

Примерное рекомендованное 10-ти дневное меню для питания учащихся общеобразовательных школ возраст от 7-11 лет

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 7-11 лет



Номер рещ.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг				Витамины С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	B1	B2	B6	
Завтрак																	
первая неделя день первый																	
26	Икра кабачковая	60	2,94	0,05	5,11	1,2	7,44	82,84	8,8	11,48	31,23	0,71	35,4	0,05	0,02	0	
393/96	Сосиски отварные	80	2,2	3,17	6,53	0,26	24,09	134,4	116,93	24,29	119,29	0,33	25,25	0,05	0,14	0,56	
469	Макаронные изделия отварные	150	2,1	1,45	2,1	0,05	17,3	87	53,14	6,09	39,15	0,08	6	0,01	0,06	0,26	
235	Напиток из ягод	200	0,53	0	0,53	0,53	12,93	59,5	21,12	11,88	14,52	2,9	0	0,04	0,03	13,2	
X/к	Хлеб ржаной	60	2,64	0	2,13	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0,03	0,01	0,43	
X/к	Хлеб пшеничный	40	1,98	0	1,8	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0,02	0	
	Итого за прием	560	12,39	4,67	18,2	2,63	91,46	510,42	215,69	71,59	269,01	5,53	66,65	0,23	0,28	14,45	
Обед																	
первая неделя день первый																	
1/2	Икра морковная	60	3,89	5,31	11,89	1,2	18,31	224,77	184,8	21,05	135,63	0,84	60,6	0,05	0,08	0,06	
29/2	Суп-пюре гороховый с гречками	200/10	0,84	0	3,24	3,07	5,4	56,4	20,25	14,49	28,69	0,83	0	0,02	0,03	3,97	
14	Суфле рыбное с рисом	150	13,19	0,55	11,25	8,2	47,39	184,3	13,42	6,55	35,54	0,5	20,34	0,02	0,03	1,08	
588	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	2,32	0,23	0	0	22,6	92	3,95	1,32	6,72	0,08	7,78	0,08	0,01	0,43	
X/к	Хлеб ржаной	60	2,64	0	2,13	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0,03	0,01	0,43	
X/к	Хлеб пшеничный	40	1,98	0	1,8	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0,02	0	
	Итого за прием	450	24,86	6,09	30,31	13,06	123,4	704,15	238,12	61,26	271,4	3,78	88,72	0,25	0,18	5,97	
	Итого за день	1010	37,25	10,76	48,51	15,69	214,86	1214,57	453,81	132,85	540,41	9,31	155,37	0,48	0,46	20,42	

МЕНЮ																	
Номер рещ.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг		Витамины и С, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B ₁		B ₂	
Завтрак																	
Первая неделя второй день																	
3	Вутерброд с мясом	30/5	3,89	5,31	11,89	1,2	18,31	224,77	184,8	21,05	135,63	0,84	60,6	0,05	0,08	0,06	
285/1956	Омлет с сыром	150	2,97	3,16	2,87	0	13,43	89,09	105,83	12,18	78,3	0,11	12	0,03	0,12	0,52	
235	Чай с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	22,81	160,8	110,63	26,97	101,09	0,9	12	0,03	0,13	0,52	
X/к	Хлеб ржаной	60	2,64	0	2,13	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0,03	0,01	0,43	
	Итого за прием	450	13,14	11,37	20,23	2,03	74,23	568,31	406,46	63,95	332,44	2,19	84,6	0,14	0,34	1,53	
Обед																	
Первая неделя второй день																	
198	Закуска из картофеля с соевыми бургерами	60	3,89	5,31	11,89	1,2	18,31	224,77	184,8	21,05	135,63	0,84	60,6	0,05	0,08	0,06	
120	Суп Вальс со сметаной	200/5	1,8	0	4,48	5,09	10,04	87,1	28,01	20,78	41,23	1,2	0	0,03	0,04	5,92	
66	Тефтели "Русские"	80	3,67	0,49	4,79	4,34	5,49	71,34	78,92	57,83	84,14	1,33	9,89	0,09	0,07	12,44	
28	Карпуста тушеная	150	1,55	2,9	1,45	0,05	13,98	72,56	106	12,18	78,3	0,13	12	0,03	0,12	0,52	
15/10	Напиток из плодов шиповника	200	2,37	7,44	4,51	2,55	14,1	102,08	64,39	10,31	115,73	1,16	79,5	0,04	0,22	0,2	
X/к	Хлеб ржаной	60	2,64	0	2,13	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0,03	0,01	0,43	
X/к	Хлеб пшеничный	40	1,98	0	1,8	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0,02	0	
	Итого за прием	795	17,9	16,14	31,05	13,82	91,62	704,53	477,82	140	519,85	6,17	161,99	0,32	0,56	19,57	
	Итого за день	1245	31,04	27,51	51,28	15,85	165,85	1272,84	884,28	203,95	852,29	8,36	246,59	0,46	0,9	21,1	

МЕНЮ																	
Номер рещ.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамины С, мг	
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	B ₁	B ₂		
Завтрак																	
первая неделя третий день																	
71	Зеленый горошек	60	3,08	0	1,2	1,2	10,99	105,25	8,8	13,2	34	0,8	0	0,06	0,02	0	0
64/03	Колбаски витаминные	80	2,97	3,16	2,87	0	13,43	89,09	105,83	12,18	78,3	0,11	12	0,03	0,12	0,52	0
3/3	Картофельное пюре	150	3,5	14,54	9,92	0	2,58	106,12	97,24	16,11	209,62	2,32	178,71	0,07	0,43	0,22	0
127	Чай с сахаром и лимоном	200	0,15	0	0,04	0,04	6,3	45,9	0,34	0	0	0,03	0	0	0	0	0
X/к	Хлеб ржаной	60	2,64	2,13	0,23	19,68	93,65	0,08	3,75	17,42	0,34	0	0	0,01	0,31	0	0
X/к	Хлеб пшеничный	40	1,98	1,8	0,36	10,02	53,03	0,06	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,02	0,21	0	0
	Итого за прием	400	14,32	21,63	14,62	30,94	179,98	346,5	230,06	106,31	323,43	3,26	192,21	0,19	1,09	0,74	0
Обед																	
первая неделя третий день																	
227	Маринад овощной	80	1,76	0,01	0,68	0,12	3,56	27,37	10,75	10,96	32,6	0,37	2,16	0,05	0,02	2,4	2,4
27/2	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/5	1,57	0,4	3,96	3,6	6,6	68,88	64,35	49,23	75,16	1,16	7,95	0,08	0,06	10	10
18/3	Тефтели из мяса говядины в соусе красном	80	17,58	0,49	15,79	0,09	35,78	298,45	22,39	4,96	25,96	0,22	8,93	0,02	0,02	0,98	0,98
463/94	Каша перловая рассыпчатая	150	2,21	2,21	4,06	0	26,39	145,68	1,22	0	1,46	0,01	21	0	0,01	0	0
585	Компот из свежих яблок с аскорбиновой кислотой	200	1,55	2,9	1,45	0,05	13,98	72,56	106	12,18	78,3	0,13	12	0,03	0,12	0,52	0,52
X/к	Хлеб ржаной	60	2,64	2,13	0,23	19,68	93,65	0,08	3,75	17,42	0,34	0	0	0,01	0,31	0	0
	Итого за прием	698	27,31	8,14	26,17	23,54	179,96	613,02	208,46	94,75	213,82	1,89	52,04	0,19	0,54	13,9	13,9
	Итого за день	1188	41,63	29,77	40,79	54,48	359,94	959,52	438,52	201,06	537,25	5,15	244,25	0,38	1,63	14,64	14,64

