

«Согласовано»

И. Смирнов - директор ООШ

Смирнов И. С.
17.02.2017

«Утверждено»

Директор школы: (Е.М.Капустина)

2017 года



Примерное циклическое двухнедельное меню
Муниципального общеобразовательного учреждения Головинская
основная общеобразовательная школа.

Муниципальное общеобразовательное учреждение Головинская основная общеобразовательная школа
Меню

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
71	Помидор натуральный	100	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	3,37	7,00	13,00	10,00	0,45
пр	Йогурт черничный	200	4,00	3,20	17,90	108,00	0,03	0,75	0,01	0,00	155,00	118,75	18,75	0,12
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом сливочным	200	8,17	14,8 0	42,45	31,80	0,22	1,20	0,06	2,90	129,12	197,54	53,22	1,42
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,00	57,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,70	5,25	14,94	133,00	0,05	0,24	0,03	0,10	156,60	106,50	17,40	0,76
пр	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за завтрак		21,0 2	23,6 7	107,19	412,30	0,33	14,79	0,1	4,91	224,87	444,43	104,01	3,65
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов	150	1,52	0,10	31,62	130,00	0,08	8,10	0,00	2,74	61,80	70,82	41,58	1,18
113	Суп-лапша домашняя с курой	250	10,0 0	7,30	15,82	170,00	0,07	1,50	0,05	0,90	20,00	98,05	16,03	1,06
321	Капуста тушеная	200	17,9 7	16,9 0	42,50	340,30	0,20	90,00	0,04	0,00	96,19	170,85	51,14	2,54
271	Котлета домашняя	80	5,61	8,6	5,84	124,00	0,07	0,11	0,93	0,30	15,08	60,27	9,8	0,98
352	Кисель плодово- ягодный из концентрата	200	0,43	0,12	9,98	119,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,20	0,00	0,00	0,03
пр	Хлеб ржаной	60	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за обед		39,4 2	33,5 7	240,65	1043,40	0,55	99,87	0,4	6,89	455,37	450,39	134,79	6,96
	итого		60,4 4	57,2 4	347,84	1455,7	0,88	114,66	1,4	11,8	680,24	894,82	238,8	10,61

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	завтрак													
219	Сырники из творога	150	22,2 0	16,60	30,20	380,00	0,21	1,35	0,21	1,44	466,29	660,96	81,27	2,31
383	Какао с молоком	200	3,50	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56
2	Бутерброд с джемом	30/15	2,00	0,72	30,96	166,84	0,03	2,56	3,25	0,16	8,00	27,60	5,20	0,40
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	62,84
пр	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за завтрак		26,7 2	25,91	101,93	820,90	0,31	5,21	28,10	2,36	181,72	363,66	105,51	8,42
	Обед													
29	Салат из сырых овощей	150	1,28	10,20	3,88	114,00	0,06	25,5 0	0,00	3,37	32,40	30,20	26,26	0,96
99	Суп из овощей с мясом	250	2,02	5,37	11,40	104,00	0,08	21,2 6	0,03	2,43	30,12	55,10	21,95	0,80
234	Котлета рыбная	100	10,8 8	6,01	13,53	169,60	0,09	0,76	0,00	0,69	48,52	149,36	27,26	0,94
304	Рис отварной с маслом сливочным	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00	1,95	6,48	49,56	28,16	1,48
348	Компот из чернослива	200	0,6	0,00	26,30	106,00	0,00	0,84	0,00	0,20	22,60	23,24	28,56	0,87
пр	Хлеб ржаной	60	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Яблоко	150	0,30	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0 0	0,00	0,15	10,00	75,80	0,00	2,20
	Итого за обед		35, 2	32,15	134,09	825,38	0,47	57,9 2	103,47	11,0 2	620,69	855,76	148,43	66,15
	итого		61.9 3	58.06	236.02	1.646.28	0.78	63.1 3	131.57	13.3 8	802.41	1219.42	253.94	74.57

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
181	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	4,52	15,45	35,46	201,00	0,03	0,00	20,00	0,10	5,90	67,00	21,80	0,47
389	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	30/1 0	2,36	9,10	15,02	153,00	0,04	0,00	0,05	0,10	7,80	27,40	9,94	0,62
пр	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за завтрак		10,6 8	26,82	87,88	540,50	0,09	0,00	20,13	0,72	50,10	139,90	38,98	1,13
	обед													
71	Огурец свежий	100	0,40	0,05	1,30	7,00	0,01	5,00	0,00	2,74	11,50	21,00	7,00	0,30
96	Рассольник ленинградский с курой	250	2,00	5,11	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	2,43	24,95	63,30	26,40	0,94
259	Жаркое по - домашнему	200	27,5 3	7,47	21,95	265,00	0,21	8,97	24,00	1,62	31,10	337,00	65,70	4,03
243	Сосиска отварная	50	5,55	15,55	0,25	164,00	0,09	0,00	20,00	0,44	18,5	81,00	10,00	0,9
пр	Сок яблочно – абрикосовый	200	0,00	0,00	23,00	92,00	0,00	2,20	0,10	0,20	14,00	24,00	4,00	0,80
пр	Хлеб ржаной	60	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Груша свежая	150	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,30	8,00	96,1	0,00	2,30
	Итого за обед		40,1 6	29,03	108,69	857,05	0,56	28,17	44,38	8,61	139,65	672,80	129,34	10,44
	итого		50.8 4	55.85	196.57	1397.55	0.65	28.17	64.51	9.33	189.75	812.60	168.32	11.57

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
386	Кефир	200	8,00	3,20	17,90	108,00	0,03	0,75	0,01	0,00	155,00	118,75	18,75	0,12
71	Помидор натуральный	100	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	3,37	7,00	13,00	10,00	0,45
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	3,90	8,85	43,90	267,00	0,11	0,00	20,00	0,86	5,90	67,00	21,80	0,47
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
15	Сыр (порциями)	20	6,90	8,70	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
пр	Хлеб пшеничный	60	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за завтрак		21,95	21,17	93,71	558,3	0,18	13,39	6,16	3,36	176,52	299,15	57,79	1,68
	обед													
48	Салат витаминный	150	1,44	6,18	13,06	112,00	0,02	32,84	0,00	0,40	51,38	32,12	19,84	1,22
102	Суп картофельный с горохом с мясом	250	5,48	4,74	19,74	146,00	0,23	15,25	0,02	0,88	43,84	109,42	40,30	2,02
171	Греча рассыпчатая с маслом сливочным	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0,00	0,02	0,00	17,30	278,00	90,00	5,26
255	Печень по- строгановски	50	17,43	11,64	7,10	162,31	6,36	25,61	5,84	1,00	20,40	241,17	16,25	5,10
342	Компот из свежих яблок и груш	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	0,20	12,00	2,40	0,00	0,80
	Хлеб ржаной	60	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за обед		37,78	30,04	140,12	966,94	6,98	73,86	72,01	4,85	352,30	713,51	182,62	170,82
	Итого		59.73	51.21	233.83	1525.24	7.16	87.25	78.17	8.21	528.82	1012.66	240.42	172.50

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
174	Каша вязкая из ячневой крупы молочная с маслом сливочным	200	8,18	10,80	42,46	318,00	0,22	1,20	0,06	0,86	129,12	197,54	53,22	1,42
379	Кофейный напиток с молоком	200/15/ 7	0,26	0,05	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,00	225,10	371,08	198,16	36,84
410	Ватрушка с творогом	75	10,14	10,69	4,47	153,59	0,06	0,00	0,18	0,52	40,16	139,60	10,47	1,66
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	62,84
пр	Хлеб пшеничный	60	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за завтрак		26,06	14,21	77,63	719,59	0,28	8,54	7,92	2,14	154,87	400,96	106,20	5,14
	обед													
45	Салат из белокочанной капусты	150	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	3,37	7,00	13,00	10,00	0,45
97	Суп картофельный с мясом	250	1,81	4,91	12,53	102,50	0,05	10,29	0,00	2,75	44,38	53,23	26,25	1,19
304	Рис отварной с маслом сливочным	200	5,08	8,13	38,14	304,00	0,04	0,00	0,04	0,60	43,64	109,70	38,22	1,02
227	Треска припущенная	100	10,52	0,52	0,31	60,00	0,06	0,56	7,50	1,48	14,25	150,63	11,25	0,51
пр	Сок яблочно- персиковый	200	0,00	0,00	23,00	92,00	0,00	2,20	0,10	0,20	14,00	24,00	4,00	0,80
пр	Хлеб ржаной	60	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за обед		47,98	26,41	110,80	801,1	0,33	25,87	100,26	9,28	418,78	785,42	266,89	102,80
	Итого		74.04	40.62	188.43	1520.69	0.61	34.41	108.18	11.4 2	573.65	1186.3 8	373.09	107.94

