

УТВЕРЖДАЮ

ИП Зиновьев Б.А.

_____ Б.А. Зиновьев

" ____ " _____ 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Атюрьевская СОШ №1"

_____ С.Ф. Мозгунов

" ____ " _____ 2021 г.

Примерное /циклическое/ меню на осенне-зимний период

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак													
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15	
173	Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным	150/5	6,45	7,25	34,45	228,75	0,27	0,72	0,03	0,05	114,77	160,40	41,63	1,05	
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,54	0,04	1,17	18,00	0,00	113,20	81,00	12,60	0,12	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,06	0,07	0,00	0,88	11,75	19,50	6,50	0,60	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
338	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40	
	Итого	600	17,07	15,41	92,78	583,41	0,48	22,07	57,03	1,01	410,72	389,50	93,38	7,10	24,83%

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед													
67	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0,00	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50	
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,78	5,03	12,70	103,25	0,04	9,88	0,00	0,00	35,88	33,58	14,18	0,58	
416	Фрикадельки, тушеные в соусе	90/50	16,05	13,81	11,20	233,33	3,56	5,10	25,01	0,05	49,07	119,20	19,79	7,07	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	22,17	21,12	1,11	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,08	0,09	0,00	1,17	15,67	26,00	8,67	0,80	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
	Итого	875	28,54	30,02	98,92	779,59	3,81	20,88	25,01	1,22	142,32	261,31	86,28	11,12	33,17%
	ИТОГО за день	1475	45,61	45,43	191,70	1363,00	4,29	42,95	82,04	2,23	553,04	650,81	179,66	18,22	58,00%

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак													
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	150/5	5,95	7,10	44,95	267,50	0,18	0,72	0,05	0,05	149,43	159,89	33,54	0,48	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,06	0,07	0,00	0,88	11,75	19,50	6,50	0,60	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
338	Мандарин	140	1,12	0,28	10,50	53,20	0,08	53,20	0,00	0,28	49,00	23,80	15,40	0,00	
	Итого	577	10,77	15,17	95,15	564,82	0,36	56,82	40,05	1,31	233,78	242,19	67,24	2,24	24,03%

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед													
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,70	54,06	0,02	10,12	0,00	0,00	20,09	17,61	9,60	0,59	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,65	0,00	0,00	49,73	0,00	26,13	1,23	
9.17 9.	Мясо-крупяные шарики	90	13,73	18,06	14,39	274,29	0,20	1,29	116,29	0,00	112,57	115,00	24,97	1,47	
317	Овощи в молочном соусе	150	3,09	2,83	13,25	90,90	0,08	12,23	14,70	0,00	63,15	77,34	31,44	0,88	
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,93	119,52	0,02	0,66	0,00	0,18	29,23	21,10	15,71	0,63	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,08	0,09	0,00	1,17	15,67	26,00	8,67	0,80	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
	Итого	790	23,56	29,57	103,40	782,02	0,49	35,04	130,99	1,35	297,44	288,65	125,92	6,38	33,28%
	ИТОГО за день	1367	34,33	44,74	198,55	1346,84	0,85	91,86	171,04	2,66	531,22	530,84	193,16	8,62	57,31%

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)			Завтрак												
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15	
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	150/5	5,46	6,42	29,37	198,00	0,09	0,72	31,10	0,05	120,93	180,38	27,35	0,70	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,06	0,07	0,00	0,88	11,75	19,50	6,50	0,60	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
338	Апельсин	240	2,16	0,00	20,16	91,20	0,10	144,00	0,00	0,00	81,60	55,20	31,20	0,72	
	Итого	675	14,66	11,39	88,90	519,32	0,30	144,93	70,10	1,01	364,38	364,48	81,10	3,23	22,10%

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед													
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	0,00	15,46	31,66	21,63	0,40	
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,09	6,08	0,00	0,00	29,50	57,73	23,80	1,00	
288	Птица отварная	90	19,78	16,21	0,32	223,20	0,05	4,23	46,08	0,00	49,68	110,25	4,86	1,33	
199	Пюре из гороха	150	13,16	5,00	33,83	231,65	0,48	0,00	20,00	0,05	91,01	205,30	59,64	4,53	
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	0,81	0,00	0,00	12,76	3,96	4,63	0,86	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,08	0,09	0,00	1,17	15,67	26,00	8,67	0,80	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
	Итого	790	40,67	24,81	111,02	855,51	0,78	13,23	66,08	1,22	221,08	466,50	132,63	9,70	36,40%
	ИТОГО за день	1465	55,33	36,20	199,92	1374,83	1,08	158,16	136,18	2,23	585,46	830,98	213,73	12,93	58,50%

