

Разработано:
Председатель Совета ПО «Первомайское»
Султанов А.К.
« 1 » _____ 2024 г.



Примерное 12-ти дневное меню
(для детей от 12 до 18 лет)

для общеобразовательных учреждений Первомайского района

Составлено на основании:

Сборник рецептов блюд и тепловых меню для организации питания обучающихся 1--4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. – М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Авторы: Могильный М.П., Тутельян В.А. 2017 г.

Сборник рецептов из продукции для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Авторы: Могильный М.П., Тутельян В.А. 2015г.

рецептура блюд для детских учреждений (под редакцией Плотниковой Т.В. 2011 г.)

Организация: Потребительское общество "Первомайское"

Название меню: основное 5-11кл. обед январь

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.01.2024 - 31.05.2024

№ ре- цеп- ты	Название блюда	Масс а	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энерге	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
						тическ ая ценнос ть														
						ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
Каша жидкая																				
54-24к	молочная пшеничная	250	10,4	12,7	47,1	343,6	0,23	0,19	52,04	0,16	0,68	423,4	270,29	178,9	61,2	232,6	1,64	64,51	3,88	43,85
Запеканка из																				
54-2т	творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	0,09	0,24	1174	0,23	2,12	176,2	271,28	140,11	50,07	199,9	1,21	28,37	17,86	81,29
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	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	12,8	2,4	5,8
Про м.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	9,6	1,65	7,2
Итого за Завтрак		670	31,2	22,6	111,3	772,5	0,41	0,47	1226	0,39	2,84	921,7	670,03	401,79	134,8	510,7	5,19	115,3	25,79	138,1
Обед																				
Суп крестьянский																				
54-11с	с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1	0,04	0,04	129,1	0	8,03	120,9	244,27	31,94	19,16	50,49	0,62	19,22	1,56	25,85
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,8	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
Тефтели из																				
54-16м	говядины с рисом в соусе	110	14	13,9	10	220,9	0,05	0,1	40,16	0,01	1,24	193,4	263,48	26,23	23,37	145,6	2	27,4	1,59	55,61

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	130,3	1,09	11,7	2,29	38,25
Про м.	Пирожок с повидлом	100	6,7	2	55,9	267,8	0,1	0,17	34,16	0,34	2	172	118	90	17	145	0,8	27,31	16,7	33,08
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	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	12,8	2,4	5,8
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
	Итого за Обед	910	43	33,2	163,5	1123,9	0,4	0,53	242,7	0,46	12	1036	1018,3	459,55	122,2	591,2	7	124,7	26,26	180,1
	Итого за день	1580	74,2	55,8	274,8	1896,4	0,81	1	1469	0,85	14,8	1958	1688,4	861,34	257	1102	12,2	240	52,05	318,2

Вторник, 1 неделя

Завтрак

54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	0,03	1,14	0	3,8	131,3	227,11	32,01	18,25	35,84	1,17	19,98	0,59	19
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	0,14	0,13	28,56	0,11	12,3	194,1	749,79	47,38	33,88	101,4	1,24	34,15	0,94	51,35
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3	0,08	0,14	295,3	0,46	0,94	189,5	315,55	51,14	43,87	189,5	1,04	121,6	13,57	493,9
Про м.	Сок яблочный	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
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	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	12,8	2,4	5,8
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
	Итого за Завтрак	650	23,8	15,9	89,3	594,7	0,34	0,35	325	0,57	21	848,3	1640,2	161,23	123,7	411,7	7,86	189,8	19,15	577,2

Обед

54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,2	0	13,5	123,2	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2	0,04	0,03	22,03	0,11	0	183,4	55,86	127,98	28,3	87,09	0,59	24,91	8,68	32,63

Суп картофельный с 54- макаронными 24с изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1	0,08	0,05	121,4	0	6,61	115,3	395,16	14,96	21,05	55,57	0,89	19,7	0,23	33,4
54- Каша перловая 5г рассыпчатая	180	5,3	6,3	36,6	224,5	0,05	0,04	24,3	0,12	0	138	87,84	67,75	20,95	171,1	0,97	18	19,96	0,25
54- Биточек из 6м говядины в соусе	110	17,4	16,4	17,5	286,9	0,08	0,13	58,4	0,09	0,99	226,7	307,68	38,68	27,27	172,3	2,5	18,14	3,67	58,29
Про Булочка сдобная м. "Веснушка"	100	7,7	2,4	53,4	266	0,11	0,03	0	0	0	437	97	20	13	68	1,2	0	0	0
Про Сок яблочный м.	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
Про хлеб пшеничный м. йодированный	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	12,8	2,4	5,8
Про Хлеб ржано- м. пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Итого за Обед	910	42,4	28,7	178,7	1142,6	0,43	0,3	204,1	0,21	11,6	1250	1235,4	172,09	110	551,9	9,97	69,96	27,91	104,9
Итого за день	1530	60,1	42,9	269,6	1703,6	0,68	0,71	1582	0,36	15	2047	1923,5	598,07	224,9	930,9	14,7	159,8	43,6	223,2