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	завтрак													
71	Огурец свежий	100	0,40	0,05	1,30	7,00	0,01	5,00	0,00	2,74	11,50	21,00	7,00	0,30
173	Каша вязкая овсяная с маслом сливочным	200	7,80	10,20	24,26	397,00	0,26	1,20	0,06	0,86	146,96	253,44	69,12	2,00
377	Чай с лимоном	200	3,40	1,60	22,31	105,00	0,02	0,00	0,08	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
2	Бутерброд с джемом	30/15	2,00	0,72	30,96	166,84	0,03	2,56	3,25	0,16	8,00	27,60	5,20	0,40
пр	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за завтрак		14,38	12,84	93,83	746,34	0,32	8,76	3,39	4,28	162,02	326,62	109,56	2,94
	Обед													
59	Салат из моркови с яблоками	150	1,29	10,20	9,20	132,00	0,04	11,24	0,00	2,49	38,60	19,25	13,65	1,52
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	4,54	4,58	20,00	135,00	0,14	24,00	0,02	2,45	20,97	77,50	31,15	1,18
309	Рожки отварные с маслом сливочным	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,20	1,05	5,83	25,34	44,60	1,33
289	Птица отварная	50	7,04	9,25	1,60	131,84	-	-	-	0,07	18,82	96,63	10,39	1,18
348	Компот из кураги	200	2,30	0,00	23,73	9,00	0,02	1,00	0,0	0,20	40,20	36,50	26,25	0,83
	Банан	100	2,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	0,00	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
пр	хлеб ржаной	60	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за обед		29,82	30,38	136,93	840,96	0,43	43,90	25,50	207,44	408,86	482,44	173,78	7,66
	Итого		44,2	43,22	230,76	1587,3	0,75	52,66	28,89	211,72	570,88	809,06	283,34	10,60

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
386	Ряженка	200	4,00	3,20	17,90	108,00	0,03	0,75	0,01	0,00	155,00	118,75	18,75	0,12
175	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200	7,86	10,0 4	33,16	264,00	0,12	1,22	0,06	0,40	125,24	152,66	36,32	0,78
382	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	22,30	105,00	0,02	0,65	0,01	0,00	60,40	45,00	7,00	0,09
1	Бутерброд с маслом	30/15	5,70	5,25	14,94	133,00	0,05	0,24	0,03	0,10	156,60	106,50	17,40	0,76
пр	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за завтрак		21,36	20,3 6	103,30	680,50	0,22	2,86	0,11	1,02	133,82	423,31	79,71	1,79
	обед													
48	Салат витаминный	150	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	2,74	7,00	13,00	10,00	0,45
106	Картофельный суп с рыбными фрикадельками	250	8,61	7,40	14,34	167,00	0,10	9,11	15,00	0,45	45,30	176,53	47,35	1,26
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	0,00	17,30	278,00	90,00	5,26
266	Бифштекс рубленый	80	7,04	9,25	1,60	131,84	-	-	-	0,30	18,82	96,63	10,39	1,18
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,00	0,01	1,08	0,00	0,20	6,40	3,60	0,00	0,18
пр	Хлеб ржаной	60	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
пр	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	0,03	0,00	0,00	0,26	8,00	27,60	5,20	0,40
	Итого за обед		33,46	29,5 0	155,26	1039,01	0,84	22,85	15,3	4,83	499,82	645,76	176,18	9,9
	Итого		54.82	49.8 6	258.56	1719.54	1.06	25.71	15.41	5.85	633.46	1069.0 7	255.89	11.69

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200	6,21	5,28	32,79	203,00	0,15	0,00	20,00	2,90	12,20	147,70	98,1 0	3,32
396	Блины со сливочным маслом	150/20	13,0 4	11,58	108,90	574,50	0,19	1,09	0,19	0,00	124,93	171,96	27,3 0	1,32
378	Чай с молоком	200	4,20	4,80	7,05	87,00	0,06	1,95	0,03	0,00	180,00	135,00	21,0 0	0,09
3	Бутерброд с сыром	30/15	2,00	0,72	30,96	166,84	0,03	2,56	3,25	0,10	8,00	27,60	5,20	0,40
пр	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за завтрак		27,8 5	22,65	119,47	850,22	0,43	5,6	23,47	3,52	157,21	435,05	151, 84	5,17
	Обед													
25	Салат из свежих помидор с яблоками	150	2,36	7,42	5,66	94,92	0,08	24,50	0,00	2,32	21,10	39,46	21,3 4	1,00
102	Картофельный суп с горохом с мясом	250	6,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	2,43	38,08	87,18	35,3 0	2,03
309	Рожки отварные с маслом сливочным	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,20	1,95	5,83	25,34	44,6 0	1,33
255	Печень по - строгановски	50/55	18,4 3	11,64	7,10	162,31	6,36	25,61	5,84	1,00	20,40	241,17	16,2 5	5,10
348	Компот из кураги	200	1,30	0,00	23,73	96,00	0,02	1,00	0,00	0,20	40,20	36,50	26,2 5	0,83
пр	Хлеб ржаной	60	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,0 0	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за обед		39,4 8	30,31	194,70	1101,84	6,89	57,08	31,32	8,78	327,53	482,66	159, 98	11,4 6
	Итого		67.3 3	52.96	314.17	1952.06	7.32	62.68	54.79	12.3 0	484.74	917.71	311. 82	16.6 3

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	3,09	3,07	36,98	197,00	0,03	0,00	20,00	0,40	5,90	67,00	21,80	0,47
379	Кофейный напиток с молоком	200/15	0,20	0,05	15,01	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
410	Ватрушка с творогом	75	10,14	10,39	6,47	153,59	0,06	0,00	0,18	0,44	40,16	139,60	10,47	1,66
2	Бутерброд с джемом	30/15	2,00	0,72	30,96	166,84	0,03	2,56	3,25	0,16	8,00	27,60	5,20	0,4
пр	Хлеб пшеничный	60	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за завтрак		17,83	14,50	104,42	615,93	0,12	2,56	23,43	1,52	62,46	234,60	37,71	2,97
	Обед													
29	Салат из сырых овощей	150	0,88	8,10	2,88	106,00	0,02	11,12	0,00	2,74	27,78	46,70	15,70	0,68
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250	3,75	3,50	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	2,38	43,33	47,63	22,25	0,80
128	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,67	5,76	27,53	164,70	0,16	21,80	30,60	0,15	44,37	103,91	33,30	1,21
234	Котлета рыбная	100	10,64	2,26	7,67	107,00	0,07	0,34	21,00	0,50	42,70	146,80	24,00	0,6
пр	Сок апельсиновый	200	1,80	0,40	16,20	72,00	0,08	80,00	0,016	0,03	36,00	26,00	22,00	0,6
пр	Хлеб ржаной	60	1,88	0,27	20,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Яблоко	150	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,15	10,00	75,80	0,00	2,2
	Итого за обед		25,42	20,96	108,49	741,55	0,55	141,88	51,89	6,83	235,78	497,23	133,49	7,25
	Итого		43.25	35.46	212.91	1357.48	0.67	144.44	75.32	8.35	298.24	731.83	171.2	10.22

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
71	Огурец свежий	100	0,40	0,05	1,30	7,00	0,01	5,00	0,00	2,74	11,50	21,00	7,00	0,30
пр	Йогурт клубничный	200	4,00	3,20	17,90	108,00	0,03	0,75	0,01	0,00	155,00	118,75	18,75	0,12
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	200	6,21	5,28	32,79	203,00	0,15	0,00	20,00	2,90	12,20	147,70	98,10	3,32
376	Чай с сахаром	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	0,00	34,00	45,00	7,00	0,20
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,10	15,02	153,00	0,04	0,00	0,05	0,10	7,80	27,40	9,94	0,62
пр	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за завтрак		16,77	19,9	104,41	657,50	0,25	5,75	12,5	6,26	218,42	360,25	143,03	4,6
	Обед													
69	Винегрет овощной	150	3,29	10,20	9,20	132,00	0,04	11,24	0,00	1,95	38,60	19,25	13,65	1,52
96	Рассольник ленинградский с курой	250	3,50	5,11	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	2,43	24,95	63,30	26,40	0,94
321	Капуста тушеная	200	19,97	16,90	42,50	340,3	0,20	90,00	0,04	1,65	96,19	170,85	51,14	2,54
271	Котлета домашняя	80	5,61	8,6	5,84	124,00	0,07	0,11	0,93	0,30	15,08	60,27	9,8	0,98
342	Компот из свежих яблок и груш	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80
пр	Хлеб ржаной	60	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за обед		36,85	41,56	131,69	988,15	0,56	109,05	20,14	7,21	222,90	366,47	143,03	7,95
	Итого		53.62	61.46	236.1	1645.65	0.81	114.8	21.39	13.47	441.32	726.72	258.26	12.55

