

Утверждаю:
Директор МБОУ «Лебяженская СОШ»

А.А.Устюгов

Приказ № 01-05-26 от 02.09.2024 г.

Примерное цикличное меню для организации питания детей в муниципальном образовательном учреждении МБОУ «Лебяженская СОШ» Красноярского края
Краснотуранского района, с.Лебяжье, ул.Маяковского 21

с.Лебяжье, 2024 г.

День: 1
Неделя: Первая
До 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность				Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Mg	P	Fe					
	Завтрак																	
168	Каша молочная вязкая рисовая	160	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0	20	4,7	16,4	50,6	0,36					
42	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	176	7	100	0,2					
41	Масло сливочное порционно	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0					
	Кофейный напиток с молоком	200	1,96	2,2	24,64	127,6	0,022	0	0,088	37,4	7,7	49,5	0					
951	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
ГП	Яблоко	1 шт	0,6	0,6	15,7	75,2	1,5	16	0	25,6	14,4	17,6	3,52					
	Итого		16,46	21,42	136,79	766,86	1,768	16,14	131,09	268,7	63,5	313,7	2,24					
	Обед																	
7	Суп "Шахтерский" с мясом	200	4,67	3,66	14,68	102,4	0,04	8,23	0	35,5	21	42,58	0,95					
	Жаркое по домашнему	150	25,81	7	20,58	248,445	0,195	8,415	22,5	29,16	62,4	315,945	3,78					
436	Чай с сахаром	200	5,80	7,38	0,00	91,00	0,01	0,18	65,00	220,00	8,75	125,00	0,25					
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		43,22	18,595	102,64	697,105	0,4635	16,82	87,5	308,66	110,15	595,125	6,66					

День: 1
 Неделя: Первая
 Свыше 14 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность				Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Mg	P	Fe					
	Завтрак																	
168	Каша молочная вязкая рисовая	210	3,399	4,2735	38,829	206,85	0,04	0	22	6	22,2	69	0,49					
42	Сыр	25	5,8	7,375	0	91	0,0125	0,175	65	220	8,75	125	0,25					
41	Масло сливочное порционно	12	0	9,84	0,12	90	0	0	70,8	1,2	0	2,4	0					
	Кофейный напиток с молоком	200	2,1	3	33,6	174	0,03	0	0,12	51	10,5	67,5	0					
951	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
ГП	Яблоко	1 шт	0,6	0,6	15,7	75,2	1,5	16	0	25,6	14,4	17,6	3,52					
	Итого		18,839	25,6485	155,629	892,31	1,7985	16,175	157,92	327,8	73,85	393,1	5,94					
	Обед																	
	Суп "Шахтерский" с мясом	250	5,84	4,58	18,35	128	0,05	10,29	0	44,38	26,25	53,23	1,19					
436	Жаркое по домашнему	200	41,304	11,208	32,928	397,512	0,312	13,464	36	46,656	99,84	505,512	6,048					
951	Чай с сахаром	200	7,25	9,22	0,00	113,75	0,02	0,22	81,25	275,00	10,94	156,25	0,31					
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		61,334	25,56675	118,658	894,522	0,59363	23,9728	117,25	390,036	155,028	826,592	9,2305					

День: 2
Неделя: Первая
До 11 лет

№ реч.	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность				Минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Mg	P	Fe				
	Завтрак																
	Тертелги с рисом																
423	Соус красный	80	7,80	11,00	7,80	165,00	0,07	1,13	51,00	13,00	13,10	5,00	1,30				
355	основной	50,00	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	16,90	14,62	4,90	14,69	0,20				
688	Макаронны отварные	180,00	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,20	5,83	25,34	44,60	1,33				
951	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ГП	Хлеб пшеничный	30	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68				
ГП	РБлок	1 шт	0,6	0,6	15,7	75,2	1,5	16	0	25,6	14,4	17,6	3,52				
	Итого		22,84	20,08	126,12	737,65	1,87	17,80	93,10	83,05	75,74	193,49	8,03				
	Обед																
	Суп картофельный с макаронными																
	изделиями и курицей	200	4,2	4,3	16,13	120,24	0,07	5	0,17	25,25	20,72	63,47	0,03				
103	Котлета рыбная	80	10,64	3,76	7,67	107	0,07	0,34	21	42,7	24	146,8	0,59				
255	Соус сметанный	50	0,73	2,48	2,934	37,05	0,0105	0,019	16,9	13,65	2,64	11,365	0,104				
354	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	33,3	103,91	1,21				
694	Какао с молоком	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
959	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68				
ГП	РБлок	1 шт	0,4	0,4	9,8	47	3,4	0	3	6	5						
	Итого		26,58	17,26	128,444	731,25	3,9265	27,159	71,67	155,97	103,66	437,145	3,614				

