УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МОУ Баевская СШ
_____Е.М. Лешина
приказ №_4_____
от "_13_" _января_____20_25_

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
С 11-18 ЛЕТ

Понедельник, 1 неделя																				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины					Минералы								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
54-16к	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8	0,08	0,15	29,88	0,07	0,58	369,33	172,38	151,02	29,79	136,07	0,57	54,87	4,5	34,23
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	Итого за завтрак	**500**	**17,2**	**20,8**	**68,5**	**528,7**	**0,19**	**0,37**	**118,13**	**0,3**	**1,33**	**801,18**	**460,31**	**421,1**	**76,01**	**358,35**	**2,44**	**68,49**	**11,94**	**81,46**
13	Винегрет	60	0,95	3,1	5,15	52,68	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85
113	Суп-лапша домашняя	200	5,7	7,2	12,1	135,9	0,04	0,04	14,45	0,09	0,46	14,84	65,09	10,57	6,87	51,53	0,6	2,07	2,07	33,34
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	7	33,9	229,4	0,2	0,11	22,38	0,1	0	30,83	207,01	13,56	113,18	170,61	3,81	2,15	3,33	15,17
268-У	Биточки "Детские" тушеные с овощами	100	16,6	16,6	21,8	303,4	0,12	0,21	131,38	1,11	4,75	157,37	349,85	104,34	31,49	195,6	3,21	17,53	4,44	61,7
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за обед	**780**	**34,85**	**34,6**	**105,55**	**873,78**	**0,47**	**0,43**	**217,82**	**1,3**	**28,58**	**413,94**	**967,64**	**213,35**	**195,98**	**519,14**	**10,38**	**25,1**	**12,93**	**134,96**
	Итого за день	**1280**	**52,05**	**55,4**	**174,05**	**1402,48**	**0,66**	**0,8**	**335,95**	**1,6**	**29,91**	**1215,12**	**1427,95**	**634,45**	**271,99**	**877,49**	**12,82**	**93,59**	**24,87**	**216,42**

Вторник, 1 неделя																				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины					Минералы								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																				
330	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
394-У	Вареники с картофелем	120	5,8	8,7	32,1	229,7	0,1	0,08	26,62	0,16	4,32	109,59	298,34	40,28	19,11	81,75	0,98	5,74	3,43	32,87
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за завтрак	**500**	**13,3**	**14,7**	**72,2**	**473,2**	**0,21**	**0,26**	**57,3**	**0,16**	**16,9**	**379,05**	**869,43**	**236,71**	**67,26**	**236,35**	**5,08**	**20,16**	**7,64**	**70,86**
Обед																				
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,1	4,5	10,8	103,9	0,04	0,04	130,23	0	8,53	19,35	319,65	30,92	22,45	46,51	1,03	5,21	0,44	27,35
304-У	Рис отварной	150	3,5	4,3	35,8	195,8	0,03	0,02	16,2	0,08	0	6,37	45,48	5,01	23,06	70,73	0,47	0,74	7,1	26,67
295-У	Котлета куриная*	100	17,1	23,1	22,6	366,8	0,14	0,27	90,66	2	6,89	408,41	280,09	158,96	28,05	196,89	3,17	22,18	4,76	99,49
15	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за обед	**750**	**29,6**	**32,6**	**110,2**	**852,9**	**0,48**	**0,59**	**308,12**	**3,34**	**31,52**	**647,76**	**936,99**	**288,65**	**107,8**	**405,82**	**7,48**	**32,03**	**15,24**	**174,56**
	Итого за день	**1250**	**42,9**	**47,3**	**182,4**	**1326,1**	**0,69**	**0,85**	**365,42**	**3,5**	**48,42**	**1026,81**	**1806,42**	**525,36**	**175,06**	**642,17**	**12,56**	**52,19**	**22,88**	**245,42**