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
71	Помидор натуральный	100	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	3,37	7,00	13,00	10,0 0	0,45
219	Сырники из творога со сметаной	160/40	26,64	12,81	20,52	421,20	0,13	0,45	2,60	1,60	280,44	410,58	46,8 0	1,39
382	Какао с молоком	200	2,50	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,0 0	0,56
2	Бутерброд с джемом	30/15	2,00	0,72	30,96	166,84	0,03	2,56	3,25	0,10	8,00	27,60	5,20	0,40
пр	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за завтрак		23,58	17,62	93,87	815,29	0,23	16,81	5,86	5,59	192,58	498,11	76,2 4	2,84
	Обед													
45	Салат из белокочанной капусты	150	1,84	6,08	10,84	104,00	0,03	32,45	0,00	2,31	37,37	27,61	15,1 6	0,51
97	Суп картофельный с мясом	250	3,54	4,58	20,00	135,00	0,14	24,00	0,02	2,45	20,97	77,50	31,1 5	1,18
278	Тефтели	80	10,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0,20	35,00	133,10	25,7 0	1,20
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	3,08	8,13	38,14	304,00	0,04	0,00	0,04	0,60	43,64	109,70	38,2 2	1,02
пр	Сок яблочно- абрикосовый	200	0,00	0,00	23,00	92,00	0,00	2,20	0,10	0,20	14,00	24,00	4,00	0,80
пр	Хлеб ржаной	60	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,0 0	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
7	яблоко	150	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,15	10,00	75,80	0,00	2,20
	Итого за обед		34,09	28,98	149,26	1025,55	0,45	68,93	23,44	6,79	419,84	541,58	130, 47	8,08
	итого		57.67	46.6	243.13	1840.84	0.68	85.74	29.30	12.38	612.42	1039.6 9	206. 71	10.92

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
71	Огурец свежий	100	0,40	0,05	1,30	7,00	0,01	5,00	0,00	2,74	11,50	21,00	7,00	0,30
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	10,63	12,82	3,63	289,65	0,10	0,25	1,12	0,33	103,00	225,00	16,13	2,63
378	Чай с молоком	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,01	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,70	5,25	14,94	133,00	0,05	0,24	0,03	0,10	156,60	106,50	17,40	0,76
пр	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за завтрак		19,2	18,41	49,87	560,15	0,17	5,49	1,15	3,69	142,05	355,7	42,17	4,01
	Обед													
52	Салат из свеклы отварной	150	1,13	6,09	13,36	93,90	0,02	9,50	0,00	2,32	35,15	40,97	20,90	1,33
103	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	250	9,20	7,30	18,82	170	0,07	1,50	0,05	0,33	20,00	98,05	16,03	1,06
259	Жаркое по - домашнему	200	13,45	7,47	21,95	265,00	0,21	8,97	24,00	1,62	31,10	337,00	65,70	4,03
243	Сосиска отварная	50	5,55	15,55	0,25	164,00	0,09	0,00	20,00	0,44	18,5	81,00	10,00	0,9
342	Компот из груш	200	0,00	0,00	19,03	38,00	0,00	0,02	0,00	0,20	0,30	0,08	0,06	0,04
	Бананы	100	2,13	0,38	18,75	70,88	0,03	7,50	0,00	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
пр	Хлеб ржаной	60	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за обед		35,74	37,34	127,08	961,88	0,53	27,65	44,33	6,09	284,60	628,5	160,438,98	
	Итого		54.94	55.75	176.95	1522.03	0.70	33.14	45.48	9.78	426.65	984.20	202.6	12.99

Муниципальное общеобразовательное учреждение Головинская основная общеобразовательная школа

Меню

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
71	Помидор натуральный	60	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	3,37	7,00	13,00	10,00	0,45
пр	Йогурт черничный	150	4,00	3,20	17,90	108,00	0,03	0,75	0,01	0,00	155,00	118,75	18,75	0,12
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	150	8,17	14,8 0	42,45	31,80	0,22	1,20	0,06	2,90	129,12	197,54	53,22	1,42
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,00	57,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
3	Бутерброд с сыром	35/15	5,70	5,25	14,94	133,00	0,05	0,24	0,03	0,10	156,60	106,50	17,40	0,76
	Итого за завтрак		18,6 2	13,5 7	92,19	341,80	0,33	14,79	0,1	5,0	224,87	444,03	103,77	3,61
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов	100	1,52	0,10	31,62	130,00	0,08	8,10	0,00	2,74	61,80	70,82	41,58	1,18
113	Суп-лапша домашняя с курой	250	10,0 0	7,30	15,82	170,00	0,07	1,50	0,05	0,90	20,00	98,05	16,03	1,06
321	Капуста тушеная	150	17,9 7	16,9 0	42,50	340,30	0,20	90,00	0,04	0,00	96,19	170,85	51,14	2,54
271	Котлета домашняя	80	5,61	8,6	5,84	124,00	0,07	0,11	0,93	0,30	15,08	60,27	9,8	0,98
352	Кисель плодово- ягодный из концентрата	200	0,43	0,12	9,98	119,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,20	0,00	0,00	0,03
пр	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за обед		46,7 4	23,4	140,71	1043,40	0,55	99,87	1,3	6,37	452,97	450,39	131,79	6,96
	итого		65.3 6	36.9 7	232.90	1385.20	0.88	114.66	1.4	11.37	677.84	894.42	235.56	10.57

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
219	Сырники из творога	150	22,20	16,60	30,20	380,00	0,21	1,35	0,21	1,44	466,29	660,96	81,27	2,31
383	Какао с молоком	200	3,50	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56
2	Бутерброд с джемом	35/15	2,00	0,72	30,96	166,84	0,03	2,56	3,25	0,16	8,00	27,60	5,20	0,40
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	62,84
	Итого за завтрак		26,72	25,64	86,93	754,88	0,31	5,21	28,31	1,84	181,72	433,66	105,27	8,42
	Обед													
29	Салат из сырых овощей	100	1,28	10,20	3,88	114,00	0,06	25,50	0,00	3,37	32,40	30,20	26,26	0,96
99	Суп из овощей с мясом	250	2,02	5,37	11,40	104,00	0,08	21,26	0,03	2,43	30,12	55,10	21,95	0,80
234	Котлета рыбная	80	10,88	6,01	13,53	169,60	0,09	0,76	0,00	0,69	48,52	149,36	27,26	0,94
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00	1,95	6,48	49,56	28,16	1,48
348	Компот из чернослива	200	0,6	0,00	26,30	106,00	0,00	0,84	0,00	0,20	22,60	23,24	28,56	0,87
пр	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Яблоко	150	0,30	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,15	10,00	75,80	0,00	2,20
	Итого за обед		32,78	28,55	135,09	925,30	0,47	58,52	103,47	9,67	618,29	855,36	148,37	66,11
	итого		59.50	54.19	222.02	1680.18	0.78	63.73	131.78	11.51	800.01	1289.02	253.64	74.53

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	завтрак													
181	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,52	15,45	35,46	201,00	0,03	0,00	20,00	0,10	5,90	67,00	21,80	0,47
389	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	35/1 0	2,36	9,10	15,02	153,00	0,04	0,00	0,05	0,10	7,80	27,40	9,94	0,62
	Итого за завтрак		8,28	26,55	72,88	470,0	0,09	0,00	20,13	0,20	47,7	139,4	38,74	1,09
	обед													
71	Огурец свежий	60	0,40	0,05	1,30	7,00	0,01	5,00	0,00	2,74	11,50	21,00	7,00	0,30
96	Рассольник ленинградский с курой	250	2,00	5,11	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	2,43	24,95	63,30	26,40	0,94
259	Жаркое по - домашнему	150	27,5 3	7,47	21,95	265,00	0,21	8,97	24,00	1,62	31,10	337,00	65,70	4,03
243	Сосиска отварная	35	5,55	15,55	0,25	164,00	0,09	0,00	20,00	0,44	18,5	81,00	10,00	0,9
пр	Сок яблочно – абрикосовый	200	0,00	0,00	23,00	92,00	0,00	2,20	0,10	0,20	14,00	24,00	4,00	0,80
пр	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Груша свежая	150	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,30	8,00	96,1	0,00	2,30
	Итого за обед		40,1 6	29,03	108,67	856,85	0,56	28,87	44,38	8,61	139,65	672,8	129,34	10,44
	итого		48.4 4	55.58	181.53	1326.85	0.65	28.87	64.51	8.81	187.35	812.20	168.08	11.53