День: 2
Неделя: Первая
Свыше 11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность				Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Mg	P	Fe					
	Завтрак																	
423	Тефтели с рисом	100,00	7,85	11,60	8,09	168,14	0,09	1,41	63,75	13,12	13,66	1,80	1,32					
	Соус красный основной	70,00	1,23	3,50	4,92	56,07	0,02	0,94	23,66	20,47	6,85	20,57	0,28					
688	Макароньы отварные	200,00	7,35	6,02	35,22	224,38	0,08	0,00	27,97	6,47	28,13	49,51	1,48					
951	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		23,37	21,67	115,61	703,85	0,40	2,35	115,38	64,06	66,64	183,47	4,75					
	Обед																	
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	5,25	5,375	20,1625	150,3	0,0875	6,25	0,2125	31,5625	25,9	79,3375	0,0375					
255	Котлета рыбная	100	13,3	4,7	9,59	133,75	0,09	0,43	26,25	53,38	30	183,5	0,74					
354	Соус сметанный	70	1,022	3,472	4,1076	51,87	0,0147	0,0266	23,66	19,11	3,696	15,911	0,1456					
694	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	37	115,46	1,34					
959	Какао с молоком	200	7,3482	6,0162	35,2203	224,3754	0,0777	0	27,972	6,4713	28,1274	49,506	1,4763					
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
ГП	Ряблоко	1 шт	0,6	0,6	15,7	75,2	1,5	16	0	25,6	14,4	17,6	3,52					
	Итого		38,5402	27,1232	179,4204	1073,7554	2,1659	46,9266	112,09	209,424	157,123	572,915	8,9394					

День: 3
Неделя: Первая
До 11 лет

№ рец.	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность			Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Мг	Р	Fe					
	Завтрак																	
305	Птица запеченная	85	19,30	16,00	0,06	221,44	0,06	2,08	0,90	43,65	19,25	149,58	1,71					
697	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	67,5	208,5	3,95					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0	3,6	0,18					
354	Соус сметанный	50	17,03	24,98	29,34	370,5	0,11	0,19	169	136,5	26,4	113,65	1,04					
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	ИТОГО		50,77	47,15	157,38	1171,85	0,58	3,35	169,92	223,53	131,15	586,93	8,56					
	Обед																	
	Щи из свежей капусты с картошкой и курицей	200	4,64	7,24	7,15	112,87	0,04	10,00	0,19	40,05	20,04	60,79	1,08					
67	Овощи тушеные	150	4,47	8,35	21,60	327,60	0,08	31,29	61,00	50,47	26,25	65,00	1,01					
354	Соус сметанный	50	17,03	24,98	29,34	370,5	0,11	0,19	169	136,5	26,4	113,65	1,04					
637	Мясо птицы отварное	80	10,55	6,80	0,00	103,13	0,02	0,00	10,00	19,50	10,00	71,25	0,90					
951	Чай с сахаром	200	8,68	0,70	84,23	319,08	0,27	0,00	0,00	30,00	22,50	139,50	2,10					
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,22	0,00	0,00	24,00	18,00	111,60	1,68					
	ИТОГО		52,31	48,63	209,70	1488,43	0,73	41,48	240,19	300,52	123,19	561,79	7,81					

