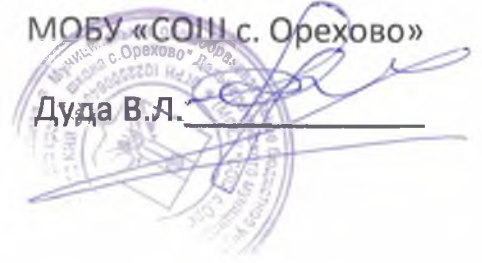


«Утверждаю»

Директор Полянского филиала

МОБУ «СОШ с. Орехово»

Дуда В.Л.



Примерное десятидневное меню

по питанию учащихся 1-9 классов

Полянского филиала

муниципального общеобразовательного бюджетного
учреждения «Основная общеобразовательная школа

села Орехово»

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
31	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
26	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,7	26,01	2,32
1	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0,01	0	13,11	24,01	7,98	0,34
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
965	молоко	200	6	5	10	108			33		151	93	13	0,1
Итого за приём пищи:			28,2	26,66	66,24	547,33	0,33	6,98	21,01	0,69	64,23	316,5	72,21	5,92

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
41	Рагу овощное с мясом	180	14,88	16,56	12,6	260,4	0,084	9,276	0,012	0,012	32,04	21,96	41,04	2,628
2	Салат из свежих помидоров	100	1,133	6,183	4,717	79,1	0,067	20,42	0	0,7	17,58	32,88	17,78	0,833
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
965	молоко	200	6	5	10	108			33		151	93	13	0,1
Итого за приём пищи:			18,51	23,34	50,92	509,8	0,231	29,69	0,012	1,402	71,52	115,4	75,92	5,611

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
30	Гречка отварная со сливочным маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
255	Котлета рыбная	80	10,64	3,76	7,67	107	0,07	0,34	0,01	0,01	42,7	89,31	14,1	0,59
3	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,983	6,15	3,733	74,2	0,05	16,77	0,05	0	18,68	34,62	16,27	0,733
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
36	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
965	молоко	200	6	5	10	108			33		151	93	13	0,1
Итого за приём пищи:			21,58	15,92	72,54	499,95	0,36	17,11	0,08	0,7	90,26	390,6	115	7,023

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
94	Суп молочно-рисовый	200	6,025	1,275	21,04	165,5	0,075	1,138	38,25	0,013	198,5	171,8	28,83	0,313
38	Бутерброд с сыром	30	8,26	7,58	36,06	236,61	0,1	0	0,09	3,27	129,6	130,2	25,74	1,04
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
36	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
965	молоко	200	6	5	10	108			33		151	93	13	0,1

Итого за приём пищи:	16,79	9,255	82,4	490,41	0,235	1,138	38,34	3,973	344	360,2	71,67	3,103
----------------------	-------	-------	------	--------	-------	-------	-------	-------	-----	-------	-------	-------

День: 5
Неделя: 1
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
195	Омлет	180	17,37	22,83	3,81	289,59	0,12	0,87	1,62	3,15	336	295,5	594	3,3
Б/Н	Фрукты свежие: яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
965	молоко	200	6	5	10	108			33		151	93	13	0,1
Итого за приём пищи:			20,27	23,83	47,21	506,89	0,23	10,87	1,625	4,04	373,9	367,1	620,1	7,65

День: 6
Неделя: 2
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
32	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	143,77	0,14	18,17	25,5	1	36,98	86,6	27,75	1,01
29	Тефтеля мясная	80	9,424	10,33	11,92	175,2	0,056	0,904	40,8	0	46,24	113,1	22,72	1,016
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,417	5,083	9,017	87,4	0,033	32,45	0,15	0,1	37,37	27,62	15,17	0,517

Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
35	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
965	молоко	200	6	5	10	108			33		151	93	13	0,1
Итого за приём пищи:			16,4	20,61	66,69	494,67	0,289	51,52	66,45	1,79	136,5	285,5	82,74	4,293

День: 7
Неделя: 2
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
372	Голубцы ленивые	150	8,5	8,3	4	147,5	0,04	12,4	0,02	0,3	34	103	21	1,5
38	Бутерброд с сыром	30	8,26	7,58	36,06	236,61	0,1	0	0,09	3,27	129,6	130,2	25,74	1,04
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
965	молоко	200	6	5	10	108			33		151	93	13	0,1
Итого за приём пищи:			19,26	16,48	73,66	554,41	0,22	12,4	0,11	4,26	185,5	293,8	63,84	4,69