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
386	Кефир	150	8,00	3,20	17,90	108,00	0,03	0,75	0,01	0,00	155,00	118,75	18,75	0,12
71	Помидор натуральный	60	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	3,37	7,00	13,00	10,00	0,45
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	3,90	8,85	43,90	267,00	0,11	0,00	20,00	0,86	5,90	67,00	21,80	0,47
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
15	Сыр (порциями)	20	6,90	8,70	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	176,	100,00	7,00	0,20
пр	Хлеб пшеничный	35	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за завтрак		21,95	21,17	93,71	558,30	0,18	13,39	6,16	3,36	176,52	299,15	57,79	1,68
	обед													
48	Салат витаминный	100	1,44	6,18	13,06	112,00	0,02	32,84	0,00	0,40	51,38	32,12	19,84	1,22
102	Суп картофельный с горохом с мясом	250	5,48	4,74	19,74	146,00	0,23	15,25	0,02	0,88	43,84	109,42	40,30	2,02
171	Греча рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0,00	0,02	0,00	17,30	278,00	90,00	5,26
255	Печень по- строгановски	50	17,43	11,64	7,10	162,31	6,36	25,61	5,84	1,00	20,40	241,17	16,25	5,10
342	Компот из свежих яблок и груш	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	0,20	12,00	2,40	0,00	0,80
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,2	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за обед		37,78	30,04	140,12	966,94	6,98	73,86	72,01	4,85	352,3	713,51	182,63	15,57
	Итого		59.73	51.21	233.83	1525.24	7.16	87.25	78.17	8.21	528.82	1012.66	240.42	17.25

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	завтрак													
174	Каша вязкая из ячневой крупы молочная с маслом сливочным	150	8,18	10,80	42,46	318,00	0,22	1,20	0,06	0,86	129,12	197,54	53,22	1,42
379	Кофейный напиток с молоком	200/15/ 7	0,26	0,05	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,00	225,10	371,08	198,16	36,84
410	Ватрушка с творогом	75	10,14	10,69	4,47	153,59	0,06	0,00	0,18	0,52	40,16	139,60	10,47	1,66
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	62,84
пр	Хлеб пшеничный	35	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за завтрак		22,24	14,21	587,64	719,59	0,31	8,54	7,92	2,14	154,87	400,96	105,96	38,14
	обед													
45	Салат из белокочанной капусты	100	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	3,37	7,00	13,00	10,00	0,45
97	Суп картофельный с мясом	250	1,81	4,91	12,53	102,50	0,05	10,29	0,00	2,75	44,38	53,23	26,25	1,19
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	5,08	8,13	38,14	304,00	0,04	0,00	0,04	0,60	43,64	109,70	38,22	1,02
227	Треска припущенная	80	10,52	0,52	0,31	60,00	0,06	0,56	7,50	1,48	14,25	150,63	11,25	0,51
пр	Сок яблочно- персиковый	200	0,00	0,00	23,00	92,00	0,00	2,20	0,10	0,20	14,00	24,00	4,00	0,80
пр	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за обед		26,06	26,41	776,07	730,60	0,33	25,71	100,26	9,28	418,78	785,42	266,89	69,80
	Итого		48.30	40.62	188.43	1450.19	0.64	34.25	108.18	13.5 5	513.65	1192.3 8	372.85	107.94

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	завтрак													
71	Огурец свежий	60	0,40	0,05	1,30	7,00	0,01	5,00	0,00	2,74	11,50	21,00	7,00	0,30
173	Каша вязкая овсяная с маслом сливочным	150	7,80	10,20	24,26	397,00	0,26	1,20	0,06	0,86	146,96	253,44	69,12	2,00
377	Чай с лимоном	200	3,40	1,60	22,31	105,00	0,02	0,00	0,08	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
2	Бутерброд с джемом	35/15	2,00	0,72	30,96	166,84	0,03	2,56	3,25	0,16	8,00	27,60	5,20	0,40
	Итого за завтрак		13,6	12,57	78,83	675,84	0,32	8,76	3,39	3,76	162,02	326,62	109,32	2,9
	Обед													
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,29	10,20	9,20	132,00	0,04	11,24	0,00	2,49	38,60	19,25	13,65	1,52
82	Борщ с капустой и картофелем	250	4,54	4,58	20,00	135,00	0,14	24,00	0,02	2,45	20,97	77,50	31,15	1,18
309	Рожки отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,20	1,05	5,83	25,34	44,60	1,33
288	Птица отварная	50	7,04	9,25	1,60	131,84	-	-	-	0,07	18,82	96,63	10,39	1,18
348	Компот из кураги	200	2,30	0,00	23,73	9,00	0,02	1,00	0,0	0,20	40,20	36,50	26,25	0,83
	Банан	100	2,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	0,00	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
пр	хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за обед		28,2	30,38	136,93	840,96	0,43	59,74	25,5	7,44	406,46	482,04	173,78	7,66
	Итого		41.80	42.95	215.76	1516.80	0.75	68.50	28.89	11.20	568.48	808.66	283.10	10.56

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
386	Ряженка	150	4,00	3,20	17,90	108,00	0,03	0,75	0,01	0,00	155,00	118,75	18,75	0,12
175	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	150	7,86	10,04	33,16	264,00	0,12	1,22	0,06	0,40	125,24	152,66	36,32	0,78
382	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	22,30	105,00	0,02	0,65	0,01	0,00	60,40	45,00	7,00	0,09
1	Бутерброд с маслом	35/15	5,70	5,25	14,94	133,00	0,05	0,24	0,03	0,10	156,60	106,50	17,40	0,76
	Итого за завтрак		18,96	20,09	88,3	610,00	0,22	2,86	0,11	0,4	134,42	422,91	79,47	1,75
	обед													
48	Салат витаминный	100	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	2,74	7,00	13,00	10,00	0,45
106	Картофельный суп с рыбными фрикадельками	250	8,61	7,40	14,34	167,00	0,10	9,11	15,00	0,45	45,30	176,53	47,35	1,26
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	0,00	17,30	278,00	90,00	5,26
266	Бифштекс рубленый	80	7,04	9,25	1,60	131,84	-	-	-	0,30	18,82	96,63	10,39	1,18
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,00	0,01	1,08	0,00	0,20	6,40	3,60	0,00	0,18
пр	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
пр	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	0,03	0,00	0,00	0,26	8,00	27,60	5,20	0,40
	Итого за обед		33,46	29,5	155,26	1039,04	0,54	22,85	15,30	4,83	497,42	645,76	179,18	10,02
	Итого		52.42	49.59	243.56	1649.04	0.76	25.71	15.41	5.33	631.66	1068.67	258.65	11.77

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	150	7,86	10,04	33,16	264,00	0,12	1,22	0,06	0,40	125,24	152,66	36,3 2	0,78
396	Блины со сливочным маслом	150/20	13,0 4	11,58	108,90	574,50	0,19	1,09	0,19	0,00	124,93	171,96	27,3 0	1,32
378	Чай с молоком	200	4,20	4,80	7,05	87,00	0,06	1,95	0,03	0,00	180,00	135,00	21,0 0	0,09
3	Бутерброд с сыром	35/15	2,00	0,72	30,96	166,84	0,03	2,56	3,25	0,10	8,00	27,60	5,20	0,40
	Итого за завтрак		27,1	27,14	119,47	850,22	0,4	6,82	3,53	0,50	157,21	480,05	89,8 2	2,59
	Обед													
25	Салат из свежих помидор с яблоками	100	2,36	7,42	5,66	94,92	0,08	24,50	0,00	2,32	21,10	39,46	21,3 4	1,00
102	Картофельный суп с горохом с мясом	250	6,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	2,43	38,08	87,18	35,3 0	2,03
309	Рожки отварные с маслом сливочным	150	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,20	1,95	5,83	25,34	44,6 0	1,33
255	Печень по - строгановски	50/55	18,4 3	11,64	7,10	162,31	6,36	25,61	5,84	1,00	20,40	241,17	16,2 5	5,10
348	Компот из кураги	200	1,30	0,00	23,73	96,00	0,02	1,00	0,00	0,20	40,20	36,50	26,2 5	0,83
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,0 0	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за обед		60,3 4	30,31	180,07	1092,34	6,89	57,08	31,32	8,78	438,17	487,22	159, 98	11,4 6
	Итого		87.4 4	57.45	299.54	1942.56	7.29	63.90	34.85	9.28	595.38	967.27	249. 80	14.0 5

