159,65/159,65	0,21/0,21	0,09/0,09	2,17/2,17	36,72/36,72
							16% / 14%							
	Обед:													
208	Суп с вермшелью и тушенкой	200	250	2,15/2,69	2,27/2,84	13,71/17,14	83,80/104,75	19,68/24,60	21,60/27	53,32/66,65	0,87/1,09	0,09/0,11	6,60/8,25	-
679	Рис отварной со сливочным маслом и запеч.курой	180/6/80	200/7/100	7,92/8,8	5,26/5,84	42,32/47,02	256,45/284,94	1,46/1,62	0,04/0,04	194,4/216	2,92/3,24	0,13/0,14	-	0,02/0,02
301				17,65/22,06	14,58/18,23	4,7/5,88	221/276,25	54,5/68,13	20,3/25,38	132,9/166,13	1,62/2,03	0,05/0,06	0,02/0,03	43/53,75
43	Салат из капусты с морковью	60	100	0,85/1,41	3,05/5,08	5,41/9,02	52,44/87,40	22,42/37,37	9,10/15,16	16,57/27,61	0,31/0,51	0,02/0,03	19,47/32,45	-
868	Компот из сухофруктов	200		0,04	0	24,76	94,20	6,40	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-
122	Булка пшенич	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,03	52,2							
	Печенье	15	15	1,09	2,38	10,44	284,55							
	Итог за обед			33,96/40,35	28,14/34,97	126,13/139,05	1115,14/1254,345	104,46/138,12	51,04/67,58	400,79/479,99	5,9/7,05	0,3/0,35	20,57/41,81	43,02/53,77
							47% / 46%							

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
День № 7(вторник)

№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
				Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак	7-11лет		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
688	Макароны отварные с куриной грудкой в томатном соусе	180/6/80		6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	-	25,20
536				8,32	16	16,96	179,2	19,2	16	127,2	1,44	0,03	-	-
33	Салат из свеклы	60		0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	-
154	Чай с лимоном	200		0,15	0,01	13,55	51,44	6,24	-	-	0,63	0,01	2,6	-
8	Бутерброд с сыром	50		16	1	70	335,49	250	50	250	2	0,2	-	0,01
122	Булка пшеничная	30		2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,03	52,2							
	(Фрукты) Яблоки	100		0,4	-	11,3	46							
	Итог за завтрак			45,26	29,37	168,8	1000,07	303,12	103,88	446,38	5,97	0,31	5,70	25,21
							42%							
	Обед:													
197	Рассольник с тушенкой	200		1,68	4,09	13,27	96,60	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	-
694	Пюре с куриной грудкой в томатном соусе	180/6/80		3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
536				8,32	16	16,96	179,2	19,2	16	127,2	1,44	0,03	-	-
33	Салат из свеклы	60		0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	-
	Сок	200		-	-	17	69							
122	Булка пшеничная	30		2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,03	52,2							
	Вафли	15		1,92	1,68	48,72	205,26							
	Итог за обед			20,71	31,78	150,29	893,8	105,82	82,56	313,25	4,23	0,28	33,53	30,60
							38%							

1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	¹²	13	14
	Завтрак	7-11лет	11-18 лет	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
688	Макаронны отварные с куриной грудкой в томатном соусе	180/6/80	200/7/100	6,62/7,36	5,42/6,02	31,73/35,26	202,14/224,6	5,83/ 6,48	25,34/ 28,16	44,60/ 49,56	1,33/ 1,48	0,07/ 0,08	-	25,20/ 28
536				8,32/10,4	16/20	16,96/21,2	179,2/224	19,2/ 24	16/20	127,2/ 159	1,44/ 1,8	0,03/ 0,04	-	-
33	Салат из свеклы	60	100	0,86/1,43	3,65/6,09	5,02/8,36	56,34/93,9	21,09/ 35,15	12,54 /20,9 0	24,58/4 0,97	0,80/1 ,33	0,01/ 0,02	5,70/9, 50	- -
154	Чай с лимоном	200		0,15	0,01	13,55	51,44	6,24	-	-	0,63	0,01	2,6	-
122	Булка пшеничная	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,03	52,2							
	Вафли	15	30	1,92/3,84	1,68/3,36	48,72/97,44	205,26/ 410,52							
	Итог за день			22,18/27,49	27,35/36,07	141,22/201,05	793,64/1103,72	52,12/71,63	53,88/69,06	196,38/249,53	3,17/3,68	0,11/0,14	5,70/9,50	25,2/28
							34% / 41%							