Номер рещ.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамины С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B ₁	B ₂	
Завтрак																
первая неделя четвертый день																
26	Огурец консервированный	60	3,89	5,31	11,89	1,2	18,31	224,77	184,8	21,05	135,63	0,84	60,6	0,05	0,08	0,06
125	Котлета рубленая из свинины	80	2,94	0,05	3,8	1,2	18,31	161,66	8,8	11,48	31,23	0,71	35,4	0,05	0,02	0
167	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,47	1,39	7,28	6,44	10,1	122,77	32,84	6,72	43,87	0,41	20,16	0,03	0,06	0,43
2/10	Компот из яблок и изюма	200	1,08	1,08	1,28	0	8,33	47,61	46,05	5,1	32,83	0,03	6,3	0,01	0,06	0,15
X/к	Хлеб ржаной	60	3,14	2,9	0	0,27	13,53	91,98	107,89	18,84	88,56	0,46	12	0,03	0,12	0,52
	Итого за прием	470	18,52	10,73	24,25	9,11	68,58	648,79	380,38	63,19	332,14	2,45	134,46	0,17	0,34	1,16
Обед																
первая неделя четвертый день																
70	Икра свекольная	60	1,23	0	2,7	3,07	6,87	56,19	20,25	14,49	28,69	0,85	0	0,02	0,03	3,97
129/3	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	0,8	0	2,94	1,68	7,26	57,47	0,94	0,26	1,64	0,03	0	0	0	0,05
245/593	Тефтели рыбные в соусе	80	16,68	4,73	16,62	1,9	52,29	419,1	16,45	9,75	49,12	0,5	7,7	0,03	0,04	5,35
215/96	Рагу из овощей с томатом	150	1,8	14,54	4,2	0	2,58	106,12	97,24	16,11	209,62	2,32	178,71	0,07	0,43	0,22
4/10	Компот из кураги	200	2,32	0,23	0	0	22,6	92	3,95	1,32	6,72	0,08	7,78	0,08	0,01	0,43
X/к	Хлеб ржаной	60	1,32	0	0,24	0,24	6,68	35,36	7	9,4	31,6	0,78	0	0,04	0,02	0
X/к	Хлеб пшеничный	40	0,64	0	0,25	0,28	26,95	110,54	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,01	0,05	80
	Итого за прием	590	24,79	19,5	26,95	7,17	125,23	876,78	156,92	54,29	330,35	5,13	194,19	0,25	0,58	90,02
	Итого за день	1060	43,31	30,23	51,2	16,28	193,81	1525,57	537,3	117,48	662,49	7,58	328,65	0,42	0,92	91,18

МЕНЮ

Номер рещ.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамины С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	B ₁	B ₂	
Завтрак																
первая неделя пятый день																
34	Масло сливочное	5	2,79	2,68	3,97	0,9	13,75	121,31	94,86	13,4	76,04	0,6	48	0,04	0,05	0,03
X/к	Батон	30	1,07	0,49	3,08	0,09	10,17	49,46	22,39	4,96	25,96	0,22	8,93	0,02	0,02	0,98
19/5	Сырье творожное с соусом	150/20	2,97	3,16	2,87	0	13,43	89,09	105,83	12,18	78,3	0,11	12	0,03	0,12	0,52
628	Чай с сахаром	200	2,91	2,9	2,86	0,05	17,94	105,86	106	12,18	78,3	0,13	12	0,03	0,12	0,52
	Итого за прием	235	9,74	9,23	12,78	1,04	55,29	365,72	329,08	42,72	258,6	1,06	80,93	0,12	0,31	2,05
Обед																
первая неделя пятый день																
1/2	Икра морковная	60	2,79	2,68	3,97	0,9	13,75	121,31	94,86	13,4	76,04	0,6	48	0,04	0,05	0,03
98	Свекольник со сметаной	200/5	0,43	0	2,71	3,08	2,14	34,81	0	0	0,05	0	0	0	0	0
138/96	Голубцы ленивые из мяса кур	80	0,06	0,06	5,12	0	0,09	46,69	1,7	0	2,12	0,01	28,27	0	0,01	0
216	Картофель тушеный	150	0,64	0	0,25	0,28	26,95	110,54	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,01	0,05	80
588	Компот из сухофруктов с	200	1,32	0	0,12	0,12	9,84	46,82	2,6	1,88	8,71	0,17	0	0,02	0	0
X/к	Хлеб ржаной	60	1,32	0	0,24	0,24	6,68	35,36	7	9,4	31,6	0,78	0	0,04	0,02	0
X/к	Хлеб пшеничный	40	0,64	0	0,25	0,28	26,95	110,54	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,01	0,05	80
	Итого за прием	724	7,2	2,74	12,66	4,9	86,4	506,07	128,34	30,6	124,44	2,7	76,27	0,12	0,18	160,03
	Итого за день	959	16,94	11,97	25,44	5,94	141,69	871,79	457,42	73,32	383,04	3,76	157,2	0,24	0,49	162,08