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	3,09	3,07	36,98	197,00	0,03	0,00	20,00	0,40	5,90	67,00	21,80	0,47
379	Кофейный напиток с молоком	200/15	0,20	0,05	15,01	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
410	Ватрушка с творогом	75	10,14	10,39	6,47	153,59	0,06	0,00	0,18	0,44	40,16	139,60	10,47	1,66
2	Бутерброд с джемом	35/15	2,00	0,72	30,96	166,84	0,03	2,56	3,25	0,16	8,00	27,60	5,20	0,40
	Итого за завтрак		15,43	14,23	89,42	545,43	0,12	25,6	23,43	1,0	60,06	234,20	37,47	2,93
	Обед													
29	Салат из сырых овощей	100	0,88	8,10	2,88	106,00	0,02	11,12	0,00	2,74	27,78	46,70	15,70	0,68
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,75	3,50	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	2,38	43,33	47,63	22,25	0,80
128	Картофельное пюре	150	3,67	5,76	27,53	164,70	0,16	21,80	30,60	0,15	44,37	103,91	33,30	1,21
234	Котлета рыбная	80	10,64	2,26	7,67	107,00	0,07	0,34	21,00	0,50	42,70	146,80	24,00	0,59
пр	Сок апельсиновый	200	1,80	0,40	16,20	72,00	0,08	80,00	0,016	0,03	36,00	26,00	22,00	0,6
пр	Хлеб ржаной	40	1,88	0,27	20,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	яблоко	150	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,15	10,00	75,80	0,00	2,20
	Итого за обед		25,42	20,96	108,49	741,54	0,55	141,98	51,81	6,73	235,78	497,24	133,49	7,87
	Итого		40.85	35.19	197.91	1286.97	0.67	144.44	75.236	7.73	295.84	731.44	170.96	10.18

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
71	Огурец свежий	60	0,40	0,05	1,30	7,00	0,01	5,00	0,00	2,74	11,50	21,00	7,00	0,30
пр	Йогурт клубничный	150	4,00	3,20	17,90	108,00	0,03	0,75	0,01	0,00	155,00	118,75	18,75	0,12
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	150	6,21	5,28	32,79	203,00	0,15	0,00	20,00	2,90	12,20	147,70	98,10	3,32
376	Чай с сахаром	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	0,00	34,00	45,00	7,00	0,20
1	Бутерброд с маслом	35/10	2,36	9,10	15,02	153,00	0,04	0,00	0,05	0,10	7,80	27,40	9,94	0,62
	Итого за завтрак		14,37	19,63	89,41	587,00	0,25	5,75	12,5	5,74	218,42	359,85	117,23	4,56
	Обед													
69	Винегрет овощной	100	3,29	10,20	9,20	132,00	0,04	11,24	0,00	1,95	38,60	19,25	13,65	1,52
96	Рассольник ленинградский	250	3,50	5,11	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	2,43	24,95	63,30	26,40	0,94
321	Капуста тушеная	150	19,97	16,90	42,50	340,3	0,20	90,00	0,04	1,65	96,19	170,85	51,14	2,54
271	Котлета домашняя	80	5,61	8,6	5,84	124,00	0,07	0,11	0,93	0,30	15,08	60,27	9,8	0,98
342	Компот из свежих яблок и груш	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80
пр	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за обед		36,85	102,48	131,69	997,85	0,56	109,05	20,14	7,21	220,5	366,47	140,79	7,95
	Итого		51.22	122.11	221.1	1584.85	0.81	114.80	21.39	12.95	438.92	726.32	258.02	12.51

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
71	Помидор натуральный	60	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	3,37	7,00	13,00	10,0 0	0,45
219	Сырники из творога со сметаной	160/40	26,64	12,81	20,52	421,20	0,13	0,45	2,60	1,60	280,44	410,58	46,8 0	1,39
382	Какао с молоком	200	2,50	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,0 0	0,56
2	Бутерброд с джемом	35/15	2,00	0,72	30,96	166,84	0,03	2,56	3,25	0,10	8,00	27,60	5,20	0,40
	Итого за завтрак		23,58	17,35	78,87	745,24	0,23	16,81	5,86	5,07	192,58	420,61	76,0	2,8
	Обед													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,84	6,08	10,84	104,00	0,03	32,45	0,00	2,31	37,37	27,61	15,1 6	0,51
97	Суп картофельный с мясом	250	3,54	4,58	20,00	135,00	0,14	24,00	0,02	2,45	20,97	77,50	31,1 5	1,18
278	Тефтели	80	10,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0,20	35,00	133,10	25,7 0	1,20
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,08	8,13	38,14	304,00	0,04	0,00	0,04	0,60	43,64	109,70	38,2 2	1,02
пр	Сок яблочно- абрикосовый	200	0,00	0,00	23,00	92,00	0,00	2,20	0,10	0,20	14,00	24,00	4,00	0,80
пр	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,0 0	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	яблоко	150	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,15	10,00	75,80	0,00	2,20
	Итого за обед		31,69	29,88	204,7	1024,92	0,45	68,93	23,44	6,79	417,44	541,18	130, 47	8,08
	итого		55.27	47.23	283.57	1770.16	0.68	85.74	29.30	11.86	610.02	961.79	206. 47	10.88

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
71	Огурец свежий	60	0,40	0,05	1,30	7,00	0,01	5,00	0,00	2,74	11,50	21,00	7,00	0,30
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	10,63	12,82	3,63	289,65	0,10	0,25	1,12	0,33	103,00	225,00	16,13	2,63
378	Чай с молоком	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,01	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
3	Бутерброд с сыром	35/15	5,70	5,25	14,94	133,00	0,05	0,24	0,03	0,10	156,60	106,50	17,40	0,76
	Итого за завтрак		16,8	18,14	34,87	489,65	0,17	5,49	1,15	3,17	142,65	355,3	41,93	3,97
	Обед													
52	Салат из свеклы отварной	100	1,13	6,09	13,36	93,90	0,02	9,50	0,00	2,32	35,15	40,97	20,90	1,33
103	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	250	9,20	7,30	18,82	170	0,07	1,50	0,05	0,33	20,00	98,05	16,03	1,06
259	Жаркое по - домашнему	150	13,45	7,47	21,95	265,00	0,21	8,97	24,00	1,62	31,10	337,00	65,70	4,03
243	Сосиска отварная	35	5,55	15,55	0,25	164,00	0,09	0,00	20,00	0,44	18,5	81,00	10,00	0,9
342	Компот из груш	200	0,00	0,00	19,03	38,00	0,00	0,02	0,00	0,20	0,30	0,08	0,06	0,04
	Бананы	100	2,13	0,38	18,75	70,88	0,03	7,50	0,00	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
пр	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за обед		35,74	37,79	127,08	961,88	0,55	27,65	44,33	6,09	282,2	628,50	160,43	8,98
	Итого		52.54	55.93	161.95	1451.53	0.72	33.14	45.48	9.26	424.85	983.80	202.36	12.95

Муниципальное общеобразовательное учреждение Головинская основная общеобразовательная школа

Меню

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
71	Помидор натуральный	100	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	3,37	7,00	13,00	10,00	0,45
пр	Йогурт черничный	200	4,00	3,20	17,90	108,00	0,03	0,75	0,01	0,00	155,00	118,75	18,75	0,12
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	200	8,17	14,8 0	42,45	31,80	0,22	1,20	0,06	2,90	129,12	197,54	53,22	1,42
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,00	57,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,70	5,25	14,94	133,00	0,05	0,24	0,03	0,10	156,60	106,50	17,40	0,76
пр	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за завтрак		21,0 2	23,6 7	107,19	412,30	0,31	14,79	0,1	5,52	224,87	444,43	104,01	3,65
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов	150	1,52	0,10	31,62	130,00	0,08	8,10	0,00	2,74	61,80	70,82	41,58	1,18
113	Суп-лапша домашняя с курой	250	10,0 0	7,30	15,82	170,00	0,07	1,50	0,05	0,90	20,00	98,05	16,03	1,06
321	Капуста тушеная	200	17,9 7	16,9 0	42,50	340,30	0,20	90,00	0,04	0,00	96,19	170,85	51,14	2,54
271	Котлета домашняя	80	5,61	8,6	5,84	124,00	0,07	0,11	0,93	0,30	15,08	60,27	9,8	0,98
352	Кисель плодово- ягодный из концентрата	200	0,43	0,12	9,98	119,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,20	0,00	0,00	0,03
пр	Хлеб ржаной	60	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за обед		39,8 1	33,5 7	140,68	1043,40	0,57	99,87	1,3	6,37	455,37	450,39	134,79	6,96
	итого		60.8 3	57.2 4	247.87	1455.70	0.88	114.66	1.4	11.89	680.24	894.82	238.80	10.61