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак													
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00	
121	Суп молочный с крупой	250	3,71	4,47	7,68	89,00	0,05	0,83	33,00	0,00	159,50	113,68	17,68	0,15	
382	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	0,05	1,43	21,96	0,14	137,00	112,10	19,21	0,43	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,06	0,07	0,00	0,88	11,75	19,50	6,50	0,60	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
338	Мандарин	140	1,12	0,28	10,50	53,20	0,08	53,20	0,00	0,28	49,00	23,80	15,40	0,00	
	Итого	670	17,15	20,31	58,78	494,06	0,32	55,53	194,96	1,40	388,65	380,48	72,99	2,98	21,02%

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед													
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	0,03	4,12	0,00	0,00	17,00	24,97	11,04	0,78	
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	0,00	26,70	55,98	22,78	0,88	
259	Жаркое	250	17,04	21,23	26,71	346,62	0,26	13,16	25,60	0,00	52,27	209,84	67,80	4,21	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,08	0,09	0,00	1,17	15,67	26,00	8,67	0,80	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
	Итого	835	24,35	27,05	87,40	675,61	0,50	25,65	25,60	1,17	129,74	351,19	121,09	7,73	28,75%
	ИТОГО за день	1505	41,50	47,36	146,18	1169,67	0,82	81,18	220,56	2,57	518,39	731,67	194,08	10,71	49,77%

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)			Завтрак												
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200	5,92	7,00	31,50	213,38	0,08	1,14	37,55	0,05	129,29	113,81	19,79	0,45	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,06	0,07	0,00	0,88	11,75	19,50	6,50	0,60	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
ПР	Печенье	20	1,70	2,26	13,94	82,80	0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20	
	Итого	507	14,72	14,23	85,01	528,30	0,21	4,61	89,55	1,01	302,44	261,71	46,34	2,54	22,48%

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)			Обед												
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93	0,00	0,00	15,26	21,38	11,30	0,40	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83	
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	240	22,89	21,12	30,24	403,20	0,08	4,27	0,00	0,00	28,08	20,69	125,52	1,90	
883	Кисель	180	0,18	0,00	27,81	101,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,00	0,00	0,05	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,08	0,09	0,00	1,17	15,67	26,00	8,67	0,80	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
	Итого	790	29,78	30,32	97,42	778,58	0,28	28,07	0,00	1,17	115,57	148,67	177,02	4,76	33,13%
	ИТОГО за день	1297	44,50	44,55	182,43	1306,88	0,48	32,68	89,55	2,18	418,00	410,38	223,36	7,29	55,61%

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
173	Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным	150/5	6,45	7,25	34,45	228,75	0,27	0,72	0,03	0,05	114,77	160,40	41,63	1,05	
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,54	0,04	1,17	18,00	0,00	113,20	81,00	12,60	0,12	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,06	0,07	0,00	0,88	11,75	19,50	6,50	0,60	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
338	Мандарин	140	1,12	0,28	10,50	53,20	0,08	53,20	0,00	0,28	49,00	23,80	15,40	0,00	
	Итого	535	13,99	17,71	83,81	554,61	0,49	55,16	58,03	1,31	298,12	319,30	85,53	2,57	23,60%

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед															
67	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0,00	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50	
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,78	5,03	12,70	103,25	0,04	9,88	0,00	0,00	35,88	33,58	14,18	0,58	
143	Овощное рагу с мясом	250	15,11	16,56	15,83	310,74	0,08	10,40	37,20	0,70	28,68	74,98	33,76	1,38	
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,93	119,52	0,02	0,66	0,00	0,18	29,23	21,10	15,71	0,63	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,08	0,09	0,00	1,17	15,67	26,00	8,67	0,80	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
	Итого	800	22,60	28,31	91,03	748,07	0,29	26,81	37,20	2,05	135,20	213,22	93,44	4,67	31,83%
	ИТОГО за день	1335	36,60	46,02	174,83	1302,68	0,78	81,97	95,23	3,36	433,32	532,52	178,97	7,24	55,43%

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак													
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
50	Икра из кабачков	60	1,08	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	
6.50	Макароны, запеченные с сыром	200	11,65	12,55	47,39	357,50	0,10	0,26	5,02	0,00	178,92	165,50	20,37	1,26	
382	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	0,05	1,43	21,96	0,14	137,00	112,10	19,21	0,43	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,06	0,07	0,00	0,88	11,75	19,50	6,50	0,60	
338	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40	
	Итого	670	19,57	22,18	101,92	699,78	0,28	25,96	26,98	1,02	384,27	341,30	73,08	7,11	29,78%