День: 3
Неделя первая
Свыше 11 лет

№ рец.	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность					Минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Мg	Р	Fe					
	Завтрак																	
305	Птица запеченная	100	22,77	18,88	0,07	261,30	0,07	2,45	1,06	51,51	22,72	176,50	2,02					
697	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	81	250,2	4,73					
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	30,95	117,75	0,0125	1,35	0	8	0	4,5	0,225					
354	Соус сметанный	70	23,842	34,972	41,076	518,7	0,154	0,266	236,6	191,1	36,96	159,11	1,456					
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		62,56	61,14	182,48	1429,54	0,67	4,07	237,68	290,18	158,68	701,91	10,11					
286	Тфетели мясные	100,00	24,13	20,00	0,08	276,80	0,08	2,60	1,13	54,56	24,06	186,98	2,14					
	Соус красный основной	70,00	10,44	7,85	50,18	322,63	0,25	0,00	0,03	18,17	94,50	291,90	5,53					
688	Макаронны отварные	200,00	0,04	0,00	27,48	104,56	0,01	1,20	0,00	7,10	0,00	4,00	0,20					
951	Чай с сахаром	200,00	10,84	0,88	105,28	398,84	0,34	0,00	0,00	37,50	28,13	174,38	2,63					
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		52,40	29,29	250,40	1358,10	0,89	3,80	1,15	141,34	164,69	768,85	12,17					
	Обед																	
	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	5,8	9,05	8,9375	141,0875	0,05	12,5	0,2375	50,0625	25,05	75,9875	1,35					
67	Овощи тушеные	200	5,95	11,10	28,73	435,71	0,11	41,62	81,13	67,13	34,91	86,45	1,34					
354	Соус сметанный	70	0,73	2,48	2,934	37,05	0,0105	0,019	16,9	13,65	2,64	11,365	0,104					
637	Мясо птицы отварное	100	16,88	10,88	0,00	165,00	0,03	0,00	16,00	31,20	16,00	114,00	1,44					
951	Чай с сахаром	200	10,84	0,88	105,28	398,84	0,34	0,00	0,00	37,50	28,13	174,38	2,63					
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		47,13885	34,94917	213,2608	1432,94925	0,7504	54,1347	114,27	223,538	124,728	573,778	8,5423					

День: 4
Неделя Первая
До 11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Mg	P	Fe						
	Завтрак																		
246	Гуляш из отварной говядины	85	12,55	12,99	4,01	182,25	0,11	5,07	1,49	30,52	24,03	119,19	2,10						
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	5,83	25,34	44,6	1,33						
324	Кисель из плодовых или ягодных экстрактов	200	0	0	20	76	0	0	0	0,48	0	4,29	0,06						
ГП	Хлеб пшеничный	30	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,58						
	ИТОГО		26,11	18,97	123,12	715,65	0,40	5,07	26,69	60,83	67,37	279,68	5,17						
	Обед																		
	Рассольник ленинградский с курицей	200	4,55	6,98	13,13	133,80	0,08	5,47	0,17	43,58	23,78	79,30	1,18						
286	Котлета мясная	80	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	57,80	28,40	141,40	1,27						
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	0,01	0,80	0,01	3,53	2,67	6,58	0,11						
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	12,98	67,50	208,50	3,95						
ГП	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	8	14	0						
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,22	0,00	0,00	24,00	18,00	111,60	1,68						
	ИТОГО		32,12	27,38	154,50	958,18	0,58	11,40	51,20	155,89	148,35	561,38	8,19						

День: 4
Неделя Первая

Свыше 11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность						Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Мг	Р	Fe							
	Завтрак																			
246	Гуляш из отварной говядины	100	14,68	15,20	4,69	213,23	0,13	5,93	1,74	35,71	28,12	139,45	2,46							
688	Макаронные изделия отварные	200	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	5,83	25,34	44,6	1,33							
324	Кисель из плодовых или ягодных экстратов	200	0	0	20	76	0	0	0	0,48	0	4,29	0,06							
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68							
	Итого		28,24	21,18	123,80	746,63	0,41	5,93	26,94	66,02	71,46	299,94	5,53							
	Обед																			
	Рассольник ленинградский с курицей	250	5,6875	8,725	16,4125	167,25	0,1	6,8375	0,2125	54,475	29,725	99,125	1,475							
286	Котлета мясная	100	14,73	16,14	18,63	278,75	0,09	1,41	63,75	72,25	35,50	176,75	1,59							
833	Соус красный основной	70	0,54	1,57	4,26	33,14	0,01	1,12	0,01	4,94	3,74	9,21	0,15							
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,01	276,54	0,22	0,00	0,02	15,58	81,00	250,20	4,74							
ГП	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	8	14	0							
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68							
	Итого		37,8435	33,9225	169,8885	1102,938	0,6535	13,37	63,994	185,236	175,963	660,88	9,6295							