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
219	Сырники из творога	150	22,2 0	16,60	30,20	380,00	0,21	1,35	0,21	1,44	466,29	660,96	81,27	2,31
383	Какао с молоком	200	3,50	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56
2	Бутерброд с джемом	30/15	2,00	0,72	30,96	166,84	0,03	2,56	3,25	0,16	8,00	27,60	5,20	0,40
пр	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	62,84
	Итого за завтрак		26,7 2	25,91	101,93	825,38	0,31	5,21	28,31	2,36	181,72	433,73	105,51	20,17
	Обед													
28	Салат «Весна»	150	1,28	10,20	3,88	114,00	0,06	25,5 0	0,00	3,37	32,40	30,20	26,26	0,96
99	Суп из овощей с мясом	250	2,02	5,37	11,40	104,00	0,08	21,2 6	0,03	2,43	30,12	55,10	21,95	0,80
234	Котлета рыбная	100	10,8 8	6,01	13,53	169,60	0,09	0,76	0,00	0,69	48,52	149,36	27,26	0,94
304	Рис отварной с маслом сливочным	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00	1,95	6,48	49,56	28,16	1,48
348	Компот из чернослива	200	0,6	0,00	26,30	106,00	0,00	0,84	0,00	0,20	22,60	23,24	28,56	0,87
пр	Хлеб ржаной	60	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Яблоко	150	0,30	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0 0	0,00	0,15	10,00	75,80	0,00	2,20
	Итого за обед		35,1 8	28,55	135,09	925,30	0,47	58,5 2	103,47	9,67	620,69	855,76	148,43	66,15
	итого		61.9 0	54.46	237.02	1750.68	0.78	63.7 3	131.78	12.0 3	802.41	1289.49	253.94	86.32

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	завтрак													
181	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	4,52	15,45	35,46	201,00	0,03	0,00	20,00	0,10	5,90	67,00	21,80	0,47
389	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	30/1 0	2,36	9,10	15,02	153,00	0,04	0,00	0,05	0,10	7,80	27,40	9,94	0,62
пр	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за завтрак		10,6 8	26,82	87,88	540,50	0,09	0,00	20,13	0,72	50,10	139,80	38,98	1,13
	обед													
71	Огурец свежий	100	0,40	0,05	1,30	7,00	0,01	5,00	0,00	2,74	11,50	21,00	7,00	0,30
96	Рассольник ленинградский	250	2,00	5,11	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	2,43	24,95	63,30	26,40	0,94
259	Жаркое по - домашнему	200	27,5 3	7,47	21,95	265,00	0,21	8,97	24,00	1,62	31,10	337,00	65,70	4,03
243	Сосиска отварная	50	5,55	15,55	0,25	164,00	0,09	0,00	20,00	0,44	18,5	81,00	10,00	0,9
пр	Сок яблочно – абрикосовый	200	0,00	0,00	23,00	92,00	0,00	2,20	0,10	0,20	14,00	24,00	4,00	0,80
пр	Хлеб ржаной	60	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Груша свежая	150	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,30	8,00	96,1	0,00	2,30
	Итого за обед		40,1 6	29.03	108.65	856.85	0,56	28,87	44,38	8,61	139,65	672,8	129,34	10,44
	итого		50.8 4	55.85	196.53	1397.35	0.65	28.87	64.51	9.33	189.75	812.60	168.32	11.57

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
386	Кефир	200	8,00	3,20	17,90	108,00	0,03	0,75	0,01	0,00	155,00	118,75	18,75	0,12
71	Помидор натуральный	100	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	3,37	7,00	13,00	10,00	0,45
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	3,90	8,85	43,90	267,00	0,11	0,00	20,00	0,86	5,90	67,00	21,80	0,47
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
15	Сыр (порциями)	20	6,90	8,70	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
пр	Хлеб пшеничный	60	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за завтрак		21,95	21,17	93,71	558,30	0,18	13,39	30,86	3,36	153,10	73,44	57,79	1,64
	обед													
34	Салат «Летний»	150	2,52	7,25	6,53	101,5	0,05	7,33	24,7	0,40	28,00	53,20	16,94	0,91
102	Суп картофельный с горохом с мясом	250	5,48	4,74	19,74	146,00	0,23	15,25	0,02	0,88	43,84	109,42	40,30	2,02
171	Греча рассыпчатая с маслом сливочным	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0,00	0,02	0,00	17,30	278,00	90,00	5,26
255	Печень по- строгановски	50	17,43	11,64	7,10	162,31	6,36	25,61	5,84	1,00	20,40	241,17	16,25	5,10
342	Компот из свежих яблок и груш	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	0,20	12,00	2,40	0,00	0,80
	Хлеб ржаной	60	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за обед		38,86	31,11	133,59	956,44	7,01	48,35	72,01	4,85	352,30	299,15	179,73	15,30
	Итого		60.81	52.28	227.30	1514.74	7.19	61.74	102.87	8.21	505.40	1033.55	237.52	16.94

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
174	Каша вязкая из ячневой крупы молочная с маслом сливочным	200	8,18	10,80	42,46	318,00	0,22	1,20	0,06	0,86	129,12	197,54	53,22	1,42
379	Кофейный напиток с молоком	200/15/ 7	0,26	0,05	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,00	225,10	371,08	198,16	36,84
410	Ватрушка с творогом	75	10,14	10,69	4,47	153,59	0,06	0,00	0,18	0,52	40,16	139,60	10,47	1,66
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	62,84
пр	Хлеб пшеничный	60	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за завтрак		22,24	14,21	47,28	501,28	0,31	8,54	7,92	2,14	154,75	400,96	105,96	5,14
	обед													
30	Салат из редиса	150	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	3,37	7,00	13,00	10,00	0,45
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	1,81	4,91	12,53	102,50	0,05	10,29	0,00	2,75	44,38	53,23	26,25	1,19
304	Рис отварной с маслом сливочным	200	5,08	8,13	38,14	304,00	0,04	0,00	0,04	0,60	43,64	109,70	38,22	1,02
227	Треска припущенная	100	10,52	0,52	0,31	60,00	0,06	0,56	7,50	1,48	14,25	150,63	11,25	0,51
пр	Сок яблочно- персиковый	200	0,00	0,00	23,00	92,00	0,00	2,20	0,10	0,20	14,00	24,00	4,00	0,80
пр	Хлеб ржаной	60	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за обед		26,06	26,41	141,15	719,59	0,33	25,71	100,26	9,28	418,85	785,42	266,89	102,80
	Итого		48.30	40.62	188.43	1220.87	0.64	34.25	108.18	11.4 2	573.60	1186.3 8	372.85	107.94

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	завтрак													
71	Огурец свежий	100	0,40	0,05	1,30	7,00	0,01	5,00	0,00	2,74	11,50	21,00	7,00	0,30
173	Каша вязкая овсяная маслом сливочным	200	7,80	10,20	24,26	397,00	0,26	1,20	0,06	0,86	146,96	253,44	69,12	2,00
377	Чай с лимоном	200	3,40	1,60	22,31	105,00	0,02	0,00	0,08	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
2	Бутерброд с джемом	30/15	2,00	0,72	30,96	166,84	0,03	2,56	3,25	0,16	8,00	27,60	5,20	0,40
пр	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за завтрак		16	12,84	93,83	746,34	0,32	8,76	3,39	4,28	162,20	326,62	109,56	2,94
	Обед													
69	Винегрет овощной	150	3,29	10,20	9,20	132,00	0,04	11,24	0,00	1,95	38,60	19,25	13,65	1,52
97	Суп картофельный с мясом	250	4,54	4,58	20,00	135,00	0,14	24,00	0,02	2,45	20,97	77,50	31,15	1,18
309	Рожки отварные с маслом сливочным	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,20	1,05	5,83	25,34	44,60	1,33
289	Птица отварная	80	7,04	9,25	1,60	131,84	-	-	-	0,07	18,82	96,63	10,39	1,18
348	Компот из кураги	200	2,30	0,00	23,73	9,00	0,02	1,00	0,0	0,20	40,20	36,50	26,25	0,83
	Банан	100	2,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	0,00	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
пр	хлеб ржаной	60	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за обед		30,20	30,38	136,93	840,96	0,43	43,90	25,50	6,38	408,16	482,44	173,78	6,66
	Итого		46.20	43.22	230.76	1587.30	0.75	52.66	28.89	11.18	571.06	809.06	283.34	9.6

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
386	Ряженка	200	4,00	3,20	17,90	108,00	0,03	0,75	0,01	0,00	155,00	118,75	18,75	0,12
175	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200	7,86	10,04	33,16	264,00	0,12	1,22	0,06	0,40	125,24	152,66	36,32	0,78
382	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	22,30	105,00	0,02	0,65	0,01	0,00	60,40	45,00	7,00	0,09
1	Бутерброд с маслом	30/15	5,70	5,25	14,94	133,00	0,05	0,24	0,03	0,10	156,60	106,50	17,40	0,76
пр	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за завтрак		21,36	20,72	103,30	680,05	0,22	2,86	0,11	1,02	201,46	423,31	79,71	1,79
	обед													
28	Салат «Весна»	150	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	2,74	7,00	13,00	10,00	0,45
106	Картофельный суп с рыбными фрикадельками	250	8,61	7,40	14,34	167,00	0,10	9,11	15,00	0,45	45,30	176,53	47,35	1,26
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	0,00	17,30	278,00	90,00	5,26
266	Бифштекс рубленый	50	7,04	9,25	1,60	131,84	-	-	-	0,30	18,82	96,63	10,39	1,18
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,00	0,01	1,08	0,00	0,20	6,40	3,60	0,00	0,18
пр	Хлеб ржаной	60	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
пр	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	0,03	0,00	0,00	0,26	8,00	27,60	5,20	0,40
	Итого за обед		33,46	29,10	155,26	1039,49	0,54	22,85	15,30	4,83	432,56	645,73	179,14	9,9
	Итого		54.82	49.82	258.56	1719.54	0.76	25.71	15.41	5.85	634.02	1069.04	258.89	11.69