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
				Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак	7-11 лет	11-18 лет	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
168	Каша гречневая на молоке со сливочным маслом	160/6	210/7	4,67/6,21	4,86/5,28	25,83/32,79	166/203	9,4/12,2	73,5/98,1	111,1/147,7	2,49/3,32	0,11/0,15	-	20/20
154	Чай с лимоном	200		0,15	0,01	13,55	51,44	6,24	-	-	0,63	0,01	2,6	-
122	Булка пшенич	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,03	52,2							
	Итог за завтрак			9,13/10,67	5,46/5,88	64,62/71,58	316,7/353,7	15,4/18,2	73,5/98,1	111,1/147,7	2,89/3,72	0,11/0,15	-	20/20
							13% / 13%							
	Обед:													
197	Рассольник с тушенкой	200	250	1,68/2,10	4,09/5,11	13,27/16,59	96,60/120,75	21,16/26,45	20,72/25,90	57,56/71,95	0,78/0,98	0,08/0,10	6,03/7,54	-
688	Макаронь отварные с куриной грудкой в томатном соусе.	180/6/80	200/7/100	6,62/7,36	5,42/6,02	31,73/35,26	202,14/224,6	5,83/6,48	25,34/28,16	44,60/49,56	1,33/1,48	0,07/0,08	-	25,20/28
536				8,32/10,4	16/20	16,96/21,2	179,2/224	19,2/24	16/20	127,2/159	1,44/1,8	0,03/0,04	-	-
33	Салат из свеклы	60	100	0,86/1,43	3,65/6,09	5,02/8,36	56,34/93,9	21,09/35,15	12,54/20,90	24,58/40,97	0,80/1,33	0,01/0,02	5,70/9,50	-
154	Чай с лимоном	200		0,15	0,01	13,55	51,44	6,24	-	-	0,63	0,01	2,6	-
122	Булка пшенич	30		2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,03	52,2							
	Вафли	15	30	1,92/3,84	1,68/3,36	48,72/97,44	205,26/410,52							
	Итог за обед			23,86/29,59	31,44/41,18	154,49/217,64	890,24/1224,47	73,28/98,08	74,6/94,96	253,94/321,48	4,75/5,99	0,19/0,24	11,73/17,04	25,2/28
							38% / 45%							

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
День № 8(среда)

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
				Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак	7-11лет		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
679	Греча отварная со сливочным маслом и запеч.котлетой с соусом№348	180/6/ 100/15		8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	-	0,02
348				8 0,17	50 0,63	4 1,2	498 11,2	2,4	-	-	0,08	-	0,36	-
120	Огурцы с помидорами	100		1,1	0,2	3,8	24	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	25	-
		100		0,8	0,1	2,5	14	23	14	42	0,6	0,03	2,71	-
874	Кисель	200		0,2	0	32,60	132	18	-	4,29	0,60	-	-	-
122	Булка пшеничная	30		2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,03	52,2							
	Фрукты (апельсины)			0,9	0,2	8,1	43							
	Итог за завтрак			24,38	58,46	119,99	1121,43	80,82	108,3	336,51	6,58	0,28	28,07	0,02
							48%							
	Обед:													
187	Щи из свеж. Капусты с тушенкой	200		1,40	3,91	6,79	67,80	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	-
688	Макароньы отварные со сливочным маслом и запёч.мясной котлетой	180/6/ 100		6,62 8	5,42 50	31,73 4	202,14 498	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	-	25,20
120	Огурцы с помидорами	100		1,1	0,2	3,8	24	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	25	-
		100		0,8	0,1	2,5	14	23	14	42	0,6	0,03	2,71	-
	Сок	200		0,5	-	10,1	46							

122	Булка пшеничная	30		2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,03	52,2							
				22,68	60,23	83,71	974,64	85,34	70,44	164,72	3,14	0,18	42,48	25,20
							41%							