МЕНЮ

Номер рещ.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B ₁	B ₂	
Завтрак																
вторая неделя первый день																
23/2	Сыр (попечки)	10	4,7	2,69	10,39	0,9	21,11	169,22	95,15	13,41	76,19	0,6	48,01	0,04	0,05	0,03
X/к	Батон	30	1,78	3,06	0,36	0,53	23,9	131,04	138,46	43,79	144,58	0,82	22,39	0,09	0,16	4,85
16/4	Каша молочная "Дружба"(рис, пшено) с маслом сливочным	180	2,97	3,16	2,87	0	13,43	89,09	105,83	12,18	78,3	0,11	12	0,03	0,12	0,52
Пром. пр-во	Чай с молоком	200	5,95	5,95	2,18	2,3	8,56	80,65	179,8	21,75	137,75	0,15	14,5	0,04	0,22	0,87
Пром. пр-во	Яблоко свеж.	200	3,08	0	1,2	1,2	20,04	18,03	8,8	13,2	34	0,8	0	0,06	0,02	0
	Итого за прием	620	18,48	14,86	17	4,93	87,04	488,03	528,04	104,33	470,82	2,48	96,9	0,26	0,57	6,27
Обед																
вторая неделя первый день																
198	Закуска из картофеля с соевыми огурами	60	0,69	2,65	0	3,02	3,16	39,65	5,62	7,81	15,1	0,36	0	0,01	0,01	2,11
98	Свекольник со сметаной	200/5	0,8	0	2,94	1,68	7,26	57,47	0,34	0	0	0,03	0	0	0	0
68	Колобки мясо-картофельные	80	13,19	0,53	11,25	8,2	47,39	484,39	13,42	6,55	35,54	0,5	20,34	0,02	0,03	1,08
28	Капуста тушеная	150	3,5	14,54	9,92	0	2,58	106,12	97,24	16,11	209,62	2,32	178,71	0,07	0,43	0,22
699/04	Напиток Апельсиновый	200	1,98	0	0,18	0,18	14,76	70,23	3,9	2,81	13,07	0,25	0	0,03	0,01	0
X/к	Хлеб ржаной	60	1,32	0	0,24	0,24	6,68	35,36	7	9,4	31,6	0,78	0	0,04	0,02	0
X/к	Хлеб пшеничный	40	0,64	0	0,25	0,28	26,95	110,54	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,01	0,05	80
	Итого за прием	590	22,12	17,74	24,78	13,6	108,78	903,76	138,61	45,64	307,89	4,81	199,05	0,18	0,55	83,41
	Итого за день	1210	40,6	32,6	41,78	18,53	195,82	1391,79	666,65	149,97	778,71	7,29	295,95	0,44	1,12	89,68

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витами н С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	А,мг	В ₁	В ₂	
Завтрак																
вторая неделя второй день																
26	Огурец консервированный	60	2,41	0,05	0,84	1,2	18,31	102,16	8,8	11,48	31,23	0,71	35,4	0,05	0,02	0
309	Рыба, тушеная в томате с овощами (Горб.)	100	5,57	24,47	7,1	0,08	16,11	139,26	211,63	30,71	275,64	0,7	98,8	0,06	0,35	0,35
3/3	Картофельное пюре	150	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	0,01	0,08	0,2
186	Напиток из ягод	200	5,45	5,8	5,63	0	8,55	105,6	211,2	24,36	156,6	0,17	24	0,06	0,24	1,04
X/k	Хлеб пшеничный	40	2,97	3,16	2,87	0	14,16	91,86	105,85	12,18	78,3	0,11	12	0,03	0,12	0,52
Итого за прием		550	17,84	34,92	18,14	1,28	68,23	502,36	598,88	85,53	585,57	1,73	178,6	0,21	0,81	2,11
Обед																
вторая неделя второй день																
70	Икра свекольная	60	2,31	0	0,9	0,9	15,03	78,94	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0,05	0,02	0
132/3	Суп из овощей	200	1,53	0,01	0,86	0,1	3,09	26,18	9,41	9,51	28,38	0,32	2,88	0,04	0,02	2,08
53	Котлета "Здоровье"	80	1,23	0	2,7	3,07	6,87	56,19	20,25	14,49	28,69	0,85	0	0,02	0,03	3,97
486/96	Бобовые отварные	150	12,6	8,91	16,35	4,16	16,42	258,67	45,1	23,06	121,07	1,85	0	0,1	0,1	4,59
588	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	5,31	0,04	4,11	0,66	32,41	190,8	9,69	7,1	40,04	0,72	13,25	0,06	0,02	0
X/k	Хлеб ржаной	60	1,32	0	0,24	0,24	6,68	35,36	7	9,4	31,6	0,78	0	0,04	0,02	0
X/k	Хлеб пшеничный	40	0,64	0	0,25	0,28	26,95	110,54	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,01	0,05	80
Итого за прием		530	24,94	8,96	25,41	9,41	107,45	756,68	109,14	76,42	278,24	5,69	16,13	0,32	0,26	90,64
Итого за день		1080	42,78	43,88	43,55	10,69	175,68	1259,04	708,02	161,95	863,81	7,42	194,73	0,53	1,07	92,75

МЕНЮ

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B ₁	B ₂	
Завтрак																
вторая неделя третий день																
13	Бутерброд с сыром, маслом	30/10	1,41	2,63	6,76	0,24	14,76	107,06	106	9,7	79,5	0,4	21	0,04	0,05	0,07
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	5,49	11,51	0,07	1,56	1,93	92	13,84	14,89	161,98	3,5	1898,4	0,11	0,91	4,09
167	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,32	0	0,12	0,12	9,84	46,82	2,6	1,88	8,71	0,17	0	0,02	0	0
642/05	Кисель ягодный	200	3,36	3,45	4,98	2,27	9,43	28,65	3,29	1,1	5,6	0,07	6,48	0	0	0,36
X/k	Хлеб ржаной	60	2,1	1,45	2,1	0,05	17,3	87	53,14	6,09	39,15	0,08	6	0,01	0,06	0,26
Итого за прием		490	13,68	19,04	14,03	4,24	53,26	361,53	178,87	33,66	294,94	4,22	1931,88	0,18	1,02	4,78
Обед																
вторая неделя третий день																
1/1	Зеленый горошек	60	2,59	5,33	8,27	1,2	18,32	99,5	185,4	21,09	136,01	0,84	60,8	0,05	0,09	0,06
148	Суп-лапша домашняя	200	2,04	0	1,86	2,11	11,45	69,91	33,74	24,15	47,76	1,41	0	0,03	0,05	6,62
243/593	Тефтели рыбные	80	4,96	0,9	3,67	0,03	29,56	135,3	41,47	6,86	32,89	0,17	13,2	0,02	0,05	3,36
470	Картофель отварной	150	18,17	13,91	16,96	1,67	52,28	452,71	82,08	31,13	147,9	2,22	22,14	0,05	0,12	7,41
2/10	Компот из яблок и изюма	200	2,1	1,45	2,1	0,05	17,3	87	53,14	6,09	39,15	0,08	6	0,01	0,06	0,26
X/k	Хлеб ржаной	60	2,64	0	2,13	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0,03	0,01	0,43
X/k	Хлеб пшеничный	40	1,98	0	1,8	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0,02	0
Итого за прием		690	29,86	21,59	32,86	5,06	128,91	844,42	395,83	89,32	403,71	4,72	102,14	0,16	0,37	17,71
Итого за день		1180	43,54	40,63	46,89	9,3	182,17	1205,95	574,7	122,98	698,65	8,94	2034,02	0,34	1,39	22,49