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200	6,21	5,28	32,79	203,00	0,15	0,00	20,00	2,90	12,20	147,70	98,1 0	3,32
396	Блины со сливочным маслом	150/20	13,0 4	11,58	108,90	574,50	0,19	1,09	0,19	0,00	124,93	171,96	27,3 0	1,32
378	Чай с молоком	200	4,20	4,80	7,05	87,00	0,06	1,95	0,03	0,00	180,00	135,00	21,0 0	0,09
3	Бутерброд с сыром	30/15	2,00	0,72	30,96	166,84	0,03	2,56	3,25	0,10	8,00	27,60	5,20	0,40
пр	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за завтрак		27,8 5	22,65	119,47	850,22	0,43	5,6	23,47	3,52	157,21	479,99	151, 84	5,17
	Обед													
25	Салат из свежих помидор с яблоками	150	2,36	7,42	5,66	94,92	0,08	24,50	0,00	2,32	21,10	39,46	21,3 4	1,00
102	Картофельный суп с горохом с мясом	250	6,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	2,43	38,08	87,18	35,3 0	2,03
309	Рожки отварные с маслом сливочным	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,20	1,95	5,83	25,34	44,6 0	1,33
255	Печень по - строгановски	50/55	18,4 3	11,64	7,10	162,31	6,36	25,61	5,84	1,00	20,40	241,17	16,2 5	5,10
348	Компот из кураги	200	1,30	0,00	23,73	96,00	0,02	1,00	0,00	0,20	40,20	36,50	26,2 5	0,83
	Хлеб ржаной	60	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,0 0	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за обед		39.4 8	30.31	194,70	1101,84	6,89	57,08	23,47	8,78	327,53	482,66	159, 94	11,4 6
	Итого		67.3 3	52.96	314.17	1952.06	7.32	62.68	34.79	12.3	484.74	962.65	311. 78	16.6 3

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	3,09	3,07	36,98	197,00	0,03	0,00	20,00	0,40	5,90	67,00	21,80	0,4 7
379	Кофейный напиток с молоком	200/15	0,20	0,05	15,01	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,4 0
410	Ватрушка с творогом	75	10,14	10,39	6,47	153,59	0,06	0,00	0,18	0,44	40,16	139,60	10,47	1,6 6
2	Бутерброд с джемом	30/15	2,00	0,72	30,96	166,84	0,03	2,56	3,25	0,16	8,00	27,60	5,20	0,4 0
пр	Хлеб пшеничный	60	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,0 4
	Итого за завтрак		17,83	14,5	104,42	615,93	0,12	2,56	23,53	1,52	62,46	234,60	37,71	2,9 7
	Обед													
34	Салат «Летний»	150	0,88	8,10	2,88	106,00	0,02	11,12	0,00	2,74	27,78	46,70	15,70	0,6 8
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250	3,75	3,50	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	2,38	43,33	47,63	22,25	0,8
128	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	27,53	164,70	0,16	21,80	30,60	0,15	44,37	103,91	33,30	1,2
234	Котлета рыбная	80	10,64	2,26	7,67	107,00	0,07	0,34	21,00	0,50	42,70	146,80	24,00	0,5 9
пр	Сок апельсиновый	200	1,80	0,40	16,20	72,00	0,08	80,00	0,016	0,03	36,00	26,00	22,00	0,6
пр	Хлеб ржаной	60	1,88	0,27	20,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,1 3
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,0 4
	яблоко	150	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,15	10,00	75,80	0,00	2,2
	Итого за обед		25,42	20,96	108,49	741,55	0,63	141,88	51,90	6,83	235,78	497,23	133,49	7,2 5
	Итого		43.25	35.46	212.91	1357.48	0.75	144.44	75.33	8.35	298.24	731.83	171.2	10. 22

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
71	Огурец свежий	100	0,40	0,05	1,30	7,00	0,01	5,00	0,00	2,74	11,50	21,00	7,00	0,30
пр	Йогурт клубничный	200	4,00	3,20	17,90	108,00	0,03	0,75	0,01	0,00	155,00	118,75	18,75	0,12
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	200	6,21	5,28	32,79	203,00	0,15	0,00	20,00	2,90	12,20	147,70	98,10	3,32
376	Чай с сахаром	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	0,00	34,00	45,00	7,00	0,20
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,10	15,02	153,00	0,04	0,00	0,05	0,10	7,80	27,40	9,94	0,62
пр	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за завтрак		16,77	19,9	104,41	657,50	0,25	5,75	12,5	6,26	218,22	360,25	117,23	4,6
	Обед													
69	Винегрет овощной	150	3,29	10,20	9,20	132,00	0,04	11,24	0,00	1,95	38,60	19,25	13,65	1,52
96	Рассольник ленинградский	250	3,50	5,11	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	2,43	24,95	63,30	26,40	0,94
321	Капуста тушеная	200	19,97	16,90	42,50	340,3	0,20	90,00	0,04	1,65	96,19	170,85	51,14	2,54
271	Котлета домашняя	80	5,61	8,6	5,84	124,00	0,07	0,11	0,93	0,30	15,08	60,27	9,8	0,98
342	Компот из свежих яблок и груш	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80
пр	Хлеб ржаной	60	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за обед		45,23	41,52	221,69	988,15	0,56	109,05	20,14	7,21	222,90	366,47	141,03	7,95
	Итого		53.62	61.42	236.1	1645.65	0.81	114.8.	21.39	13.47	441.12	726.72	258.26	12.55

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
71	Помидор натуральный	100	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	3,37	7,00	13,00	10,0 0	0,45
219	Сырники из творога со сметаной	160/40	26,64	12,81	20,52	421,20	0,13	0,45	2,60	1,60	280,44	410,58	46,8 0	1,39
382	Какао с молоком	200	2,50	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,0 0	0,56
2	Бутерброд с джемом	30/15	2,00	0,72	30,96	166,84	0,03	2,56	3,25	0,10	8,00	27,60	5,20	0,40
пр	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за завтрак		23,52	17,59	93,87	815,74	0,23	16,81	5,86	5,59	181,28	517,31	76,2 4	2,84
	Обед													
35	Салат картофельный	150	1,78	5,26	12,95	106,3	0,07	14,57	0,00	2,31	26,07	46,81	20,2 3	0,79
97	Суп картофельный с мясом	250	3,54	4,58	20,00	135,00	0,14	24,00	0,02	2,45	20,97	77,50	31,1 5	1,18
278	Тефтели	80	10,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0,20	35,00	133,10	25,7 0	1,20
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	3,08	8,13	38,14	304,00	0,04	0,00	0,04	0,60	43,64	109,70	38,2 2	1,02
пр	Сок яблочно- абрикосовый	200	0,00	0,00	23,00	92,00	0,00	2,20	0,10	0,20	14,00	24,00	4,00	0,80
пр	Хлеб ржаной	60	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,0 0	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
7	яблоко	150	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,15	10,00	75,80	0,00	2,20
	Итого за обед		34,09	28,19	151,37	1027,40	0,49	51,05	23,44	8,59	419,84	541,58	135, 54	8,66
	итого		57.61	45.78	245.24	1843.14	0.72	67.86	29.30	14.18	601.12	1058.8 9	211. 78	11.2

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
71	Огурец свежий	100	0,40	0,05	1,30	7,00	0,01	5,00	0,00	2,74	11,50	21,00	7,00	0,30
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	10,63	12,82	3,63	289,65	0,10	0,25	1,12	0,33	103,00	225,00	16,13	2,63
378	Чай с молоком	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,01	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,70	5,25	14,94	133,00	0,05	0,24	0,03	0,10	156,60	106,50	17,40	0,76
пр	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за завтрак		19,2	18,41	49,87	560,15	0,17	5,49	1,15	3,69	142,65	355,70	42,17	4,01
	Обед													
52	Салат из свеклы отварной	150	1,13	6,09	13,36	93,90	0,02	9,50	0,00	2,32	35,15	40,97	20,90	1,33
103	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	250	9,20	7,30	18,82	170	0,07	1,50	0,05	0,33	20,00	98,05	16,03	1,06
259	Жаркое по - домашнему	200	13,45	7,47	21,95	265,00	0,21	8,97	24,00	1,62	31,10	337,00	65,70	4,03
243	Сосиска отварная	50	5,55	15,55	0,25	164,00	0,09	0,00	20,00	0,44	18,5	81,00	10,00	0,9
342	Компот из груш	200	0,00	0,00	19,03	38,00	0,00	0,02	0,00	0,20	0,30	0,08	0,06	0,04
	Бананы	100	2,13	0,38	18,75	70,88	0,03	7,50	0,00	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
пр	Хлеб ржаной	60	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за обед		35,74	37,34	127,08	961,88	0,55	27,65	44,33	6,09	284,60	628,43	160,43	8,98
	Итого		54.94	55.75	176.95	1522.03	0.72	33.14	45.48	9.78	427.25	984.13	202.6	12.99