День: 8
Неделя: 2
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
94	Суп молочно-рисовый	250	7,531	1,594	26,3	216,88	0,094	1,422	47,81	0,016	248,2	214,8	36,03	0,391
6	Салат: винегрет овощной	100	1,35	6,167	7,683	91,6	0,05	13,25	0	0,017	33,55	40,17	21,35	0,883

Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,067	0,533	15,07	80,4	0,08	0	0	0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
35	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
965	молоко	200	6	5	10	108			33		151	93	13	0,1
Итого за приём пищи:			11,99	8,294	73,81	483,08	0,234	15,75	47,81	0,952	301,3	336,1	80,18	3,254

День: 9
Неделя: 2
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
21	Каша "Дружба"	200	10,44	11,11	41,3	307	0,26	1,2	81	0,01	158,6	257,3	86,7	2,75
8	Салат из квашеной капусты	60	0,948	2,994	4,596	49,92	0,012	15	0	0,054	24,96	18,36	8,52	0,348
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
35	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
965	молоко	200	6	5	10	108			33		151	93	13	0,1
Итого за приём пищи:			13,73	14,5	81,96	511,42	0,342	17,28	81	0,754	199,9	337,5	112,3	4,628

День: 10
Неделя: 2
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
32	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	143,77	0,14	18,17	25,5	1	36,98	86,6	27,75	1,01

40	Рыба тушёная	80	7,52	12	0,64	141	0,01	0	0,128	0,304	16	119,8	24,82	5
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,09	0,06	22,42	16,57	9,1	0,31
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
35	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
965	молоко	200	6	5	10	108			33		151	93	13	0,1
Итого за приём пищи:			13,77	20,25	62,56	491,71	0,24	38,72	25,72	2,054	91,7	284,8	78,77	7,85

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9	Борщ	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	0,01	0,01	35,5	42,58	21	0,95
32	Пюре картофельное	180	3,672	5,76	24,54	164,7	0,168	21,8	30,6	1,2	44,38	103,9	33,3	1,212
27	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	1,125	43,75	166,4	32,13	1,5
6	Салат: винегрет овощной	100	1,35	6,167	7,683	91,6	0,05	13,25	0	0,017	33,55	40,17	21,35	0,883
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
35	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Итого за приём пищи:			24,36	27,81	184,2	721,55	0,428	44,51	59,36	3,042	173,5	414,8	124,9	6,075

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
11	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81	0,11	9,6	0	0	20,68	61,44	24,9	0,94
37	Рис отварной	150	5,82	9,74	50	298,47	0,39	0	0,09	1	93,84	261,4	76,81	2,39
40	Сосиска отварная	80	7,52	12	0,64	141	0,01	0	0,128	0,304	16	119,8	24,82	5
8	Салат из квашеной капусты	60	0,948	2,994	4,596	49,92	0,012	15	0	0,054	24,96	18,36	8,52	0,348
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
35	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Итого за приём пищи:			18,5	27,39	104,6	724,89	0,592	25,68	0,218	2,048	171,8	522,8	152,1	10,21

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,888	8,488	84,75	0,063	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0
31	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
45	Печень "По-строгановски"	100	14,29	19,69	3,138	246,25	0,238	24,98	3,113	2,375	41,09	280,9	16,89	6,875
1	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	40,02	13,3	0,57
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			24,82	35,79	74,06	737,05	0,47	52,94	24,11	3,065	133	466,3	90,66	10,71

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
13	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
30	Гречка отварная со сливочным маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
29	Тефтеля мясная	80	9,424	10,33	11,92	175,2	0,056	0,904	40,8	0	46,24	113,1	22,72	1,016
2	Салат из свежих помидоров	60	0,678	3,714	2,832	47,46	0,036	12,25	0,006	0,006	10,55	19,73	10,67	0,504
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			24,45	24,47	97,25	731,21	0,532	17,81	40,83	0,696	122,1	471,7	146,2	9,24

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
14	Суп-лапша	250	2,688	2,838	17,14	104,75	0,113	8,25	0	0,013	24,6	66,65	27	1,088
32	Пюре картофельное	180	3,672	5,76	24,54	164,7	0,168	21,8	30,6	1,2	44,38	103,9	33,3	1,212
26	Гуляш	100	24,65	22,36	5,95	219,25	0,213	1,6	0	0	30,45	243,4	32,51	2,9
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,983	6,15	3,733	74,2	0,05	16,77	0,05	0	18,68	34,62	16,27	0,733
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
35	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Итого за приём пищи:			34,33	37,51	87,42	717,4	0,613	49,5	30,65	1,903	134,4	510,3	126,2	7,463