1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак	7-11лет	11-18 лет	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
679	Греча отварная со сливочным маслом и запеч.котлетой с соусом№348	180/6/100 15	200/7/100 20	8,95/9,94	6,73/7,48	43/47,78	276,53/ 307,26	15,57/ 17,3	81/90	250,2/ 278	4,73/ 5,26	0,22/ 0,24	-	0,02/ 0,02
348				8	50	4	498	2,4/3,2	-	-	0,08/ 0,1	-	0,36/0,5	-
874	Кисель	200		0,2	0	32,60	132	18	-	4,29	0,60	-	-	-
122	Булка пшенич	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,03	52,2							
	Итог за день			21,58/22,63	57,96/58,92	105,59/110,77	1040,43/1074,86	35,97/38,5	81/90	254,49/282,29	5,41/5,96	0,22/0,24	0,36/0,5	0,02/0,02
							44%/40%							

№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
				Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак	7-11 лет	11-18 лет	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
168	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	160/6	210/7	2,32/3,09	3,96/4,07	28,97/36,98	161/197	4,7/5,9	16,4/21,8	50,6/67	0,36/0,47	0,02/0,03	-	20/20
874	Кисель	200		0,2	0	32,60	132	18	-	4,29	0,60	-	-	-
122	Булка пшенич	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,03	52,2							
	Вафли	15	30	1,92/3,84	1,68/3,36	48,72/97,44	205,26/410,52							
	Итог за завтрак			8,7/11,39	6,24/8,03	135,08/191,81	620,96/862,22	22,7/23,9	16,4/21,8	54,89/71,29	0,96/1,07	0,02/0,03	-	20/20
							26% / 32%							
	Обед:													
187	Щи из свеж. Капусты с тушенкой	200	250	1,40/1,75	3,91/4,89	6,79/8,49	67,80/84,75	34,66/43,33	17,8/22,25	38,1/47,63	0,64/0,80	0,05/0,06	14,77/18,46	-
679	Греча отварная со сливочным маслом и запеч.котлетой с соусом№348	180/6/100	200/7/100	8,95/9,94	6,73/7,48	43/47,78	276,53/307,26	15,57/17,3	81/90	250,2/278	4,73/5,26	0,22/0,24	-	0,02/0,02
348		015	20	8	50	4	498	2,4/3,2	-	-	0,08/0,1	-	0,36/0,5	-
				0,17/0,23	0,63/0,84	1,2/1,6	11,2/14,9							
874	Кисель	200		0,2	0	32,60	132	18	-	4,29	0,60	-	-	-
122	Булка пшенич	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,03	52,2							
	Итог за обед			22,98/24,38	61,87/63,81	112,38/119,26	1108,23/1159,61	70,63/81,83	98,8/112,25	292,59/329,92	6,05/6,76	0,27/0,3	15,13/18,96	0,02/0,02
							47%/43%							

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
День № 9(четверг)

№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
				Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак	7-11лет		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
694	Пюре со сливочным маслом с тефтелями в томат.соусе	180/6/80		3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
536				8,32	16	16,96	179,2	19,2	16	127,2	1,44	0,03	-	-
336	Огурцы маринованные	60		0,52	3,07	1,57	35,88	13,97	8,06	16,94	0,37	0,01	3,33	-
154	Чай с лимоном	200		0,15	0,01	13,55	51,44	6,24	-	-	0,63	0,01	2,6	-
8	Бутерброд с сыром	50		16	1	70	335,49	250	50	250	2	0,2	-	0,01
122	Булка пшеничная	30		2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,03	52,2							
	Йогурт	100		9,0	2,7	6,3	76,2							
	Итог за завтрак			44,78	33,83	198	1162,52	345,92	152,09	624,62	7,13	0,67	59,6	68,41
							49%							
	Обед:													
206	Суп гороховый с тушёнкой	200		4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	-
679	Рис отварной с тефтелями в томат.соусе	180/6/80		7,92	5,26	42,32	256,45	1,46	0,04	194,4	2,92	0,13	-	0,02
536				8,32	16	16,96	179,2	19,2	16	127,2	1,44	0,03	-	-
17	Огурцы маринованные	60	1	0,52	3,07	1,57	35,88	13,97	8,06	16,94	0,37	0,01	3,33	-
154	Чай с лимоном	200		0,15	0,01	13,55	51,44	6,24	-	-	0,63	0,01	2,6	-
122	Булка пшеничная	30		2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,03	52,2							
	Вафли	15		1,92	1,68	48,72	205,26							
	Итог за обед			27,53	30,83	161,42	935,29	71,09	52,34	408,28	6,75	0,35	7,98	0,02
							40%							