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54- Кукуруза 21з сахарная	100	2,1	0,4	10,2	52,2	0,01	0,04	1,2	0	1,92	304	112,88	36,96	11,31	35,67	0,31	0	0,44	18
54- Макароны 1г отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,8	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
54- Оладьи из печени 31м по-кунцевски	100	17,4	11,4	15,6	234,3	0,21	1,48	4204	0,51	10,8	201,6	241,85	23,43	20,38	268	5,45	25,25	33,54	203,4
54- 1соу с Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9	0	0,01	11,66	0,01	0,02	7,31	15,39	17	1,28	8,59	0,04	1,72	0,1	2,29
54- Чай с лимоном и 3гн сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7

Про хлеб пшеничный м. йодированный	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	6,4	1,2	2,9
Итого за Завтрак	630	28	20,5	82,6	625,4	0,32	1,58	4239	0,63	13,9	792,8	483,51	275,39	48,96	382,6	7,67	58,3	35,37	241,6
Обед																			
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,2	10,4	117,2	0,09	0,09	536,7	0,18	12,2	195,7	339,94	20,34	24,79	66,84	0,92	17,17	2,83	32,12
54- Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7	0,17	0,06	151,3	0	5,01	119,7	423,26	33,17	34,58	95,43	1,76	19,45	2,48	33,73
54- Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	0,14	0,13	28,56	0,11	12,3	194,1	749,79	47,38	33,88	101,4	1,24	34,15	0,94	51,35
Котлета рыбная с морковью	110	12,1	4,5	7,2	117,9	0,08	0,11	166,5	0,37	1,29	143,3	301,28	43,84	38,87	167,1	1	105,5	11,65	441,6
5.1р (минтай) в соусе 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	106,8	1,06	9	1,76	20
Про хлеб пшеничный м. йодированный	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	19,2	3,6	8,7
Про Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6
Итого за Обед	940	37,9	25,5	116,6	845,8	0,65	0,57	896,3	0,66	31,2	1153	2148,1	316,65	190	636,5	8,2	206,3	25,46	597,1
Итого за день	1570	65,9	46	199,2	1471,2	0,97	2,15	5135	1,29	45,1	1946	2631,6	592,04	239	1019	15,9	264,6	60,83	838,7

Пятница, 1 неделя

Завтрак

53- Масло сливочное (порциями)	4	0	2,9	0,1	26,4	0	0	18	0,05	0	0,6	1,2	0,96	0	1,2	0,01	0	0,04	0,11
54- Каша вязкая молочная ячневая	250	9,1	11,6	42,6	311,3	0,15	0,21	51,9	0,16	0,72	427,8	264,36	211,82	41,13	277,4	1,05	62,38	20,94	77,8

54- 32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2
Про м.	Повидло абрикосовое	25	0,1	0	16	64,3	0	0,01	6,25	0	0,13	0,5	38	3	2,25	4,5	0,1	0	0	0
Про м.	Хлеб пшеничный йодированный	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	12,8	2,4	5,8
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Про м.	Батон нарезной	22	1,7	0,6	11,3	57,6	0,02	0,01	0	0	0	93,94	20,24	4,18	2,86	14,3	0,26	0	0	0
	Итого за Завтрак	571	16,1	15,9	111,5	653,7	0,27	0,27	77,35	0,21	2,45	852,2	523,97	294,78	69,07	372,2	3,81	77,3	25,14	94,11
	Обед																			
54- 16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,04	0,03	121,5	0	3,76	335	213,09	20,17	16,11	35,67	0,68	13,1	0,22	19,75
83	Борщ с картофелем	250	2	4,6	14,3	107,2	0,06	0,05	145,4	0	7,06	18,6	408,1	78,41	25,75	55,91	1,16	6,2	0,47	32,68
54- 4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,26	0,14	23,03	0,11	0	179,3	263,23	55,94	144,2	217,2	4,86	26,73	4,23	19,27
54- 1м	Гуляш из говядины	90	13,5	14	2,1	188,3	0,04	0,11	96,46	0,02	0,4	97,01	236,52	57,13	18,48	136,6	1,82	14,86	0,17	54,66
54- 2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Про м.	Хлеб пшеничный йодированный	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	19,2	3,6	8,7
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6
	Итого за Обед	920	34	36,1	117,9	933,4	0,54	0,39	386,7	0,13	11,3	1092	1291,5	301,33	235,6	551,6	11,5	81,85	10,89	144,7
	Итого за день	1491	50,1	52	229,4	1587,1	0,81	0,66	464	0,34	13,7	1945	1815,5	596,11	304,6	923,8	15,3	159,2	36,03	238,8