День: 5
Неделя: Первая

До 11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность				Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Mg	P	Fe							
	Завтрак																			
	Капуста тушеная с цыпленком																			
	1 Бройлерным	160,00	24,31	22,88	17,88	360,36	0,11	38,61	0,04	112,97	50,05	220,94	2,73							
694	Картофельное пюре	150,00	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	36,98	27,75	86,60	1,01							
	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,30	0,10	15,20	59,00	0,00	2,90	0,00	7,80	5,20	9,70	0,90							
11.1	Хлеб пшеничный	60,00	6,94	0,56	67,38	255,26	0,22	0,00	0,00	24,00	18,00	111,60	1,68							
	Итого		34,61	28,34	120,91	811,87	0,47	59,68	25,54	181,75	101,00	428,84	6,32							
	Обед																			
	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	36,24	37,88	141,22	1,01							
304	Грив с мясом птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	45,10	47,50	199,30	2,19							
	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	94	0,01	3,12	0	10,3	4,65	2,4	1,05							
312	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68							
ГП																				
	Итого		34,33	24,48	137,34	860,06	0,366	11,42	60	115,64	108,03	454,52	5,93							

День: 5
Неделя: Первая

Свыше 11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Пищевая ценность					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Мг	Р	Fe						
	Завтрак																		
	Капуста тушеная с Цыпленком																		
1	Бройлерным	230	17,00	16,00	12,50	252,00	0,08	27,00	0,03	79,00	35,00	154,50	1,91						
694	Картофельное пюре	200	4,07	6,38	27,20	182,54	0,19	24,17	33,92	49,18	36,91	115,18	1,34						
11.1	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	7,8	5,2	9,7	0,9						
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68						
	Итого		28,3098	23,044	122,2785	748,8025	0,4862	54,0661	33,945	159,983	95,1075	390,978	5,8333						
	Обед																		
	Суп с рыбными консервами	250	8,6125	8,4	14,3375	167,25	0,1	9,1125	15	45,3	47,35	176,525	1,2625						
304	Плов из птицы	260	24,97	20,91	43,90	463,71	0,07	1,24	59,04	55,47	58,43	245,14	2,69						
312	Напиток яблочно- лимонный	200	0,2	0,2	22,8	94	0,01	3,12	0	10,3	4,65	2,4	1,05						
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68						
	Итого		40,72	30,07	148,42	980,22	0,40	13,47	74,04	135,07	128,43	535,66	6,69						

День: 6
Неделя Вторая
До 11 лет

№ рец.	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность				Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Мг	Р	Fe					
	Завтрак																	
182	Каша кукурузная	150	5,59	3,50	12,18	102,56	0,06	16,17	0,02	30,08	45,11	98,05	1,28					
41	Бутерброд с маслом и повидлом	50	2,09	3,31	24,36	135,37	0,00	0,00	25,67	8,70	9,74	24,19	0,70					
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	14	90	0,56					
ГП	Хлеб пшеничный	30	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
ГП	яблоко	1 шт	0,6	0,6	15,7	75,2	1,5	16	0	25,6	14,4	17,6	3,52					
	Итого		18,74	11,68	145,11	713,60	1,82	33,47	25,69	210,38	101,26	341,43	7,73					
	Обед																	
	Борщ с капустой и картофелем, курицей	200	4,81	7,79	10,36	131,33	0,05	7,13	0,21	43,30	23,31	66,66	1,28					
	Рыба свежая припущенная в овощах	50/50	7,65	1,01	3,18	52,50	0,05	0,96		12,88	10,00	84,25	0,54					
354	Соус сметанный	50	0,73	2,48	2,934	37,05	0,0105	0,019	16,9	13,65	2,64	11,365	0,104					
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,43	137,20	0,13	18,16	25,49	36,96	27,74	86,56	1,01					
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40					
	Итого		23,39	16,64	118,29	641,34	0,46	26,27	42,60	136,79	81,69	360,43	5,01					