1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	¹²	13	14
	Завтрак	7-11лет	11-18 лет	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
694	Пюре со сливочным маслом с тефтелями в томат.соусе	180/6/80	200/7/100	3,67/4,08	5,76/6,40	24,53/27,26	164,7/183	44,37/ 49,3	33,3/ 37	103,91/ 115,46	1,21/ 1,34	0,16/ 0,18	21,8/ 24,33	30,6/ 34
536				8,32/10,4	16/20	16,96/21,2	179,2/224	19,2/ 24	16/ 20	127,2/ 159	1,44/ 1,8	0,03/ 0,04	-	-
17	Огурцы маринованные	60	100	0,52/0,86	3,07/5,11	1,57/5,11	35,88/59,80	13,97/ 23,28	8,06/1 3,44	16,94/2 8,24	0,37/0 ,61	0,01/ 0,02	3,33/5, 55	- -
154	Чай с лимоном	200		0,15	0,01	13,55	51,44	6,24	-	-	0,63	0,01	2,6	-
122	Булка пшенич	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,03	52,2							
	Итог за день			16,97/19,8	25,43/32,11	81,85/92,36	530,48/617,5	83,54/1 02,58	57,36/7 0,44	233,05/ 302,7	3,42/4, 15	0,2/0, 24	25,13/2 9,88	30,6/ 34
							22% / 23%							

№ реп .	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
				Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак	7- 11лет	11-18 лет	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
168	Каша пшённая на молоке со сливочным маслом	160/6	210/7	3,4/4,52	3,96/4,07	27,83/35,46	161/197	8,6/10,7	5,9/7,9	29,4/ 38,6	0,36/ 0,47	0,03/ 0,04	-	20/20
154	Чай с лимоном	200		0,15	0,01	13,55	51,44	6,24	-	-	0,63	0,01	2,6	-
122	Булка пшенич	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,03	52,2							
	Итог за завтрак			7,86/8,98	4,56/4,67	66,62/74,25	311,7/347,7	14,6/ 16,7	5,9/ 7,9	29,4/ 38,6	0,76/ 0,87	0,03/ 0,04	-	20/ 20
							13% / 13%							
	Обед:													
206	Суп гороховый с тушёнкой	200	250	4,39/5,49	4,22/5,28	13,06/16,33	107,8/134,75	30,46/3 8,08	28,24/ 35,30	69,74/ 87,18	1,62/2, 03	0,18/ 0,23	4,65/5, 81	-
694	Пюре со сливочным маслом с	180/6/80	200/7/100	3,67/4,08	5,76/6,40	24,53/27,26	164,7/183	44,37/ 49,3	33,3/ 37	103,91 / 115,46	1,21/ 1,34	0,16/ 0,18	21,8/ 24,33	30,6/ 34
536	тефтелями в томат.соусе			8,32/10,4	16/20	16,96/21,2	179,2/224	19,2/ 24	16/ 20	127,2/ 159	1,44/ 1,8	0,03/ 0,04	-	-
17	Огурцы маринованные	60	100	0,52/0,86	3,07/5,11	1,57/5,11	35,88/59,80	13,97/2 3,28	8,06/1 3,44	16,94/ 28,24	0,37/0, 61	0,01/ 0,02	3,33/5, 55	- -
154	Чай с лимоном	200		0,15	0,01	13,55	51,44	6,24	-	-	0,63	0,01	2,6	-
122	Булка пшенич	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,03	52,2							
	Вафли	15	30	1,92/3,84	1,68/3,36	48,72/97,44	205,26/ 410,52							
	Итог за обед			23,28/29,13	31,33/40,75	143,9/206,13	843,54/1162, 77	114/140, 66	85,6/10 5,74	317,79/ 389,88	5,04/6, 18	0,38/ 0,47	29,78/3 5,69	30,6/ 34
							36% / 43%							

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
День № 10(пятница)