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед													
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	0,00	15,46	31,66	21,63	0,40	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,65	0,00	0,00	49,73	0,00	26,13	1,23	
234	Биточки рыбные	90	10,98	6,99	13,22	160,20	0,05	0,29	4,68	0,00	39,13	147,33	34,43	1,30	
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,11	18,16	0,00	0,00	21,98	86,60	27,75	1,01	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,08	0,09	0,00	1,17	15,67	26,00	8,67	0,80	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
	Итого	832	20,99	17,41	95,88	651,72	0,36	34,04	4,68	1,17	163,17	327,59	130,41	5,88	27,73%
	ИТОГО за день	1502	40,56	39,59	197,80	1351,50	0,64	60,00	31,66	2,19	547,44	668,89	203,49	12,99	57,51%

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак													
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15	
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	150/5	5,95	7,10	44,95	267,50	0,18	0,72	0,05	0,05	149,43	159,89	33,54	0,48	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,06	0,07	0,00	0,88	11,75	19,50	6,50	0,60	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
338	Мандарин	140	1,12	0,28	10,50	53,20	0,08	53,20	0,00	0,28	49,00	23,80	15,40	0,00	
	Итого	575	14,11	12,35	94,82	550,82	0,37	54,13	39,05	1,29	360,28	312,59	71,49	2,29	23,44%

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед													
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,80	5,63	4,31	79,14	0,01	3,47	23,10	0,00	97,02	65,56	13,79	0,77	
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0,00	0,00	34,85	49,28	20,75	0,78	
294	Биточки рубленые из птицы	90	15,03	17,43	14,81	277,20	0,07	0,16	30,06	0,00	50,94	122,36	19,57	1,42	
321	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	0,04	25,74	0,00	0,00	83,18	60,21	30,98	1,21	
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,93	119,52	0,02	0,66	0,00	0,18	29,23	21,10	15,71	0,63	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,08	0,09	0,00	1,17	15,67	26,00	8,67	0,80	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
	Итого	790	27,39	33,61	100,54	823,26	0,33	40,50	53,16	1,35	317,89	376,11	118,87	6,39	35,03%
	ИТОГО за день	1365	41,50	45,96	195,36	1374,08	0,70	94,63	92,21	2,64	678,17	688,70	190,36	8,68	58,47%

Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак													
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	150/5	4,55	7,03	26,25	186,00	0,29	0,72	0,02	0,00	6,74	58,31	20,13	0,59	
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,54	0,04	1,17	18,00	0,00	113,20	81,00	12,60	0,12	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,06	0,07	0,00	0,88	11,75	19,50	6,50	0,60	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
338	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40	
	Итого	595	11,77	18,01	84,71	552,66	0,49	21,96	58,02	0,98	173,09	215,41	66,63	6,51	23,52%

Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед													
25	Салат "Степной"	60	0,90	3,06	5,30	43,00	0,02	4,74	0,00	0,00	14,09	25,35	9,80	0,43	
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	0,00	42,68	88,10	35,58	2,10	
9.17 9.	Мясо-крупяные шарики	90	13,73	18,06	14,39	274,29	0,20	1,29	116,29	0,00	112,57	115,00	24,97	1,47	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	22,17	21,12	1,11	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,08	0,09	0,00	1,17	15,67	26,00	8,67	0,80	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
	Итого	825	29,99	31,55	106,88	833,49	0,63	11,98	116,29	1,17	207,97	311,02	110,94	6,97	35,47%
	ИТОГО за день	1420	41,76	49,56	191,58	1386,15	1,12	33,94	174,31	2,15	381,07	526,43	177,57	13,48	58,99%

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак													
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2	Бутерброд с повидлом	20/30	2,36	0,25	27,77	123,00	0,04	0,10	0,00	0,00	8,80	21,30	5,60	0,59	
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	27,69	23,14	36,08	463,00	0,11	0,59	136,50	0,00	283,93	360,23	42,17	1,27	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
338	Мандарин	120	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0,00	
	Итого	562	31,14	23,65	88,05	693,60	0,22	49,12	136,50	0,24	348,93	406,33	63,37	2,22	29,51%

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед													
№	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2350 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	2,76	6,18	52,80	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31	
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	0,00	26,70	55,98	22,78	0,88	
259	Жаркое	250	17,04	21,23	26,71	346,62	0,26	13,16	25,60	0,00	52,27	209,84	67,80	4,21	
883	Кисель	180	0,18	0,00	27,81	101,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,00	0,00	0,05	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,08	0,09	0,00	1,17	15,67	26,00	8,67	0,80	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
	Итого	800	24,31	27,32	102,01	726,46	0,49	40,97	25,60	1,17	124,37	339,99	117,75	7,03	30,91%
	ИТОГО за день	1362	55,45	50,97	190,06	1420,06	0,71	90,09	162,10	1,41	473,30	746,32	181,12	9,25	60,43%

Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15	
173	Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным	200/5	8,55	8,30	45,95	292,50	0,36	0,96	0,04	0,06	40,10	213,86	55,50	1,40	
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,54	0,04	1,17	18,00	0,00	113,20	81,00	12,60	0,12	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,08	0,09	0,00	1,17	15,67	26,00	8,67	0,80	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
389	Сок яблочный в индивидуальной упаковке 0,1	100	0,50	0,00	10,10	42,40	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	
	Итого	560	19,66	15,76	99,61	618,94	0,54	4,33	57,04	1,31	314,97	434,46	95,42	4,65	22,81%

Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
234	Биточки рыбные	100	12,20	7,77	14,69	178,00	0,06	0,32	5,20	0,00	43,48	163,70	38,26	1,44	
302	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,33	5,19	45,04	244,26	0,04	0,00	0,00	0,00	6,37	93,49	30,55	0,62	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,08	0,09	0,00	1,17	15,67	26,00	8,67	0,80	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
	Итого	562	20,94	13,60	104,13	623,76	0,22	3,24	5,20	1,17	86,72	319,19	89,28	4,00	22,99%

Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
9.17 г.	Мясо-крупяные шарики	100	15,25	20,06	15,98	304,76	0,22	1,43	129,21	0,00	125,08	127,78	27,75	1,63	
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,13	21,79	0,00	0,00	26,37	103,91	33,30	1,21	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,08	0,09	0,00	1,17	15,67	26,00	8,67	0,80	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
	Итого	555	23,28	26,46	84,71	668,96	0,47	23,34	129,21	1,17	185,22	292,09	80,52	4,70	24,66%

Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
259	Жаркое	280	16,92	18,55	17,73	348,03	0,09	11,65	41,66	0,78	32,12	83,98	37,81	1,55	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,08	0,09	0,00	1,17	15,67	26,00	8,67	0,80	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
	Итого	562	21,33	19,19	62,13	549,53	0,21	14,57	41,66	1,95	68,99	145,98	58,28	3,49	20,26%

Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
294	Котлеты рубленые из птицы (индейка)	100	16,70	19,37	16,45	308,00	0,08	0,18	33,40	0,00	56,60	135,96	21,74	1,58	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	26,60	25,34	1,33	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,08	0,09	0,00	1,17	15,67	26,00	8,67	0,80	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
	Итого	562	27,73	25,43	92,58	711,64	0,27	3,10	33,40	1,17	99,30	224,56	67,55	4,85	26,23%

Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
288	Птица отварная	100	21,98	18,01	0,35	248,00	0,06	4,70	51,20	0,00	55,20	122,50	5,40	1,48	
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0,00	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,08	0,09	0,00	1,17	15,67	26,00	8,67	0,80	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
	Итого	555	36,65	25,96	90,92	740,00	0,43	4,82	51,20	1,17	106,75	427,61	187,86	8,81	27,28%

Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
6.50	Макароны, запеченные с сыром	250	14,56	15,69	59,23	446,88	0,13	0,32	6,28	0,00	223,65	206,88	25,46	1,57	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,08	0,09	0,00	1,17	15,67	26,00	8,67	0,80	
ПР	Галеты	40	4,40	0,56	27,80	138,00	0,08	0,00	0,00	0,00	12,00	50,00	18,40	0,88	
	Итого	552	22,25	16,67	121,55	740,40	0,29	3,24	6,28	1,17	265,52	287,28	54,93	3,61	27,29%

Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
143	Овощное рагу с мясом	280	16,92	18,55	17,73	348,03	0,09	11,65	41,66	0,78	32,12	83,98	37,81	1,55	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,08	0,09	0,00	1,17	15,67	26,00	8,67	0,80	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
	Итого	555	21,27	19,19	61,93	547,53	0,21	11,77	41,66	1,95	65,89	144,38	57,28	3,41	20,18%

Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	6,05	8,00	34,99	235,50	0,38	0,96	0,02	0,06	8,98	77,74	26,84	0,78	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,08	0,09	0,00	1,17	15,67	26,00	8,67	0,80	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
ПР	Печенье	20	1,70	2,26	13,94	82,80	0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20	
	Итого	557	17,32	22,75	93,74	648,80	0,55	4,34	153,02	1,33	78,45	236,94	55,11	3,94	23,91%

Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
259	Жаркое	280	16,92	18,55	17,73	348,03	0,09	11,65	41,66	0,78	32,12	83,98	37,81	1,55	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,08	0,09	0,00	1,17	15,67	26,00	8,67	0,80	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
	Итого	555	21,27	19,19	61,93	547,53	0,21	11,77	41,66	1,95	65,89	144,38	57,28	3,41	20,18%