День: 6
Неделя Вторая

Свыше 11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность			Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Mg	P	Fe					
	Завтрак																	
182	Каша кукурузная	200	7,44	4,65	16,20	136,41	0,08	21,50	0,02	40,00	60,00	130,40	1,70					
41	Бутерброд с маслом и повидлом	57	2,4	3,8	28	155,6	0	0	29,5	10	11,2	27,8	0,8					
959	Какао с молоком	200	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Хлеб пшеничный	30	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
ГП	яблоко	1 шт	0,6	0,6	15,7	75,2	1,5	16	0	25,6	14,4	17,6	3,52					
	Итого		24,32	10,17	194,66	877,73	2,01	37,50	29,52	123,60	121,60	399,00	9,38					
	Обед																	
	Борщ с капустой и																	
82	картофелем, курдюей	250	6,01	9,74	12,95	164,16	0,06	8,91	0,26	54,13	29,14	83,33	1,60					
	Рыба свежая																	
	припущенная в																	
244	овошах	80/50	9,95	1,31	4,13	68,25	0,07	1,25	0,00	16,74	13,00	109,53	0,70					
354	Соус сметанный	70	1,02	3,47	4,11	51,87	0,01	0,03	23,66	19,11	3,70	15,91	0,15					
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,52	164,63	0,16	21,79	30,59	44,35	33,29	103,87	1,21					
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
943	Чай с сахаром	200	0,25	0,00	17,50	35,00	0,00	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	0,50					
	Итого		27,84	20,84	130,59	739,18	0,52	31,98	54,51	165,83	97,12	424,23	5,84					

День: 7
Неделя Вторая

До 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность					Минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Mg	P	Fe					
	Завтрак																	
	Котлета рыбная запеченая	80	10,64	3,76	7,67	107	0,07	0,34	21	42,7	24	146,8	0,59					
255	Соус сметанный	50	0,73	2,48	2,934	37,05	0,0105	0,019	16,9	13,65	2,64	11,365	0,104					
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	33,3	103,91	1,21					
	Чай с сахаром (и лимон)	210	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40					
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
ГП	Яблоко	1 шт	0,6	0,6	15,7	75,2	1,5	16	0	25,6	14,4	17,6	3,52					
	Итого		22,78	13,16	132,214	667,21	1,9565	38,159	68,5	156,32	92,34	391,275	7,504					
	Обед																	
	Суп крестьянский с речной крупой, с куриным мясом птиц	200	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02	32,07	5,42	34,98	0,3					
201	Тефтели с рисом	80	7,8	11	7,8	165	0,07	1,13	51	13	13,1	5	1,3					
423	Макаронные отварные	150	5,4946	4,4986	26,3359	167,7762	0,0581	0	20,916	4,8389	21,0322	37,018	1,1039					
688	Соус красный основной	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	16,90	14,62	4,90	14,69	0,20					
355	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	8	14	0					
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		26,9056	24,7866	137,6479	838,7062	0,4366	5,829	89,836	102,529	70,4472	217,288	4,5829					

День: 7
Неделя Вторая

Свыше 11 лет

№ реч.	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность				Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Mg	P	Fe					
	Завтрак																	
255	Котлета рыбная запеченая	100	13,3	4,7	9,5875	133,75	0,0875	0,425	26,25	53,375	30	183,5	0,7375					
354	Соус сметанный	70	1,022	3,472	4,1076	51,87	0,0147	0,0266	23,66	19,11	3,696	15,911	0,1456					
694	Картофельное пюре	200	4,04	6,34	26,98	181,17	0,18	23,98	33,66	48,81	36,63	114,30	1,33					
943	Чай с сахаром (и лимонм)	214	0,24	0,00	16,80	33,60	0,00	0,00	0,00	7,20	0,00	0,00	0,00	0,48				
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
ГП	Яблоко	1 шт	0,6	0,6	15,7	75,2	1,5	16	0	25,6	14,4	17,6	3,52					
	ИТОГО		26,139	15,668	140,5581	730,85	1,9942	40,4316	83,57	178,092	102,726	442,912	7,8941					
	Обед																	
	Суп рестьянский с ячневой крупой, с куриным мясом птиц	250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	40,09	6,78	43,73	0,38					
423	Тефтели с рисом	100	7,85	11,60	8,09	168,14	0,09	1,41	63,75	13,12	13,66	1,80	1,32					
688	Макаронны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,20	5,83	25,34	44,60	1,33					
355	Соус красный основной	70	9,72	0,78	94,33	357,36	0,30	0,00	0,00	33,60	25,20	156,24	2,35					
ГП	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	8	14	0					
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	ИТОГО		38,11	26,10	237,26	1223,18	0,77	5,45	90,23	130,64	96,98	371,97	7,06					