МЕНЮ

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамины С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	А, мг	В ₁	В ₂	
Завтрак																
вторая неделя четвертый день																
1/2	Икра морская	10	3,96	2,68	2,64	0,6	9,19	145,18	92,84	10,52	68,59	0,43	47,95	0,03	0,05	0,03
114	Котлета рыбная "Ежик"	30	2,45	0,97	6,05	1,62	9,12	68,01	9,36	6,02	27,44	0,44	16	0,03	0,04	0,08
469	Макаронные изделия отварные	150	4,86	0,04	3,35	0	5,08	23,27	1,11	0	1,37	0,01	12,6	0	0,01	0
699/04	Напиток апельсиновый	20	2,97	3,16	2,87	0	14,16	91,86	105,85	12,18	78,3	0,11	12	0,03	0,12	0,52
X/k	Хлеб пшеничный	200	1,32	0	0,12	0,12	9,84	46,82	2,6	1,88	8,71	0,17	0	0,02	0	0
X/k	Хлеб ржаной															
Итого за прием		410	15,56	6,85	15,03	2,34	47,39	375,14	211,76	30,6	184,41	1,16	88,55	0,11	0,22	0,63
Обед																
вторая неделя четвертый день																
196	Закуска "Солнышко"	60	1,23	0,01	2,7	3,07	6,87	56,19	20,25	14,49	28,69	0,85	0	0,02	0,03	3,97
129	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	0,69	0	2,65	3,02	3,16	39,65	5,62	7,81	15,1	0,36	0	0,01	0,01	2,11
3/9	Рагу из мяса кур	80	18,62	0,48	14,55	0,09	68,18	462,53	22,18	4,96	25,7	0,21	6,52	0,02	0,02	0,98
4/10	Компот из кураги	150	15,49	0,49	15,5	0,09	45,88	383,91	22,39	4,96	25,96	0,22	8,93	0,02	0,02	0,98
X/k	Хлеб ржаной	200	1,55	2,9	1,45	0,05	13,98	72,56	106	12,18	78,3	0,13	12	0,03	0,12	0,52
X/k	Хлеб пшеничный	60	1,32	0	0,24	0,24	6,68	35,36	7	9,4	31,6	0,78	0	0,04	0,02	0
Итого за прием		550	38,9	3,88	37,09	6,56	144,75	1050,2	183,44	53,8	203,35	2,55	27,45	0,14	0,22	8,56
Итого за день		960	54,46	10,73	52,12	8,9	192,14	1425,34	395,2	84,4	389,76	3,71	116	0,25	0,44	9,19
МЕНЮ																

МЕНЮ

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамины С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	B ₁	B ₂	
Завтрак																
вторая неделя пятый день																
23/2	Сыр (пошехонский)	30/10	2,94	0,05	8,32	1,2	7,44	135,72	8,8	11,48	31,23	0,71	35,4	0,05	0,02	0,04
X/k	Батон	80	2,97	3,16	2,87	0	13,43	89,09	105,83	12,18	78,3	0,11	12	0,03	0,12	0,52
296	Запеканка творожно-морковная	30	7,76	9,1	9,87	1,82	26,82	201,82	7,92	8,14	63,22	0,54	10,01	0,03	0,05	0,74
пром. пр-во	Сгущенное молоко	150	1,32	0	0,12	0,12	9,84	46,82	2,6	1,88	8,71	0,17	0,01	0,02	0	0
762	Кофейный напиток с молоком	200	2,64	0	0,48	0,48	13,36	70,71	14	18,8	63,2	1,56	0,05	0,07	0,03	0
X/k	Хлеб ржаной	60	2,1	1,45	2,1	0,05	17,3	87	53,14	6,09	39,15	0,08	6	0,01	0,06	0,26
Итого за прием		520	19,73	13,76	23,76	3,67	88,19	631,16	192,29	58,57	283,81	3,17	63,47	0,21	0,28	1,56
Обед																
вторая неделя пятый день																
227	Маринад овощной	60	1,23	0,01	2,7	3,07	6,87	56,19	20,25	14,49	28,69	0,85	0,03	0,02	0,03	3,97
82	Борщ с капустой и сметаной	200/5	0,95	0,4	1,86	2,12	6,76	46,61	20,51	12,33	25,21	0,77	0,02	0,01	0,02	2,79
21/8	Тертель в молочном соусе	80	17,45	0,49	14,53	0,67	57,4	428,57	3,27	1,93	8,64	0,13	0	0,01	0	0,16
36	Рис припущенный с овощами	150	0,83	2,21	4,25	5,07	12,95	91,45	15,68	5,64	14,52	0,24	0,01	0,01	0,01	5,8
16	Напиток из ягод	200	0,64	0	0,25	0,28	26,93	110,54	11,09	2,96	2,96	0,57	0,05	0,01	0,05	80
X/k	Хлеб ржаной	60	1,32	0	0,24	0,24	6,68	35,36	7	9,4	31,6	0,78	0	0,04	0,02	0
X/k	Хлеб пшеничный	40	0,64	0	0,25	0,28	26,93	110,54	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,01	0,05	80
Итого за прием		590	23,06	3,11	24,08	11,73	144,56	879,26	88,89	49,71	114,58	3,91	0,11	0,11	0,18	172,72
Итого за день		1110	42,79	16,87	47,84	15,4	232,75	1510,42	281,18	108,28	398,39	7,08	63,58	0,32	0,46	174,22

Примерное рекомендованное 10-ти дневное меню для питания учащихся
общеобразовательных школ возраст с 11 лет и старше.