День: 6
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
17	Суп крестьянский	200	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02	0	32,07	34,98	5,42	0,3
37	Рис отварной	150	8,73	14,61	50	248,7	0,58	0	0,13	1,5	140,8	392,1	115,2	3,58
255	Котлета рыбная	80	10,64	3,76	7,67	107	0,07	0,34	0,01	0,01	42,7	89,31	14,1	0,59
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,417	5,083	9,017	87,4	0,033	32,45	0,15	0,1	37,37	27,62	15,17	0,517
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			28,08	30,08	112,7	732,02	0,823	32,82	1,31	2,3	274,8	604,6	167	7,137

День: 7
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	Рассольник	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	0	0,01	21,16	57,56	20,72	0,78
31	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
27	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	1,125	43,75	166,4	32,13	1,5
5	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0,01	0,06	21,09	24,58	12,54	0,8
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			26,11	24,41	94,04	720,44	0,33	11,88	49,76	1,885	112,8	346,3	103,6	6,34

День: 8
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15	Суп рисовый с говядиной	200	7,18	2,94	11,76	159,86	0,1	6,7	0	0	21,01	95,87	25,93	1,18
30	Гречка отварная со сливочным маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
40	Сосиска отварная	80	7,52	12	0,64	141	0,01	0	0,128	0,304	16	119,8	24,82	5
7	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,17	24,24	0,03	3,75	20	0,4	14,56	26,4	18,45	0,64
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			25,3	21,25	87,01	725,85	0,4	10,45	20,15	1,394	86,45	511,2	153,8	12,92

День: 9
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
13	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	117,8	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
29	Плов из птицы	180	20,3	17	35,69	377	0,064	1,008	48	0,008	45,1	199,3	47,5	0
8	Салат из квашеной капусты	60	0,948	2,994	4,596	49,92	0,012	15	0	0,054	24,96	18,36	8,52	0,348
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			28,14	24,81	86,94	715,02	0,336	20,66	48	0,752	122,4	348	101,4	4,118

День: 10
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
87	Суп сайровый	200	6,88	6,72	11,44	133,6	0,08	7,304	0,016	0,696	36,24	141,6	37,92	1,024
31	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0,01	4,86	37,17	21,12	1,11
26	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,7	26,01	2,32
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,983	6,15	3,733	74,2	0,05	16,77	0,05	0	18,68	34,62	16,27	0,733
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			35,6	35,88	79,98	714,75	0,44	25,35	21,07	1,396	106	468,7	118,4	7,337

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
31	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,624	5,424	31,74	202,14	0,072	0	25,2	0	5,832	44,6	25,34	1,332
26	Гуляш	100	24,65	22,36	5,95	210,25	0,213	1,6	0	0	30,45	243,4	32,51	2,9
1	Салат из свежих огурцов	100	0,767	6,083	2,383	67,3	0,033	9,5	0,017	0	21,85	40,02	13,3	0,567
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			34,54	34,47	73,67	649,99	0,398	11,1	25,22	0,69	80,03	388,6	88,26	6,949

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
41	Рагу овощное с мясом	200	16,53	18,4	14	289,33	0,093	10,31	0,013	0,013	35,6	24,4	45,6	2,92
2	Салат из свежих помидоров	150	1,7	9,275	7,075	118,65	0,1	30,63	0	1,05	26,38	49,33	26,68	1,25
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			20,73	28,28	54,68	578,28	0,273	40,93	0,013	1,753	83,88	134,3	89,38	6,32

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
30	Гречка отварная со сливочным маслом	180	8,952	6,732	43,01	276,54	0,216	0	0,024	0	15,58	250,2	81	4,74
255	Котлета рыбная	100	13,3	4,7	9,588	133,75	0,088	0,425	0,013	0,013	53,38	111,6	17,63	0,738
3	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,983	6,15	3,733	74,2	0,05	16,77	0,05	0	18,68	34,62	16,27	0,733
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
36	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
Итого за приём пищи:			25,74	17,98	81,63	572,79	0,414	17,19	0,087	0,703	103,5	454,7	132	7,961

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
94	Суп молочно-рисовый	250	7,531	1,594	26,3	206,88	0,094	1,422	47,81	0,016	248,2	214,8	36,03	0,391
38	Бутерброд с сыром	30	8,26	7,58	36,06	236,61	0,1	0	0,09	3,27	129,6	130,2	25,74	1,04
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			18,29	9,774	95,96	613,79	0,274	1,422	47,9	3,976	399,6	405,6	78,87	3,581