№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
				Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак	7-11лет		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
688	Макароны отварные со сливочным маслом и гуляшом	180/6/75		6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	-	25,20
591				19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	-
120	Огурцы с помидорами	100		1,1	0,2	3,8	24	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	25	-
		100		0,8	0,1	2,5	14	23	14	42	0,6	0,03	2,71	-
959	Какао с сахаром	200		3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,30	0,01
122	Булка пшеничная	30		2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,03	52,2							
	Фрукты (яблоки)	100		0,4	-	11,3	46							
	Итог за завтрак			36,42	27,93	104,37	722,24	197,04	92,65	411,31	5,38	0,34	30,29	25,21
							31%							
	Обед:													
204	Суп с рисом и тушенкой	200		1,58	2,19	11,66	72,60	18,44	20	50,04	0,71	0,08	6,6	-
679	Греча отварная со сливочным маслом и гуляшом	180/6/60		8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	-	0,02
591				19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	-
120	Огурцы с помидорами	100		1,1	0,2	3,8	24	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	25	-
		100		0,8	0,1	2,5	14	23	14	42	0,6	0,03	2,71	-
	Сок	200		1		14	54							
122	Булка пшеничная	30		2,28	0,24	14,76	70,5							

123	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,03	52,2							
	Итого за обед			37,41	27,71	104,51	732,03	103,22	154,31	576,95	8,93	0,53	35,59	0,02
							31%							

1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак	7-11лет	11-18 лет	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
688	Макаронны отварные со сливочным маслом и гуляшом	180/6/75	200/7/75	6,62/7,36	5,42/6,02	31,73/35,26	202,14/224,60	5,83/6, 48	25,34/ 28,16	44,60/4 9,56	1,33/1 ,48	0,07/ 0,08	-	25,20/28
591				19,72/23,80	17,89/19,52	4,76/5,74	168,20/203	24,36/ 29,40	26,01/ 31,39	194,69/ 234,98	2,32/2 ,80	0,17/ 0,21	1,28/1,5 4	-
959	Какао с сахаром	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,30	0,01
122	Булка пшеничная	30		2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,03	52,2							
	Печенье	15	15	1,09	2,38	10,44	284,55							
	Итого за день			35,21/40,03	30,01/32,24	97,21/101,72	922,79/980,05	152,19/ 157,88	65,35/7 3,55	329,29/ 374,54	4,21/ 4,84	0,28/ 0,33	2,58/2,8 4	25,21/28, 01
							39%/36%							

№ реп .	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
				Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак	7-11лет	11-18 лет	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
390	Каша манная на молоке со сливочным маслом	200/6	200/7	6,24	6,1	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
959	Какао с сахаром	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,30	0,01
122	Булка пшеничная	30		2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,03	52,2							
	Печенье	15	15	1,09	2,38	10,44	284,55							
	Итог за завтрак			15,11/15,11	12,8/12,8	80,42/80,42	711,09	314,17/3 14,17	37,52/3 7,52	246,05/ 246,05	0,86/0, 86	0,12/ 0,12	2,39/2,3 9	36,73/36, 73
							30%/26%							
	Обед:													
204	Суп с рисом и тушенкой	200	250	1,58/1,98	2,19/2,74	11,66/14,58	72,60/90,75	18,44/ 23,05	20/25	50,04/ 62,55	0,71/ 0,89	0,08/ 0,1	6,6/ 8,25	-
688	Макароны отварные со сливочным маслом и 591 гуляшом	180/6/75	200/7/75	6,62/7,36 19,72/23,80	5,42/6,02 17,89/19,52	31,73/35,26 4,76/5,74	202,14/224,6 0 168,20/203	5,83/6,4 8 24,36/2 9,40	25,34/ 28,16 26,01/ 31,39	44,60/ 49,56 194,69 /234,9 8	1,33/1, 48 2,32/2, 80	0,07/ 0,08 0,17/ 0,21	- 1,28/1,5 4	25,20/28 -
959	Какао с сахаром	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,30	0,01
122	Булка пшенич	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5							
123	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,03	52,2							
	Печенье	15	15	1,09	2,38	10,44	284,55							
	Итог за обед			36,79/42,01	32,2/34,98	108,87/116,3	995,39/1070, 8	170,63/1 80,93	85,44/9 8,55	379,33/ 437,09	4,92/5, 73	0,36/ 0,43	9,18/11, 09	25,21/28, 01
							42%/39%							