Среда, 1 неделя																				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины					Минералы								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																				
60	Салат из моркови с яблоком	50	0,5	1,6	6,2	41,1	0,03	0,03	700,66	0	4,29	10,69	106,43	12,84	14,58	20,78	0,54	2	0,08	20,25
219-У	Сырники творожные	150	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,59
330	Соус сладкий сметанный	50	1,6	4,4	6,9	73,6	0,02	0,05	23,16	0	0,18	87,91	58,1	48,49	5,74	36,55	0,13	4,55	0,78	10,17
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за завтрак	**500**	**36**	**19,9**	**65,5**	**585,5**	**0,18**	**0,43**	**761,38**	**0,14**	**6,54**	**399,21**	**422,97**	**284,44**	**67,4**	**393,01**	**3,75**	**21,89**	**42,4**	**89,66**
Обед																				
50,08	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
87-У	Щи со свежей капустой и картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	0,03	121,01	0	8	5,79	225,49	19,52	13,66	30,12	0,48	2,94	0,18	18,78
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
280-У	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51
639	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0	0	4	12	240	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за обед	**750**	**26,8**	**29,5**	**97,3**	**761,7**	**0,27**	**0,28**	**213,52**	**12,99**	**255,9**	**569,38**	**733,77**	**413,11**	**76,94**	**348,58**	**5,75**	**40,72**	**7,44**	**80,61**
	Итого за день	**1250**	**62,8**	**49,4**	**162,8**	**1347,2**	**0,45**	**0,71**	**974,9**	**13,13**	**262,44**	**968,59**	**1156,74**	**697,55**	**144,34**	**741,59**	**9,5**	**62,61**	**49,84**	**170,27**

Четверг, 1 неделя																				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины					Минералы								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																				
173	**каша молочная**	200	7,9	11,6	33,7	270,6	0,17	0,16	40,2	0,13	0,52	45,87	244,31	127,93	61,56	206,47	1,5	11,64	13,04	40,08
381	кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
50,23	лепешка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34
Пром.	хлеб пшеничный	20	1,5	6,2	9,8	4,9	0,62	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	1,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
		520	**19,5**	**25,3**	**89,9**	**568,4**	**0,88**	**0,24**	**75,34**	**0,36**	**0,55**	**245,39**	**375,36**	**288,75**	**84,19**	**339,19**	**3,06**	**14,5**	**20,53**	**60,32**
	Итого за завтрак																			
Обед		30	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,05	0,1	0	0	0
16	Овощи натуральные, порционно кукуруза	200	5,2	4,5	9	97,3	0,06	0,08	212,81	0	11,24	613,4	390,2	41,03	30,26	52,37	1,21	86,4	0,43	30,5
99-У	Суп овощной	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
54-11г	Тефтели Детские	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	123,3	1,11	5,17	277,41	312,84	86,12	28,49	170,83	2,87	45,38	2,93	57,69
279-У	картофельное пюре	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
	Компот из смородины	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Хлеб ржано-пшеничный	720	**26,6**	**29,2**	79,7	**688**	**0,38**	0,42	362,97	**1,2**	**51,19**	**1354,14**	**1532,69**	243,83	**118,57**	**404,33**	**7,52**	**162,74**	**7,18**	**148,08**
	Итого за обед	**1240**	**46,1**	**54,5**	**169,6**	**1256,4**	**1,26**	**0,66**	**438,31**	**1,56**	**51,74**	**1599,53**	**1908,05**	**532,58**	**202,76**	**743,52**	**10,58**	**177,24**	**27,71**	**208,4**
54-7хн																				
Пром.																				

Пятница, 1 неделя																				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины					Минералы								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																				
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	0,06	0,41	182,79	2,18	0,3	249,63	180,08	109,5	16,75	202,67	2,09	41,65	26,05	62,63
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0
Пром	яблоко	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,3	452,4	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за завтрак	**530**	**19**	**19,2**	**59,7**	**486,7**	**0,17**	**0,52**	**209,52**	**2,18**	**16,99**	**541,03**	**729,56**	**208,55**	**86,92**	**286,66**	**4,91**	**43,32**	**30,39**	**72,74**
Обед																				
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
54-6u	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
352,32-У	Пельмени "Детские"отварные с бульоном	200	18	18,7	30,9	364,3	0,18	0,17	77,4	0,92	5,89	201,88	292,21	78,15	27,27	169,79	2,65	32,65	4,54	61,33
234-У	Котлеты рыбные запеченые под сметанно-луковым соусом	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475,28
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за обед	**720**	**41,1**	**35,1**	**124,7**	**980,9**	**0,45**	**0,44**	**181,14**	**2,78**	**34,84**	**739,29**	**1019,82**	**387,9**	**128**	**550,41**	**7,8**	**159,38**	**34**	**585,4**
	Итого за день	**1250**	**60,1**	**54,3**	**184,4**	**1467,6**	**0,62**	**0,96**	**390,66**	**4,96**	**51,83**	**1280,32**	**1749,38**	**596,45**	**214,92**	**837,07**	**12,71**	**202,7**	**64,39**	**658,14**