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
195	Омлет	220	21,23	27,9	4,657	353,94	0,147	1,063	1,98	3,85	410,7	361,2	726	4,033
Б/Н	Фрукты свежие: яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			24,13	28,9	48,06	571,24	0,257	11,06	1,985	4,74	448,6	432,8	752,1	8,383

День: 6
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
32	Пюре картофельное	180	3,672	5,76	24,54	172,53	0,168	21,8	30,6	1,2	44,38	103,9	33,3	1,212
29	Тефтеля мясная	100	11,78	12,91	14,9	219	0,07	1,13	51	0	57,8	141,4	28,4	1,27
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,417	5,083	9,017	87,4	0,033	32,45	0,15	0,1	37,37	27,62	15,17	0,517
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
35	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
Итого за приём пищи:			19,37	24,15	73,76	567,23	0,331	55,38	81,75	1,99	155,4	331,1	93,97	4,749

День: 7
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
372	Голубцы ленивые	200	11,33	11,07	5,333	196,67	0,053	16,53	0,027	0,4	45,33	137,3	28	2
38	Бутерброд с сыром	30	8,26	7,58	36,06	236,61	0,1	0	0,09	3,27	129,6	130,2	25,74	1,04
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			22,09	19,25	74,99	603,58	0,233	16,53	0,117	4,36	196,8	328,1	70,84	5,19

День: 8
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
94	Суп молочно-рисовый	300	9,038	1,913	31,56	260,25	0,113	1,706	57,38	0,019	297,8	257,7	43,24	0,469
6	Салат: винегрет овощной	150	2,025	9,25	11,52	137,4	0,075	19,88	0	0,025	50,33	60,25	32,03	1,325
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
35	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Итого за приём пищи:			13,4	11,56	79,14	552,15	0,258	22,66	57,38	0,734	364,4	379,8	92,36	3,324

День: 9
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
21	Каша "Дружба"	250	13,05	13,89	51,63	383,75	0,325	1,5	101,3	0,013	198,3	321,6	108,4	3,438
8	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25	0	0,09	41,6	30,6	14,2	0,58
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
35	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Итого за приём пищи:			16,97	19,28	95,35	621,45	0,415	27,58	101,3	0,793	256,2	414	139,7	5,548

День: 10
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
32	Пюре картофельное	180	3,672	5,76	24,54	172,53	0,168	21,8	30,6	1,2	44,38	103,9	33,3	1,212
40	Рыба тушёная	100	9,4	15	0,8	176,25	0,013	0	0,16	0,38	20	149,8	31,02	6,25
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,09	0,06	22,42	16,57	9,1	0,31
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
35	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Итого за приём пищи:			16,26	24,21	66,81	555,72	0,271	42,35	30,85	2,33	103,1	332	90,52	9,302

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9	Борщ	250	1,813	4,913	125,3	102,5	0,05	10,29	0,013	0,013	44,38	53,23	26,25	1,188
32	Пюре картофельное	200	4,08	7,2	30,68	205,88	0,21	27,26	38,25	1,5	55,47	129,9	41,63	1,515
27	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	1,125	43,75	166,4	32,13	1,5
6	Салат: винегрет овощной	150	2,025	9,25	11,53	137,4	0,075	19,88	0	0,025	50,33	60,25	32,03	1,325
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
35	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Итого за приём пищи:			25,81	33,31	219,2	829,03	0,505	58,65	67,01	3,353	210,2	471,6	149,1	7,058

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
11	Суп картофельный	250	2,338	2,825	16,64	101,25	0,138	12	0	0	25,85	76,8	31,13	1,175
37	Рис отварной	180	6,984	11,69	60	358,16	0,468	0	0,108	1,2	112,6	313,7	92,17	2,868
40	Сосиска отварная	100	11,75	18,75	1	220,31	0,016	0	0,2	0,475	25	187,2	38,78	7,813
8	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25	0	0,09	41,6	30,6	14,2	0,58
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
35	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Итого за приём пищи:			24,99	38,65	121,4	917,43	0,711	38,08	0,308	2,455	221,4	670,1	193,4	13,97

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,888	8,488	84,75	0,063	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0
31	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,624	5,424	31,74	202,14	0,072	0	25,2	0	5,832	44,6	25,34	1,332
45	Печень "По-строгановски"	120	17,15	23,63	3,765	295,5	0,285	29,97	3,735	2,85	49,31	337,1	20,27	8,25
1	Салат из свежих огурцов	150	1,14	9,135	3,57	100,95	0,045	14,25	0	0	32,78	60,03	19,95	0,855
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			29,16	43,67	81,16	853,64	0,545	62,68	28,94	3,54	153,1	550	104,9	12,59