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 11 лет и старше

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B ₁	Витамин C, мг	
Завтрак																
неделя первая первый день																
26	Икра кабачковая	100	2,94	0,05	8,32	1,2	7,44	135,72	8,8	11,48	31,23	0,71	35,4	0,05	0,02	0,04
393/96	Сосиски отварные	100	7,26	11,88	6,17	0	1,88	44,69	33,6	18	133,56	1,73	0	0,13	0,11	0,2
469	Макаронные изделия отварные	180	4,35	0,02	2,4	0,55	25,08	148,2	7,66	5,85	32,58	0,59	7,23	0,05	0,02	18,22
235	Напиток из ягод	200	1,98	0	0,36	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0,02	0,52
X/k	Хлеб ржаной	60	2,64	0	2,13	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0,03	0,01	0,43
X/k	Хлеб пшеничный	40	1,98	0	1,8	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0,02	0
	Итого за прием	580	21,15	11,93	21,18	2,7	74,12	528,32	76,26	67,28	309,59	5,71	42,63	0,36	0,2	19,41
Обед																
неделя первая первый день																
1/2	Икра морковная	100	1,35	2,9	1,45	0,05	13,98	72,56	106	12,18	78,3	0,13	12	0,03	0,12	0,52
29/2	Суп-пюре гороховый с гречками	250/10	0,84	0	3,24	3,07	5,4	56,4	20,25	14,49	28,69	0,85	0	0,02	0,03	3,97
14	Суфле рыбное с рисом	200	17,46	0,99	19,57	9,29	59,21	576,43	36,1	9,37	49,91	0,39	3,22	0,03	0,04	0,61
588	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	2,32	0,23	0	0	22,6	92	3,95	1,32	6,72	0,08	7,78	0,08	0,01	0,43
X/k	Хлеб ржаной	60	2,64	0	2,13	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0,03	0,01	0,43
X/k	Хлеб пшеничный	40	1,98	0	1,8	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0,02	0
	Итого за прием	590	25,24	1,22	26,74	12,95	116,91	871,51	76	43,03	150,14	2,83	11	0,21	0,11	5,44
	Итого за день	1080	46,39	13,17	47,92	15,63	191,03	1399,83	152,26	110,31	459,73	8,54	53,63	0,57	0,31	24,85

МЕНЮ

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	МЕНЮ						Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамин С, мг
			Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B ₁	E	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.										
Завтрак																
3	Бутерброд с маслом	30/5	3,08	0	1,2	1,2	20,04	55,25	8,8	13,2	34	0,8	0	0,06	0,02	0,04
285/1996	Омлет с сыром	200	0,06	0	0	0	9,75	37,43	2,1	1,05	1,35	0,2	0	0	0	0,2
235	Чай с молоком	200	8,83	19,39	12,79	0	3,44	161,26	129,65	21,48	279,49	3,09	238,29	0,09	0,57	18,22
X/k	Хлеб ржаной	60	2,64	0	2,13	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0,03	0,01	0,43
	Итого за прием	495	18	30,49	18,4	1,83	77,66	542,6	507,21	98,66	640,8	5,94	270,29	0,3	1,04	2,09
Обед																
неделя первая второй день																
198	Закуска из картофеля с соевыми отруби	20	6,66	4,01	7,86	1,2	18,32	209,43	141,25	18,69	109,82	0,81	54,48	0,05	0,07	0
120	Суп-пюре со сметаной	250/5	1,8	0	4,48	5,09	10,04	87,1	28,01	20,78	41,23	1,2	0	0,03	0,04	0,04
66	Тефтели "Русские"	100	3,67	0,49	4,79	4,34	5,49	71,34	78,92	57,83	84,14	1,33	9,89	0,09	0,07	5,92
28	Калюта тушеная	180	18,62	0,48	14,55	0,09	68,18	462,53	22,18	4,96	25,7	0,21	6,52	0,02	0,02	12,44
15/10	Напиток из плодов шиповника	200	1,55	2,9	1,45	0,05	13,98	72,56	106	12,18	78,3	0,13	12	0,03	0,12	0,98
X/k	Хлеб ржаной	60	2,64	0	2,13	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0,03	0,01	0,52
X/k	Хлеб пшеничный	40	1,98	0	1,8	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0,02	0,43
	Итого за прием	855	30,26	3,87	29,2	10,16	127,39	840,21	250,81	113,6	294,19	4,38	28,41	0,25	0,28	20,29
	Итого за день	1350	48,26	34,36	47,6	11,99	205,05	1382,81	758,02	212,26	934,99	10,32	298,7	0,55	1,32	22,38

МЕНЮ

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	В ₁	Е	
Завтрак																
неделя первая третий день																
71	Зеленый горошек	100	6,66	4,01	10,36	1,2	18,32	209,43	141,25	18,69	109,82	0,81	54,48	0,05	0,07	0,04
64/03	Колбаски витаминные	100	5,74	0	2,64	0,84	25,03	104,53	4,09	2,41	10,8	0,17	0	0,02	0	0,2
3/7	Картофельное пюре	180	2,43	0,05	3,98	0,18	11,74	92,33	45,3	16,5	36,96	0,7	14,4	0,03	0,04	18,22
127	Чай с сахаром и лимоном	200	2,89	3,08	2,86	0	13,69	89,58	105,85	12,18	78,3	0,11	12	0,03	0,12	0,52
X/k	Хлеб ржаной	60	2,64	0	2,13	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0,03	0,01	0,43
X/k	Хлеб пшеничный	40	1,98	0	1,8	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0,02	0
	Итого за прием	680	22,34	7,14	23,77	2,81	98,48	642,55	312,19	67,63	300,7	3,3	80,88	0,21	0,26	19,41
Обед																
неделя первая третий день																
227	Маринад овощной	100	1,15	0	4,42	5,03	5,27	66,09	9,37	13,02	25,16	0,6	0	0,02	0,01	3,52
27/2	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	0,92	0	4,55	5,17	6,82	70,84	21,59	10,79	23,42	0,64	0	0,01	0,02	4,49
18/3	Тефтели из мяса говядины в соусе красном	50/50	3,67	0,49	4,79	4,34	5,49	71,34	78,92	57,83	84,14	1,33	9,89	0,09	0,07	12,44
463/94	Каша перловая рассыпчатая	200	19,85	1,09	16,2	3,06	63,63	464,43	21,99	4,08	28,76	0,25	21,21	0,01	0,04	0,43
585	Компот из свежих яблок с аскорбиновой кислотой	200	2,32	0,23	0	0	22,6	92	3,95	1,32	6,72	0,08	7,78	0,08	0,01	0,43
X/k	Хлеб ржаной	60	2,64	0	2,13	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0,03	0,01	0,43
	Итого за прием	780	30,55	1,81	30,44	18,08	117,17	835,41	149,82	105,84	231,4	4,46	38,88	0,28	0,18	21,31
	Итого за день	1440	52,89	8,95	54,21	20,89	215,65	1477,96	462,01	173,47	532,1	7,76	119,76	0,49	0,44	40,72