Понедельник, 2 неделя																				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины					Минералы								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																				
102,2	Салат-коктейль фруктовый	100	0,7	0,3	12	53,4	0,04	0,03	6,53	0	36,29	19,59	239,19	26,43	11,5	17,12	1,27	2	0,41	12,5
377	Чай фруктовый	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
396	Блины со сгущенным молоком	200	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44,02	0	2,01	111,02	431,31	272,99	44,41	274,11	1,32	15,32	8,58	55,78
	Итого за завтрак	**500**	**16,9**	**14,2**	**106,5**	**621,3**	**0,28**	**0,44**	**56,6**	**0**	**79,75**	**139,2**	**801,45**	**381,62**	**72,01**	**316,18**	**4,57**	**17,54**	**9,22**	**71,83**
Обед																				
52,00	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,02	1,2	0	6	259,86	172,85	24,41	13,33	26,3	0,86	28,2	0,42	12
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
299-У	Биточки	90	16,6	6,6	21,8	303,4	0,21	131,38	235,9	1,43	25,81	336,32	426,54	125,01	35,97	226,81	3,81	47,84	3,82	71,24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за обед	**770**	**31,2**	**20,2**	**107**	**825,1**	**0,39**	**131,49**	**372,41**	**1,52**	**42,69**	**1046,84**	**955,25**	**347,22**	**94,83**	**403,25**	**7,91**	**114,26**	**7,39**	**121,92**
	Итого за день	**1270**	**48,1**	**34,4**	**213,5**	**1446,4**	**0,67**	**131,93**	**429,01**	**1,52**	**122,44**	**1186,04**	**1756,7**	**728,84**	**166,84**	**719,43**	**12,48**	**131,8**	**16,61**	**193,75**

Вторник, 2 неделя																				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины					Минералы								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																				
2,47-У	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	7,1	9,7	32,3	245,5	0,15	0,14	40,92	0,13	0,52	130,47	193,84	142,9	41,12	162,19	1,06	22,8	2,8	31,48
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
740,02-У	Шанежка наливная	80	8	4,5	37,1	220,8	0,08	0,07	24,88	0,16	0,02	202,58	77,6	72,86	12,21	90,22	0,78	21,47	5	15,42
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
	Итого за завтрак	**500**	**17,1**	**14,7**	**84,8**	**539,9**	**0,25**	**0,22**	**65,84**	**0,29**	**0,54**	**433,09**	**315,24**	**283,72**	**63,53**	**276,81**	**2,46**	**44,91**	**9**	**49,8**
Обед																				
13	Овощная нарезка*	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85
81-У	Свекольник	250	5,7	7,8	12,1	141,7	0,03	0,04	140,21	0,05	9,28	375,65	255,4	40,85	21,15	40,51	1,06	4,54	0,47	22,58
391-У	Пельмени "Детские" отварные*	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53
331	Соус сметанно-томатный	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за обед	**750**	**35,4**	**35,6**	**87,7**	**814,1**	**0,41**	**0,38**	**243,83**	**1,4**	**21,79**	**886,92**	**933,7**	**251,38**	**97,23**	**404,22**	**8,91**	**57,67**	**10,72**	**126,99**
	Итого за день	**1250**	**52,5**	**50,3**	**172,5**	**1354**	**0,66**	**0,6**	**309,67**	**1,69**	**22,33**	**1320,01**	**1248,94**	**535,1**	**160,76**	**681,03**	**11,37**	**102,58**	**19,72**	**176,79**

Среда, 2 неделя																				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины					Минералы								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																				
1	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
294-У	Вареники с творогом	170	20,2	19,4	50,1	455,9	0,11	0,21	62,7	0,35	0,83	194,45	170,95	128,37	27,84	207,36	1,21	9,01	24,68	43,44
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
	Итого за завтрак	**550**	**29,9**	**26,2**	**105,9**	**778,1**	**0,24**	**0,51**	**100,05**	**0,35**	**13,81**	**464,3**	**862,28**	**413,35**	**87,36**	**436,04**	**5,33**	**26,17**	**30,03**	**106,14**
Обед																				
0,05-У	Закуска овощная*	30	0,5	1	1,5	17,2	0,01	0,01	5,84	0	13,05	42,5	87,9	15,31	4,77	9,17	0,19	4,86	0,09	3,85
102-У	Суп картофельный с горохом	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136,26	0	5,16	11,09	424,57	32,06	34,3	95,4	0,4	4,64	2,48	34,41
54-26г	Плов с мясом птицы	180	3,8	6,8	31,2	201,4	0,05	0,04	322,42	0	1,59	288,31	111,85	20,82	31,39	80,96	0,69	25,87	5,57	37,56
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого за обед	**720**	**17,8**	**14,5**	**80,5**	**524,5**	**0,33**	**0,18**	**465,6**	**0**	**21,6**	**587,63**	**821,59**	**97,19**	**107,94**	**292,91**	**5,3**	**38,01**	**11,46**	**90,62**
	Итого за день	**1270**	**47,7**	**40,7**	**186,4**	**1302,6**	**0,57**	**0,69**	**565,65**	**0,35**	**35,41**	**1051,93**	**1683,87**	**510,54**	**195,3**	**728,95**	**10,63**	**64,18**	**41,49**	**196,76**