Суббота, 1 неделя
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- 22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	0,17	0,14	324,6	0	14,1	351,7	923,21	40,23	116,7	240,6	2,67	53,71	21,3	195,5
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	130,3	1,09	11,7	2,29	38,25
Про	хлеб пшеничный																			
м.	йодированный	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	12,8	2,4	5,8
Про	Хлеб ржано-																			
м.	пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6
Про																				
м.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0	0	0
	Итого за Завтрак	570	38,9	21,3	85,4	688,7	0,35	0,36	386,8	0,13	14,7	893,3	1305,3	235,61	179,3	479,4	6,14	79,97	28,29	249,4
	Обед																			
	Салат																			
	картофельный с																			
	морковью и																			
54- 34з	зеленым горошком	100	2,8	7,2	10,4	117,2	0,09	0,09	536,7	0,18	12,2	195,7	339,94	20,34	24,79	66,84	0,92	17,17	2,83	32,12
	Суп с рыбными																			
54- 27с	консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3	0,08	0,05	193,4	0,88	6,57	245,1	454,38	77,38	28,59	115,8	0,97	35,3	0,89	171,7
54- 6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2	0,04	0,03	22,03	0,11	0	183,4	55,86	127,98	28,3	87,09	0,59	24,91	8,68	32,63
54- 25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,05	0,06	286,3	0,02	1,31	248,9	208,85	34,93	54,51	112,3	1	35,07	12,19	94,95
Про	хлеб пшеничный																			
м.	йодированный	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	12,8	2,4	5,8
Про	Хлеб ржано-																			
м.	пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Про																				
м.	Сок яблочный	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

Итого за Обед	900	34,6	28,1	126	895,2	0,37	0,28	1038	1,19	24,1	1206	1406,7	291,33	163,9	467,1	7,89	126,6	28,64	344,4
Итого за день	1470	73,5	49,4	211,4	1583,9	0,72	0,64	1425	1,32	38,8	2100	2712,1	526,94	343,2	946,5	14	206,5	56,93	593,8

**Понедельник, 2
неделя**

Завтрак

53- 19з	Масло сливочное (порциями)	4	0	2,9	0,1	26,4	0	0	18	0,05	0	0,6	1,2	0,96	0	1,2	0,01	0	0,04	0,11
54- 1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0
54- 9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341	0,26	0,22	50,25	0,16	0,65	433,3	342,56	197,05	78,54	291,7	2,29	64,06	18,21	77,85
54- 2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	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	9,6	1,8	4,35
Про м.	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Про м.	Батон нарезной	22	1,7	0,6	11,3	57,6	0,02	0,01	0	0	0	93,94	20,24	4,18	2,86	14,3	0,26	0	0	0
	Итого за Завтрак	551	20,4	22,6	87,4	634,5	0,37	0,32	107,6	0,35	0,8	921,5	496,36	414,97	108,8	453,9	4,94	74,98	23,88	89,51
	Обед																			
83	Борщ с картофелем	250	2	4,6	14,3	107,2	0,06	0,05	145,4	0	7,06	18,6	408,1	78,41	25,75	55,91	1,16	6,2	0,47	32,68
54- 21г	Горошница	180	17,3	1,6	40,5	245,8	0,52	0,11	1,08	0	0	199,1	652,18	149,94	83,9	258	5,34	28,59	10,38	27
54- 5м	Котлета из курицы в соусе	110	18,2	4,6	14,7	173	0,07	0,07	44,17	0,01	1,37	193,6	248,58	32,45	61,27	136,6	1,4	15,94	16,68	94,78
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	130,3	1,09	11,7	2,29	38,25
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	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	12,8	2,4	5,8

Про Хлеб ржано-м. пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Про Пирожок с м. повидлом	100	6,7	2	55,9	267,8	0,1	0,17	34,16	0,34	2	172	118	90	17	145	0,8	27,31	16,7	33,08
Итого за Обед	920	53,9	17	169,5	1046,7	0,88	0,59	242	0,35	11,1	954,6	1754,9	535,18	242	796,7	11,4	103,8	50,57	238,8
Итого за день	1471	74,3	39,6	256,9	1681,2	1,25	0,91	349,5	0,7	11,9	1876	2251,2	950,15	350,8	1251	16,3	178,8	74,45	328,3