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B ₁	E	
Завтрак																
неделя первая четвертый день																
26	Огурец консервированный	100	2,94	0,05	3,8	1,2	18,31	161,66	8,8	11,48	31,23	0,71	35,4	0,05	0,02	0
125	Котлета рубленая из свинины	100	11,16	30,46	8,49	2,26	28,71	190,42	266,27	38,82	356,22	1,02	72,86	0,08	0,42	0,46
167	Каша гречневая рассыпчатая	180	1,08	1,08	1,28	0	8,33	47,61	46,05	5,1	32,85	0,03	6,3	0,01	0,06	0,15
2/10	Компот из яблок и изюма	200	3,14	2,9	3,05	0,27	13,53	91,98	107,89	18,84	88,56	0,46	12	0,03	0,12	0,52
X/к	Хлеб ржаной	60	2,64	0	2,13	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0,03	0,01	0,43
Итого за прием		440	20,96	34,49	18,75	3,96	88,56	585,32	434,21	77,99	526,28	2,56	126,56	0,2	0,63	1,56
Обед																
неделя первая четвертый день																
70	Икра семечковая	100	1,15	0	4,42	5,03	5,27	66,09	9,37	13,02	25,16	0,6	0	0,02	0,01	3,52
129/3	Рассольник Ленинградский	250	1,12	0,02	1,72	0,14	6,81	47,75	73,16	50,29	67,04	1,08	6	0,06	0,06	13,02
245/5/3	Тфтели рыбные в соусе	100	16,68	4,73	16,62	1,9	52,29	419,1	16,45	9,75	49,12	0,5	7,7	0,03	0,04	5,35
215/9/6	Рагу из овощей в томате	180	3,7	2,23	5,4	0	3,29	57,72	80,95	9,26	60,34	0,07	16,37	0,02	0,09	0,4
4/10	Компот из сураги	200	2,32	0,23	0	0	22,6	92	3,95	1,32	6,72	0,08	7,78	0,08	0,01	0,43
X/к	Хлеб ржаной	60	2,64	0	2,13	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0,03	0,01	0,43
X/к	Хлеб пшеничный	40	1,98	0	1,8	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0,02	0
Итого за прием		930	29,59	7,21	32,09	7,66	119,96	829,34	199,58	101,49	273,2	3,84	37,85	0,29	0,24	23,15
Итого за день		1370	50,55	41,7	50,84	11,62	208,52	1414,66	633,79	179,48	799,48	6,4	164,41	0,49	0,87	24,71

МЕНЮ																
Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B ₁	E	
Завтрак																
неделя первая пятый день																
34	Масло сливочное	5	0,31	0	0,9	0,9	5,03	55,25	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0,05	0,02	0,04
X/к	Батон	30	14,82	0,99	15,01	4,11	55,47	517,3	29,46	4,84	29,26	0,18	3,22	0,02	0,03	0,2
19/5	Суфле творожное с соусом	180/20	4,67	0,02	4,46	1,45	23,42	121,3	14,05	15,75	57,81	1,2	4,82	0,1	0,04	18,75
628	Чай с сахаром	200	1,98	0	0,36	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0,02	0,43
Итого за прием		490	21,78	1,01	20,73	6,82	93,94	746,88	60,61	44,59	159,97	3,15	8,04	0,22	0,11	19,42
Обед																
неделя первая пятый день																
1/2	Икра морковная	100	1,15	0	4,42	5,03	5,27	66,09	9,37	13,02	25,16	0,6	0	0,02	0,01	3,52
129	Шн из бакл. капусты со сметаной	250/5	21,66	3,12	19,39	11,25	64,78	304,41	49,25	12,09	73,99	0,85	32,4	0,04	0,11	5,33
138/9/6	Голубцы капустные из мяса кур	100	2,32	2,32	5,73	2,72	26,03	159,83	3,95	1,32	6,72	0,08	7,78	0	0,01	0,43
216	Картофель тушеный	180	2,32	0,23	0	0	22,6	92	3,95	1,32	6,72	0,08	7,78	0,08	0,01	0,43
588	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	2,31	0	0,9	0,9	15,03	78,94	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0,05	0,02	0
X/к	Хлеб ржаной	60	2,64	0	2,13	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0,03	0,01	0,43
X/к	Хлеб пшеничный	40	1,98	0	1,8	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0,02	0
Итого за прием		680	34,38	5,67	34,57	20,49	163,41	1047,95	88,82	55,5	202,91	3,72	47,96	0,27	0,19	10,14
Итого за день		1170	56,16	6,68	55,3	27,31	257,35	1794,83	149,43	100,09	362,88	6,87	56	0,49	0,3	29,56

МЕНЮ																
Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B ₁	E	
Завтрак																
неделя первая шестой день																
26	Икра кабачковая	100	6,66	4,01	7,86	1,2	18,32	209,43	141,25	18,69	109,82	0,81	54,48	0,05	0,07	0,04
187/9/6	Печень по-строгановски	100	2,15	0,02	1,91	0	2,34	17,45	0,63	0	0,78	0,01	7,2	0	0	0
28	Картофельные пюре с морковью	200	2,32	0,23	0	0	22,6	92	3,95	1,32	6,72	0,08	7,78	0,08	0,01	0,43
186	Напиток из ягод	200	2,91	2,9	2,86	0,05	17,94	105,86	106	12,18	78,3	0,13	12	0,03	0,12	0,52
X/к	Хлеб ржаной	60	2,64	0	2,13	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0,03	0,01	0,43
X/к	Хлеб пшеничный	40	1,98	0	1,8	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0,02	0
Итого за прием		700	18,66	7,16	16,56	1,84	90,9	571,42	267,53	50,04	260,44	2,54	81,46	0,24	0,21	1,42