Четверг, 2 неделя																				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины					Минералы								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																				
54-23з	Морковь в нарезке	60	0,8	0,1	4,1	20,2	0,04	0,04	1200	0	3	12,6	120	16,2	22,8	33	0,42	3	0,06	33
54-1 г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушеными	80	12,5	16,6	17,4	268,7	0,09	0,15	109,6	0,99	4,59	246,58	278,08	76,55	25,32	151,85	2,55	40,33	2,61	51,28
377	Чай фруктовый	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	Итого за завтрак	**550**	**23,8**	**22,3**	**90,8**	**658,7**	**0,27**	**0,26**	**1334,01**	**1,08**	**49,04**	**716,21**	**638,63**	**292,78**	**79,81**	**289,5**	**6,34**	**66,24**	**6,56**	**108,45**
Обед																				
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	6,6	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3
54-6о	Яйцо вареное	30	3,6	3	0,2	42,4	0,02	0,11	46,8	0,66	0	30,55	34,86	14,52	3,13	50,11	0,65	6	8,1	16,5
280-У	Фрикадельки "Детские"	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125,18	0,89	3,77	68,19	230,99	79,64	20,08	122,86	2,04	12,61	2,03	38,31
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого за обед	**820**	**34,2**	**32,3**	**123,5**	**921,9**	**0,64**	**0,65**	**375,93**	**2,51**	**30,89**	**391,31**	**1206,31**	**157,67**	**223,2**	**539,94**	**11,07**	**29,16**	**17,89**	**126,62**
	Итого за день	**1370**	**58**	**54,6**	**214,3**	**1580,6**	**0,91**	**0,91**	**1709,94**	**3,59**	**79,93**	**1107,52**	**1844,94**	**450,45**	**303,01**	**829,44**	**17,41**	**95,4**	**24,45**	**235,07**

Пятница, 2 неделя																				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины					Минералы								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																				
219-У	Сырники творожные	150	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,59
334-У	Соус ягодный сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,09	0	2,03	0,77	66,27	18,25	2	6,53	0,19	0,25	0,03	2,75
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за завтрак	**440**	**33,3**	**13,8**	**57,6**	**488,7**	**0,12**	**0,35**	**77,6**	**0,14**	**3,79**	**251,1**	**310,49**	**309,1**	**47,35**	**334,95**	**3,14**	**15,27**	**40,96**	**60,14**
Обед																				
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117	0,06	0,05	126,79	0,06	4,61	72,52	277,65	16,6	15,93	44,96	0,68	12,86	0,8	26,53
311-У	Картофель отварной	180	4,9	6	29,1	189,8	0,17	0,17	26,57	0,08	14,68	62,17	915,54	74,64	42,7	134,68	1,48	13,86	1,43	64,97
267.66-У	котлета куринная	100	13,6	19,3	17	295,9	0,16	0,19	166,57	1,31	6,03	63,59	272,02	95,41	24,7	154,95	2,39	15,26	3,36	83,39
Пром.	яблоко	150	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,3	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
	компот из фруктово ягодной смеси	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Пром.	**Итого за обед**	**980**	**30,2**	**30,8**	**117,2**	**866,2**	**0,56**	**0,51**	**340,53**	**1,45**	**49,32**	**487,58**	**2252,91**	**245,75**	**135,33**	**461,69**	**12,54**	**47,82**	**9,35**	**203,59**
	Итого за день	**1420**	**63,5**	**44,6**	**174,8**	**1354,9**	**0,68**	**0,86**	**418,13**	**1,59**	**53,11**	**738,68**	**2563,4**	**554,85**	**182,68**	**796,64**	**15,68**	**63,09**	**50,31**	**263,73**