День: 8
Неделя: Вторая

До 11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность			Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Mg	P	Fe					
	Завтрак																	
67	Овощи тушеные	150	4,47	8,35	21,60	327,60	0,08	31,29	61,00	50,47	26,25	65,00	1,01					
354	Соус сметанный	50	0,73	2,48	2,934	37,05	0,0105	0,019	16,9	13,65	2,64	11,365	0,104					
637	Мясо птицы отварное	80	16,88	10,88	0,00	165,00	0,03	0,00	16,00	31,20	16,00	114,40	1,44					
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40					
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		29,22	22,27	105,91	812,91	0,34	31,31	93,90	125,32	62,89	302,37	4,63					
	Обед																	
	Суп картофельный с горохом и курицей	200	7,54	6,65	15,19	150,89	0,15	3,05	0,19	31,3	29	87,36	1,77					
301	Мясо птицы тушеное	80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	43	54,5	20,3	132,9	1,62					
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	67,5	208,5	3,95					
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0	3,6	0,18					
354	Соус сметанный	50	0,73	2,48	2,934	37,05	0,0105	0,019	16,9	13,65	2,64	11,365	0,104					
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		40,36	29,88	150,80	988,85	0,62	4,17	60,11	142,83	137,44	555,33	9,30					

День: 8
Неделя Вторая

Свыше 11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность			Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Mg	P	Fe					
	Завтрак																	
67	Овощи тушеные	200	5,95	11,10	28,73	435,71	0,11	41,62	81,13	67,13	34,91	86,45	1,34					
354	Соус сметанный	70	1,02	3,47	4,11	51,87	0,01	0,03	23,66	19,11	3,70	15,91	0,15					
637	Мясо птицы отварное	100	21,20	13,60	0,00	206,25	0,04	0,00	20,00	39,00	20,00	143,00	1,80					
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40					
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		35,31	28,74	114,22	977,09	0,38	41,64	124,79	155,24	76,61	356,96	5,37					
	Обед																	
	Суп картофельный с горохом и курицей	250	9,43	8,31	18,99	188,61	0,19	3,81	0,24	39,13	36,25	109,20	2,21					
301	Мясо птицы тушеное	100	9,43	8,31	18,99	188,61	0,19	3,81	0,24	39,13	36,25	109,20	2,21					
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	21,18	17,50	5,64	265,20	0,06	0,02	51,60	65,40	24,36	159,48	1,94					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0	3,6	0,18					
868	Соус сметанный	70	6,26	11,69	30,24	458,64	0,11	43,81	85,40	70,66	36,75	91,00	1,41					
354	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		53,27	46,37	166,00	1450,53	0,77	52,54	137,48	244,71	151,61	584,08	9,64					

День: 9
Неделя: Вторая

До 11 лет

№ рсч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность												
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Mg	P	Fe						
	Завтрак																		
286	Котлета мясная	80	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	57,80	28,40	141,40	1,27						
	Соус красный основной	50	0,385	1,12	3,045	23,67	0,01	0,8	0,005	3,525	2,67	6,575	0,105						
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	67,5	208,5	3,95						
ГП	Сок фруктовый	200																	
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68						
	ИТОГО		26,57	20,20	121,17	732,38	0,48	1,93	51,03	98,31	116,57	468,08	7,01						
	Обед																		
	Суп картофельный с																		
200	Крутой и мясом птицы	200	17,92	4,5	13,31	115	0,11	9,6	3,3	47,8	28,2	85	1,15						
	Гуляш из отварной																		
536	Говядины	85	10,67	11,04	3,41	154,91	0,09	4,31	1,27	25,94	20,43	101,31	1,79						
	Макаронные изделия																		
688	Отварные	150	5,4946	4,4986	26,3359	167,7762	0,0581	0	20,916	4,8389	21,0322	37,018	1,1039						
	Кисель из плодовых или ягодных																		
324	экстрактов	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	4,29	0,06						
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68						
	ИТОГО		41,02	20,60	130,43	768,95	0,48	13,91	25,48	103,06	87,66	339,22	5,78						