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B ₁	E	
Завтрак																
неделя вторая первый день																
23/2	Сыр (порцики)	10	2,22	0,05	8,05	0,9	7,29	137,69	6,86	8,61	23,84	0,54	35,4	0,03	0,02	0
X/к	Батон	35	4,04	3,25	3,5	0,15	19,29	152,11	119,05	19,98	107,48	0,25	25,87	0,04	0,14	0,57
16/4	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом сливочным	200	2,85	3,04	2,85	0	14,12	90,99	105,86	12,18	78,3	0,11	12	0,03	0,12	0,52
Пром.пр-во	Чай с молоком	200	5,95	5,95	2,18	0	8,56	80,65	179,8	21,75	137,75	0,15	14,5	0,04	0,22	0,87
Пром.пр-во	Яблоко свеж.	100	8,2	8,2	3	0	11,8	49,51	248	30	190	0,2	20	0,06	0,3	1,2
Итого за прием		535	23,26	20,49	19,58	1,05	61,06	510,95	659,57	92,52	537,37	1,25	107,77	0,2	0,8	3,16
Обед																
неделя вторая первый день																
198	Закуска из картофеля с соевыми огурцами	20	6,66	4,01	7,86	1,2	18,32	209,43	141,25	18,69	109,82	0,81	54,48	0,05	0,07	0,04
98	Свекольник со сметаной	250/5	1,15	0	7,32	5,03	5,27	66,09	9,37	13,02	25,16	0,6	0	0,02	0,01	3,52
68	Колобки мясо-картофельные	100	3,67	0,49	4,79	4,34	5,49	71,34	78,92	57,83	84,14	1,33	9,89	0,09	0,07	12,44
28	Калуга тушеная	180	11,32	3,45	17,25	0,38	47,6	528,99	61,77	23,93	117,88	1,38	48	0,09	0,14	1,36
609/04	Напиток Апельсиновый	200	2,32	0,23	0	0	22,6	92	3,95	1,32	6,72	0,08	7,78	0,08	0,01	0,43
X/к	Хлеб ржаной	60	2,64	0	2,13	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0,03	0,01	0,43
X/к	Хлеб пшеничный	40	1,98	0	1,8	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0,02	0
Итого за прием		580	23,08	4,17	33,29	10,34	110,66	905,1	169,71	113,95	298,72	4,9	65,67	0,36	0,26	18,18
Итого за день		1115	46,34	24,66	52,87	11,39	171,72	1416,05	829,28	206,47	836,09	6,15	173,44	0,56	1,06	21,34

Номер рец.	Принем пищи, наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B ₁	E	
Завтрак																
неделя вторая второй день																
26	Огурец консервированный	100	2,31	0	0,9	0,9	15,03	78,94	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0,05	0,02	0,04
309	Рыба, тушеная в томате с овощами (Горб.)	100	5,75	11,32	5,04	2,06	29,19	140,23	13,76	14,74	159,42	3,44	1866,54	0,11	0,89	4,03
3/1	Картофельное пюре	180	16,3	32,62	18,45	0,13	38,05	348,82	282,65	41,38	369,44	0,96	131,73	0,08	0,46	18,22
186	Налисок из ягод	200	1,03	0,56	1,23	0,07	4,32	32,61	21,06	3,01	18,87	0,07	4,68	0,01	0,03	0,52
X/k	Хлеб ржаной	60	2,64	0	2,13	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0,03	0,01	0,43
X/k	Хлеб пшеничный	40	1,98	0	1,8	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0,02	0
Итого за прием		840	28,03	44,5	27,75	3,39	106,27	694,25	329,27	72,78	590,65	5,41	2002,95	0,28	1,41	23,24
Обед																
неделя вторая второй день																
70	Икра свекольная	100	6,66	4,01	10,36	1,2	18,32	209,43	141,25	18,69	108,82	0,81	54,48	0,05	0,07	0,04
132/3	Суп из овощей	250	1,53	0,01	0,86	0,1	3,09	26,18	9,41	9,51	28,18	0,32	2,88	0,04	0,02	2,08
53	Котлета "Здоровье"	100	19,85	1,09	16,2	3,06	63,63	464,43	21,99	4,08	28,76	0,25	21,21	0,01	0,04	0,43
486/96	Бобовые отварные	180	2,18	0,02	2,17	0	1,24	23,15	0,72	0	0,9	0,01	11,96	0	0	0
588	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	2,32	0,23	0	0	22,6	92	3,95	1,32	6,72	0,08	7,78	0,08	0,01	0,43
X/k	Хлеб ржаной	60	2,64	0	2,13	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0,03	0,01	0,43
X/k	Хлеб пшеничный	40	1,98	0	1,8	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0,02	0
Итого за прием		790	28,52	1,35	21,36	3,39	110,24	699,41	41,27	18,66	82,18	1	43,83	0,16	0,08	3,37
Итого за день		1430	56,55	45,85	49,11	6,78	216,51	1393,66	370,54	91,44	672,83	6,41	2046,78	0,44	1,49	26,61

МЕНЮ

Номер рец.	Принем пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг				Витамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	B ₁	E		
Завтрак																	
неделя вторая третий день																	
13	Бутерброд с сыром, маслом	30/10/10	2,59	5,33	8,27	1,2	18,32	99,5	185,4	21,09	136,01	0,84	60,8	0,05	0,09	0,06	
461	Виточки (котлеты) из мяса кур	100	15,9	13,2	14,4	12,5	16	261	4,09	2,41	10,8	0,17	0	0,02	0	0,2	
167	Каши гречневая рассыпчатая с соусом	180/20	2,32	2,94	3,91	2,72	18,52	172,97	3,32	1,32	5,95	0,08	2,88	0	0	0,43	
642/05	Кисель ягодный	200	1,55	2,9	1,45	0,05	13,98	72,56	106	12,18	78,3	0,13	12	0,03	0,12	0,52	
X/k	Хлеб ржаной	60	2,31	0,02	2,06	0,16	11,08	71,8	44,51	16,36	35,43	0,68	7,2	0,03	0,04	18,22	
Итого за прием		300	24,67	24,39	30,09	16,63	77,9	677,83	343,32	53,36	266,49	1,9	82,88	0,13	0,25	19,43	
Обед																	
неделя вторая третий день																	
1/1	Зеленый горошек	100	2,59	5,33	8,27	1,2	18,32	99,5	185,4	21,09	136,01	0,84	60,8	0,05	0,09	0,06	
148	Суп-лапша домашняя	250	2,04	0	1,86	2,11	11,45	69,91	33,74	24,15	47,76	1,41	0	0,03	0,05	6,62	
245/393	Тефтели рыбные	100	0,29	0	4,41	5,01	0,73	43,77	2,19	2,37	4,68	0,09	0	0	0,01	3,06	
470	Картофель отварной	180	26,64	0	17,59	0,84	48,48	415,29	4,09	2,41	10,8	0,17	0	0,02	0	0,2	
2/10	Компот из яблок и изюма	200	2,31	0,02	2,06	0,16	11,08	71,8	44,51	16,36	35,43	0,68	7,2	0,03	0,04	18,22	
X/k	Хлеб ржаной	60	2,64	0	2,13	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0,03	0,01	0,43	
X/k	Хлеб пшеничный	40	1,98	0	1,8	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0,02	0	
Итого за прием		830	31,28	0,02	25,92	8,12	71,72	600,77	89,53	45,29	98,67	2,35	7,2	0,08	0,1	28,1	
Итого за день		1130	55,95	24,41	56,01	24,75	149,62	1278,6	432,85	98,65	365,16	4,25	90,08	0,21	0,35	47,53	