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
13	Суп гороховый	250	5,488	5,275	16,33	134,75	0,225	5,813	0	0	38,08	87,18	35,3	2,025
30	Гречка отварная со сливочным маслом	180	8,952	6,732	43,01	276,54	0,216	0	0,024	0	15,58	250,2	81	3,555
29	Тефтеля мясная	100	11,78	12,91	14,9	219	0,07	1,13	51	0	57,8	141,4	28,4	1,27
2	Салат из свежих помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0,01	0,01	17,58	32,88	17,79	0,84
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			29,85	31,71	112,6	879,69	0,651	27,36	51,03	0,7	150,9	572,3	179,6	9,84

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
14	Суп-лапша	300	3,225	3,405	20,57	125,7	0,135	9,9	0	0,015	29,52	79,98	32,4	1,305
32	Пюре картофельное	180	4,08	6,4	27,27	183	0,187	24,23	34	1,333	49,31	115,5	37	1,347
26	Гуляш	120	29,58	26,84	7,14	263,1	0,255	1,92	0	0	36,54	292	39,02	3,48
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,475	9,225	5,6	111,3	0,075	25,15	0,075	0	28,03	51,93	24,4	1,1
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
35	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Итого за приём пищи:			40,7	46,27	96,63	837,6	0,722	62,28	34,08	2,038	159,7	601,2	149,9	8,762

День: 6
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
17	Суп крестьянский	250	5,988	7,538	15,53	148,28	0,075	0,038	1,275	0	40,09	43,73	6,775	0,375
37	Рис отварной	180	10,48	17,53	60	298,44	0,696	0	0,156	1,8	168,9	470,5	138,3	4,296
255	Котлета рыбная	100	13,3	4,7	9,588	133,75	0,088	0,425	0,013	0,013	53,38	111,6	17,63	0,738
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,417	5,083	9,017	87,4	0,033	32,45	0,15	0,1	37,37	27,62	15,17	0,517
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			33,68	35,45	127,7	838,17	0,972	32,91	1,594	2,603	321,6	714,1	194,9	8,075

День: 7
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	Рассольник	250	2,1	5,113	16,59	120,75	0,1	7,538	0	0,013	26,45	71,95	25,9	0,975
31	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,624	5,424	31,74	202,14	0,072	0	25,2	0	5,832	44,6	25,34	1,332
27	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	1,125	43,75	166,4	32,13	1,5
5	Салат из свеклы	150	2,15	9,125	12,55	140,85	0,025	14,25	0,025	0,15	52,73	61,45	31,35	2
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			28,92	31,81	110,2	862,79	0,377	21,94	53,98	1,978	150,7	405	131,8	7,957

День: 8
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15	Суп рисовый с говядиной	250	8,975	3,675	14,7	199,83	0,125	8,375	0	0	26,26	119,8	32,41	1,475
30	Гречка отварная со сливочным маслом	180	8,952	6,732	43,01	276,54	0,216	0	0,024	0	15,58	250,2	81	4,74
40	Сосиска отварная	100	9,4	15	0,8	176,25	0,013	0	0,16	0,38	20	149,8	31,02	6,25
7	Салат из моркови с яблоками	100	1,067	0,167	8,617	40,4	0,05	6,25	33,33	0,667	24,27	44	30,75	1,067
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			30,89	26,17	100,7	863,32	0,484	14,63	33,52	1,737	108	624,4	192,3	15,68

День: 9
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
13	Суп гороховый	300	6,585	6,33	19,59	176,7	0,27	6,975	0	0	45,69	104,6	42,36	2,43
29	Плов из птицы	200	22,56	18,89	39,65	418,89	0,071	1,12	53,33	0,009	50,12	221,4	52,78	0
8	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25	0	0,09	41,6	30,6	14,2	0,58
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			33,23	30,81	100,5	849,09	0,441	33,1	53,33	0,789	159,3	417,3	126,4	5,16

День: 10
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
87	Суп сайровый	250	8,6	8,4	14,3	167	0,1	9,13	0,02	0,87	45,3	177	47,4	1,28
31	Макароны отварные	180	6,624	5,424	31,74	202,14	0,072	0	25,2	0,012	5,832	44,6	25,34	1,332
26	Гуляш	100	24,65	22,36	5,95	210,25	0,213	1,6	0	0	30,45	243,4	32,51	2,9
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,983	6,15	3,733	74,2	0,05	16,77	0,05	0	18,68	34,62	16,27	0,733
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			43,36	42,94	89,32	823,89	0,515	27,5	25,27	1,572	122,2	560,2	138,6	8,395