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54- Свекла отварная 28з дольками	100	1,5	0,1	8,7	42	0,02	0,03	1,31	0	4,45	38,11	260,77	138,35	20,88	40,79	1,33	7,63	0,67	21,8	
54- Макароны 1г отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,8	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3	
54- Печень говяжья 18м по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8	0,19	1,5	4253	0,02	11,2	506,2	224,6	45,36	16,03	248,4	5,17	66,53	29,63	198,4	
54- Чай с лимоном и 3гн сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Про хлеб пшеничный м. йодированный	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	9,6	1,8	4,35	
Про Хлеб ржано-м. пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8	
Итого за Завтрак	620	26,8	20,8	83,4	628,3	0,35	1,6	4277	0,13	16,8	955,3	655,06	389,51	63,7	396,1	9,26	109,6	33,29	244,3	
Обед																				

54- Суп крестьянский с крупой (крупя 10с перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5	0,05	0,05	129,1	0	8,03	120,7	250,24	34,58	18,29	65,54	0,69	19,08	3,55	20,85
54- Рагу из курицы 22м	250	26,2	8,8	21,9	271,7	0,17	0,14	324,6	0	14,1	351,7	923,21	40,23	116,7	240,6	2,67	53,71	21,3	195,5
200 Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	22,1	88,3	0,27	0,34	90	2,1	10	0	0	60,06	0	0	0	0	0	0

Про хлеб пшеничный м. йодированный	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	19,2	3,6	8,7
Про 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
Про Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	0,04	0,03	6,5	0	13	33,8	361,4	20,8	11,7	14,3	2,86	2,6	0,39	10,4
Итого за Обед	950	41,7	17,7	123,5	820,2	0,7	0,63	550,2	2,1	45,1	1049	1731,7	185,07	183,3	449,5	9,22	97,23	32,14	249,8
Итого за день	1570	68,5	38,5	206,9	1448,5	1,05	2,23	4827	2,23	61,9	2005	2386,7	574,58	247	845,6	18,5	206,8	65,43	494,1

Среда, 2 неделя

Завтрак

Салат картофельный с морковью и кукурузой	54-34з	100	2,8	7,2	10,4	117,2	0,09	0,09	536,7	0,18	12,2	195,7	339,94	20,34	24,79	66,84	0,92	17,17	2,83	32,12
Каша жидкая молочная рисовая Кофейный напиток с молоком	54-25.1 к	250	6,6	6,8	35,8	230,7	0,07	0,19	32,97	0,07	0,77	427,9	212,13	185,97	34,95	167,9	0,51	63,81	7,76	48,89
Хлеб ржано-пшеничный	54-23гн	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	106,8	1,06	9	1,76	20
Хлеб пшеничный йодированный	Про м.	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Итого за Завтрак	Про м.	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	12,8	2,4	5,8
Обед	Итого за Завтрак	620	18,3	17,6	89	586,4	0,28	0,44	582,9	0,25	13,5	983,5	843,75	371,33	110,1	412,5	4,1	104,1	16,4	114
Кукуруза сахарная	54-21з	100	2,1	0,4	10,2	52,2	0,01	0,04	1,2	0	1,92	304	112,88	36,96	11,31	35,67	0,31	0	0,44	18
Борщ с капустой и картофелем	54-22с	250	5,4	4,3	9,3	97,9	0,04	0,04	153,5	0	7,65	129,5	285,65	30,84	20,67	42,98	0,95	20,33	0,41	25,98
Плов с курицей	54-12м	250	34	10,1	41,5	393,3	0,11	0,1	183,8	0	2,95	363,6	479,07	94,27	135,4	291,9	2,51	49,72	34,42	211,7

54- 3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	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	19,2	3,6	8,7
Про м.	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	920	50,3	16,1	120,9	829,3	0,33	0,26	338,9	0	13,7	1341	1104,6	258,47	208,6	508,1	7,54	91,9	42,19	279,4
	Итого за день	1540	68,6	33,7	209,9	1415,7	0,61	0,7	921,8	0,25	27,1	2325	1948,4	629,8	318,7	920,6	11,6	196	58,59	393,4