МЕНЮ

Номер рец.	Принем пищи, наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	В ₁	Е	
Завтрак																
неделя вторая четвертый день																
1/2	Икра морковная	10	2,22	0,05	3,29	0,9	13,75	137,69	6,86	8,61	23,84	0,54	35,4	0,03	0,02	0
114	Котлета рыбная "Ежик"	30	5,75	11,32	5,04	2,06	29,19	140,23	13,76	14,74	159,42	3,44	1866,54	0,11	0,89	4,03
469	Макаронные изделия отварные	80	4,34	4,62	6,59	0	6,81	103,03	167,99	19,3	124,91	0,14	27,01	0,05	0,19	0,82
699/04	Налипек Апельсиновый	180	2,15	0,02	1,91	0	0,04	17,45	0,63	0	0,78	0,01	7,2	0	0	0
X/k	Хлеб пшеничный	60	2,64	0	2,13	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0,03	0,01	0,43
X/k	Хлеб ржаной	40	1,98	0	1,8	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0,02	0
Итого за прием		400	19,08	16,01	20,76	3,55	79,49	545,08	204,94	60,5	373,77	5,64	1935,15	0,27	1,13	5,28
Обед																
неделя вторая четвертый день																
196	Закуска "Солнышко"	100	2,22	0,05	3,29	0,9	13,75	137,69	6,86	8,61	23,84	0,54	35,4	0,03	0,02	0
129	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,15	0	1,79	2,03	5,27	42,35	9,37	13,02	25,11	0,6	0	0,02	0,01	3,52
3/9	Ратун из мяса кур	200	18,62	0,48	14,55	0,09	68,18	462,53	22,18	4,96	25,7	0,21	6,52	0,02	0,02	0,98
4/10	Компот из кураги	200	1,55	2,9	1,45	0,05	13,98	72,56	106	12,18	78,3	0,13	12	0,03	0,12	0,52
X/k	Хлеб ржаной	60	2,64	0	2,13	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0,03	0,01	0,43
X/k	Хлеб пшеничный	40	1,98	0	1,8	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0,02	0
Итого за прием		770	25,94	3,38	21,72	3,76	117,13	724,12	153,25	48,01	193,93	2,45	18,52	0,15	0,18	5,45
Итого за день		1170	45,02	19,39	42,48	6,31	196,62	1269,2	358,19	108,51	567,7	8,09	1954,67	0,42	1,31	10,73

МЕНЮ

Номер рец.	Принем пищи, наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	B ₁	E	
Завтрак																
неделя вторая пятый день																
23/2	Сыр (порционные)	10	2,94	0,05	8,32	1,2	7,44	135,72	8,8	11,48	31,23	0,71	35,4	0,05	0,02	0,04
X/k	Батон	40	6,66	4,01	7,86	1,2	18,32	209,43	141,25	18,69	109,82	0,81	54,48	0,05	0,07	0,04
295	Залепажка творожно-морковная	200	3,64	1,8	5,29	3,15	26,94	139,15	43,92	8,73	56,8	0,51	25,69	0,04	0,08	18,22
пром. при-в	Слушечное молоко	20	2,91	2,9	2,86	0,05	17,94	105,86	106	12,18	78,3	0,13	12	0,03	0,12	0,52
762	Кофейный напиток с молоком	200	2,64	0	0,48	0,48	13,36	70,71	14	18,4	63,2	1,56	0	0,07	0,03	0,43
Итого за прием		610	18,79	8,76	24,81	6,08	84	660,87	313,97	69,88	339,35	3,72	127,57	0,24	0,32	19,41
Обед																
неделя вторая пятый день																
227	Маринад овощной	100	1,15	0	1,79	2,03	5,27	42,35	9,37	13,02	25,11	0,6	0	0,02	0,01	3,52
82	Борщ с капустой и сметаной	250/50	0,07	0	2,1	2,1	0,48	21,05	1,27	0,33	2,05	0,03	0	0	0	0,06
21/8	Тефтели в мяльном соусе	100	17,66	0	20,6	0,86	65,51	511	4,41	2,7	12,26	0,19	0	0,02	0,01	0,2
36	Рис припущенный с овощами	180	2,4	0,02	1,43	0,18	10,24	63,54	44,42	16,5	35,92	0,68	4,8	0,03	0,04	18,22
16	Напиток из ягод	200	2,32	0,23	0	0	22,6	92	3,95	1,32	6,72	0,08	7,78	0,08	0,01	0,43
X/k	Хлеб ржаной	60	2,64	0	2,13	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0,03	0,01	0,43
X/k	Хлеб пшеничный	40	1,98	0	1,8	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0,02	0
Итого за прием		905	26,24	0,25	28,05	5,4	123,78	823,59	68,52	37,62	99,48	1,92	12,58	0,18	0,08	22,86
Итого за день		1515	45,03	9,01	52,86	11,48	207,78	1484,46	382,49	107,5	438,83	5,64	140,15	0,42	0,4	42,27

МЕНЮ

Номер рец.	Принем пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Итого				Угле- воды, г	ЭП, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамин С, мг	
			Белки, г		Жиры, г				Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B ₁	E		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											
Завтрак			неделя вторая шестой день														
70	Икра свекольная	40	6,66	4,01	7,86	1,2	18,32	209,43	141,25	18,69	109,82	0,81	54,48	0,05	0,07	0,04	
66	Топлен "Русские"	100	2,15	0,02	1,91	0	2,34	17,45	0,63	0	0,78	0,01	7,2	0	0	0	
215/96	Рагу из овощей с томатом	180	2,32	0,23	0	0	22,6	92	3,95	1,32	6,72	0,08	7,78	0,08	0,01	0,43	
186	Чай с сахаром	200	2,91	2,9	2,86	0,05	17,94	105,86	106	12,18	78,3	0,13	12	0,03	0,12	0,52	
X/к	Хлеб ржаной	60	2,64	0	2,13	0,23	19,68	91,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0,03	0,01	0,43	
X/к	Хлеб пшеничный	40	1,98	0	1,8	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0,02	0	
Итого за прием			520	18,66	7,16	16,56	1,84	90,9	571,42	267,53	50,04	260,44	2,54	81,46	0,24	0,23	1,42

Исполнитель: технолог ООО "Комбинат общественного питания"
 Контактный телефон: 89506443689

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575925

Владелец Стрелец Елена Валерьевна

Действителен с 16.05.2022 по 16.05.2023