День: 9
Неделя Вторая

свыше 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность				Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Mg	P	Fe					
	Завтрак																	
286	Котлета мясная	100	14,73	16,14	18,63	278,75	0,09	1,41	63,75	72,25	35,50	176,75	1,59					
	Соус красный основной	70	0,54	1,57	4,26	33,14	0,01	1,12	0,01	4,94	3,74	9,21	0,15					
679	Каша гречневая распылчатая	180	8,95	6,73	43,01	276,54	0,22	0,00	0,02	15,58	81,00	250,20	4,74					
ГП	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	8	14	0					
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		32,16	25,20	153,48	935,69	0,55	6,53	63,78	130,76	146,24	561,76	8,15					
	Обед																	
	Суп картофельный с																	
209	Крутой и мясом птицы	250	18,30	4,70	14,40	120,00	0,12	9,90	3,60	48,60	29,10	87,00	1,21					
	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,11	5,07	1,49	30,52	24,03	119,19	2,10					
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,20	5,83	25,34	44,60	1,33					
	Кисель из плодовых или ягодных																	
324	экстрактов	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	4,29	0,06					
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		44,41	23,67	137,52	835,65	0,52	14,97	30,29	109,43	96,47	366,68	6,38					

День: 10
Неделя Вторая

До 11 лет

№ рец.	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность				Минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Mg	P	Fe				
	Завтрак																
304	Плов с мясом птицы	210	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	47,5	199,3	2,19				
	Компот из смеси																
868	сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0	3,6	0,18				
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68				
	Итого		27,28	17,56	127,83	726,46	0,286	2,09	48	75,5	65,5	314,5	4,05				
	Обед																
	Суп картофельный с мясными																
209	фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	118,8	0,123	9,87	3,96	25,52	32,01	103,97	1,29				
	Капуста тушеная с																
	цыпленком																
1	бройлерным	160	24,31	22,88	17,88	360,36	0,11	38,61	0,04	112,97	50,05	220,94	2,73				
694	Картофельное пюре	100	2,02	3,17	13,49	90,59	0,09	11,99	16,83	24,40	18,32	57,15	0,67				
	Чай с сахаром (и																
943	лимоном)	214	0,24	0	16,8	33,6	0	0	0	7,2	0	0	0,48				
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68				
	Итого		39,3385	31,168	129,1365	858,605	0,5414	60,47	20,833	194,094	118,375	493,656	6,8468				

День: 10
Неделя Вторая

Свыше 11 лет

№ рсч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность			Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Мг	Р	Fe					
	Завтрак																	
304	Плов с мясом птицы	260	24,97	20,91	43,90	463,71	0,07	1,24	59,04	55,47	58,43	245,14	2,69					
	Компот из смеси																	
868	сухофруктов	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	56,38	59,38	249,13	2,74					
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		57,28	42,72	155,89	1190,22	0,36	2,50	119,04	135,85	135,80	605,86	7,11					
	Обед																	
	Суп картофельный с мясными																	
209	фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95	31,9	40,01	129,96	1,61					
	Капуста тушеная с																	
	Цыпленком																	
1	бройлерным	230	17,00	16,00	12,50	252,00	0,08	27,00	0,03	79,00	35,00	154,50	1,91					
694	Картофельное пюре	150	3,02775	4,752	20,23725	135,8775	0,132	17,985	25,245	36,6053	27,4725	85,7258	0,99825					
	Чай с сахаром (и																	
943	лимоном)	214	7,00	5,47	16,31	142,56	0,15	11,84	4,75	30,62	38,41	124,76	1,55					
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68					
	Итого		41,25375	32,484	133,4153	934,1975	0,7256	69,169	34,977	202,129	158,895	606,55	7,74625					