Четверг, 2 неделя

Завтрак

Морковь

54- 27з	отварная дольками	100	1,4	3,3	6,9	62,7	0,05	0,07	1322	0,07	2,18	17,97	182,19	88,55	36,04	53,46	0,67	5,45	0,14	60,09
54- 4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,26	0,14	23,03	0,11	0	179,3	263,23	55,94	144,2	217,2	4,86	26,73	4,23	19,27
54- 25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,05	0,06	286,3	0,02	1,31	248,9	208,85	34,93	54,51	112,3	1	35,07	12,19	94,95
54- 2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Про м.	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	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	9,6	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	630	29,2	17,1	83,5	605,7	0,42	0,31	1631	0,2	3,53	677,8	749,93	257,3	252,2	439,7	8,37	77,73	19,46	183,5
	Обед																			
54- 16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,04	0,03	121,5	0	3,76	335	213,09	20,17	16,11	35,67	0,68	13,1	0,22	19,75
54- 27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3	0,08	0,05	193,4	0,88	6,57	245,1	454,38	77,38	28,59	115,8	0,97	35,3	0,89	171,7
54- 11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	0,14	0,13	28,56	0,11	12,3	194,1	749,79	47,38	33,88	101,4	1,24	34,15	0,94	51,35

54-16м	Тефтели из говядины с рисом в соусе	110	14	13,9	10	220,9	0,05	0,1	40,16	0,01	1,24	193,4	263,48	26,23	23,37	145,6	2	27,4	1,59	55,61
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	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	19,2	3,6	8,7
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Про м.	Сок яблочный	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
	Итого за Обед	930	33,9	38,7	117,8	954,2	0,45	0,37	383,6	1	27,8	1401	2047	205,86	132,5	496,4	9,52	130,5	8,89	314,3
	Итого за день	1560	63,1	55,8	201,3	1559,9	0,87	0,68	2015	1,2	31,4	2079	2797	463,16	384,6	936,1	17,9	208,2	28,35	497,8

Пятница, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	4	0	2,9	0,1	26,4	0	0	18	0,05	0	0,6	1,2	0,96	0	1,2	0,01	0	0,04	0,11
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6,7	7,2	31,6	217,8	0,07	0,18	34,37	0,08	0,69	272,5	196,05	178,15	21,18	129	0,43	41,93	2,39	32,93
200	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	22,1	88,3	0,27	0,34	90	2,1	10	0	0	60,06	0	0	0	0	0	0
Про м.	Повидло абрикосовое	25	0,1	0	16	64,3	0	0,01	6,25	0	0,13	0,5	38	3	2,25	4,5	0,1	0	0	0
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	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	9,6	1,8	4,35
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Про м.	Батон нарезной	22	1,7	0,6	11,3	57,6	0,02	0,01	0	0	0	93,94	20,24	4,18	2,86	14,3	0,26	0	0	0
	Итого за Завтрак	561	12,8	11,3	107,8	583,4	0,44	0,57	148,6	2,23	10,8	639	353,89	261,05	44,59	213,5	2,3	52,85	5,88	44,59
35	Обед салат картофельный	100	1,8	4,7	13,7	104,6	0,08	0,05	1,51	0	7,4	3,71	420,7	12,03	18,88	51,05	0,78	4,71	0,27	30,47

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	0,04	0,05	168,3	0	8,46	133,8	330,78	42,1	24,03	53,29	1,09	21,45	0,49	28,28
54-28м	Жаркое домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282	0,19	0,16	40,9	0,11	12,8	358,8	990,15	31,63	126	269,8	2,87	54,58	25,84	208,6
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	130,3	1,09	11,7	2,29	38,25
Про м.	Хлеб пшеничный йодированный	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	19,2	3,6	8,7
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6
	Итого за Обед	830	55,8	28,3	92,5	846,7	0,42	0,51	304,5	0,4	22,2	1247	1717,5	529,01	222,1	702,3	7,57	108,7	38,77	293,5
	Итого за день	1500	97,4	48,7	191,4	1592	0,66	0,88	1547	0,76	26,8	1906	2383,3	842,32	363,1	1238	12,3	180,6	95,09	474,8

Энергетическая

Масс **Белк** **Жир** **Углев** **ценнос**
а **и** **ы** **оды** **ть** **В1** **В2** **А** **Д** **С** **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**

Средние показатели за
Завтрак
Средние показатели за
Обед
Средние показатели за
период

Завтрак	614,4	25,4	18,4	93,42	639,97	0,34	0,59	0	0,47	9,02	828,4	0	316,85	115,9	415,6	5,75	91,8	25,39	189,7
Обед	920	41,3	26,7	133,2	937,72	0,51	0,44	0	0,74	21,9	1132	0	323,68	170,4	541,6	8,61	110,2	27,24	255,8
период	1534	66,7	45	226,7	1577,7	0,9	1	0	1,2	30,9	1960	0	640,5	286,3	957,2	14,4	202	52,6	445,5