Муниципальное общеобразовательное учреждение Головинская основная общеобразовательная школа
Меню

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
71	Помидор натуральный	60	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	3,37	7,00	13,00	10,00	0,45
пр	Йогурт черничный	150	4,00	3,20	17,90	108,00	0,03	0,75	0,01	0,00	155,00	118,75	18,75	0,12
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом сливочным	150	8,17	14,8 0	42,45	31,80	0,22	1,20	0,06	2,90	129,12	197,54	53,22	1,42
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,00	57,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
3	Бутерброд с сыром	35/15	5,70	5,25	14,94	133,00	0,05	0,24	0,03	0,10	156,60	106,50	17,40	0,76
	Итого за завтрак		18,6 2	23,4	92,19	341,8	0,33	14,79	0,1	6,37	452,97	444,03	103,77	3,61
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов	100	1,52	0,10	31,62	130,00	0,08	8,10	0,00	2,74	61,80	70,82	41,58	1,18
113	Суп-лапша домашняя с курой	250	10,0 0	7,30	15,82	170,00	0,07	1,50	0,05	0,90	20,00	98,05	16,03	1,06
321	Капуста тушеная	150	17,9 7	16,9 0	42,50	340,30	0,20	90,00	0,04	0,00	96,19	170,85	51,14	2,54
271	Котлета домашняя	80	5,61	8,6	5,84	124,00	0,07	0,11	0,93	0,30	15,08	60,27	9,8	0,98
352	Кисель плодово- ягодный из концентрата	200	0,43	0,12	9,98	119,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,20	0,00	0,00	0,03
пр	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за обед		39,7 4	33,5 7	140,68	1043,40	0,55	99,87	1,37	5	224,87	787,92	134,79	6,96
	итого		58,3 6	56,9 7	232,87	1384,90	0,88	114,66	1,4	11,37	677,84	894,42	238,56	10,57

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
219	Сырники из творога	150	22,20	16,60	30,20	380,00	0,21	1,35	0,21	1,44	466,29	660,96	81,27	2,31
383	Какао с молоком	200	3,50	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56
2	Бутерброд с джемом	30/15	2,00	0,72	30,96	166,84	0,03	2,56	3,25	0,16	8,00	27,60	5,20	0,40
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	31,18	0,24	22,00	76,80	4,80	62,84
пр	Хлеб пшеничный	35	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за завтрак		26,02	25,91	101,93	825,38	0,31	5,21	34,65	2,36	181,69	433,76	105,51	30,79
	Обед													
28	Салат «Весна»	100	1,28	10,20	3,88	114,00	0,06	25,50	0,00	3,37	32,40	30,20	26,26	0,96
99	Суп из овощей с мясом	250	2,02	5,37	11,40	104,00	0,08	21,26	0,03	2,43	30,12	55,10	21,95	0,80
234	Котлета рыбная	80	10,88	6,01	13,53	169,60	0,09	0,76	0,00	0,69	48,52	149,36	27,26	0,94
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	68,51	1,95	6,48	49,56	28,16	1,48
348	Компот из чернослива	200	0,6	0,00	26,30	106,00	0,00	0,84	0,00	0,20	22,60	23,24	28,56	0,87
пр	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Яблоко	150	0,30	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,15	10,00	75,80	0,00	2,20
	Итого за обед		35,18	28,55	135,09	925,3	0,47	125,3	68,82	9,67	542,69	855,76	148,48	65,79
	итого		61,90	54,46	237,02	1750,68	0,78	130,51	103,47	12,03	724,38	1289,42	253,94	96,58

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	завтрак													
181	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,52	15,45	35,46	201,00	0,03	0,00	20,00	0,10	5,90	67,00	21,80	0,47
389	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	35/1 0	2,36	9,10	15,02	153,00	0,04	0,00	0,05	0,10	7,80	27,40	9,94	0,62
	Итого за завтрак		8.28	26.55	72.88	470	0.09	0.00	20.15	0.20	47.7	139.4	38.74	1.09
	обед													
71	Огурец свежий	60	0,40	0,05	1,30	7,00	0,01	5,00	0,00	2,74	11,50	21,00	7,00	0,30
96	Рассольник ленинградский	250	2,00	5,11	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	2,43	24,95	63,30	26,40	0,94
259	Жаркое по - домашнему	150	27,5 3	7,47	21,95	265,00	0,21	8,97	24,00	1,62	31,10	337,00	65,70	4,03
243	Сосиска отварная	35	5,55	15,55	0,25	164,00	0,09	0,00	20,00	0,44	18,5	81,00	10,00	0,9
пр	Сок яблочно – абрикосовый	200	0,00	0,00	23,00	92,00	0,00	2,20	0,10	0,20	14,00	24,00	4,00	0,80
пр	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Груша свежая	150	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,30	8,00	96,1	0,00	2,30
	Итого за обед		43,1 3	29,03	108,65	856,85	0,56	28,87	44,36	8,61	139,65	672,8	129,34	10,44
	итого		51,4 1	55,58	181,53	1326,85	0,65	28,87	64,51	8,81	187,35	812,20	168,08	11,53

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
386	Кефир	150	8,00	3,20	17,90	108,00	0,03	0,75	0,01	0,00	155,00	118,75	18,75	0,12
71	Помидор натуральный	60	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	3,37	7,00	13,00	10,00	0,45
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	3,90	8,85	43,90	267,00	0,11	0,00	20,00	0,86	5,90	67,00	21,80	0,47
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
15	Сыр (порциями)	20	6,90	8,70	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
пр	Хлеб пшеничный	35	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за завтрак		21,95	21,17	93,71	558,30	0,18	13,39	30,86	3,36	157,1	369,15	57,79	1,68
	обед													
34	Салат «Летний»	100	2,52	7,25	6,53	101,5	0,05	7,33	24,7	0,40	28,00	53,20	16,94	0,91
102	Суп картофельный с горохом с мясом	250	5,48	4,74	19,74	146,00	0,23	15,25	0,02	0,88	43,84	109,42	40,30	2,02
171	Греча рассыпчатая	150	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0,00	0,02	0,00	17,30	278,00	90,00	5,26
255	Печень по- строгановски	50	17,43	11,64	7,10	162,31	6,36	25,61	5,84	1,00	20,40	241,17	16,25	5,10
342	Компот из свежих яблок и груш	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	0,20	12,00	2,40	0,00	0,80
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за обед		38,86	31,11	153,59	956,44	7,01	48,35	72,01	4,85	352,30	678,45	179,77	15,26
	Итого		60,81	52,28	227,3	1514,74	7,19	61,74	102,87	8,21	509,40	1047,6	237,52	16,94

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
174	Каша вязкая из ячневой крупы молочная с маслом сливочным	150	8,18	10,80	42,46	318,00	0,22	1,20	0,06	0,86	129,12	197,54	53,22	1,42
379	Кофейный напиток с молоком	200/15/ 7	0,26	0,05	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,00	225,10	371,08	198,16	36,84
410	Ватрушка с творогом	75	10,14	10,69	4,47	153,59	0,06	0,00	0,18	0,52	40,16	139,60	10,47	1,66
пр	Хлеб пшеничный	35	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
			22.24	14.21	77.63	719.59	0,31	8,54	7,92	2,14	156,85	415,81	111,9	5,14
	обед													
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	62,84
30	Салат из редиса	100	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	3,37	7,00	13,00	10,00	0,45
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	1,81	4,91	12,53	102,50	0,05	10,29	0,00	2,75	44,38	53,23	26,25	1,19
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	5,08	8,13	38,14	304,00	0,04	0,00	0,04	0,60	43,64	109,70	38,22	1,02
227	Треска припущенная	80	10,52	0,52	0,31	60,00	0,06	0,56	7,50	1,48	14,25	150,63	11,25	0,51
пр	Сок яблочно- персиковый	200	0,00	0,00	23,00	92,00	0,00	2,20	0,10	0,20	14,00	24,00	4,00	0,80
пр	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за обед		26,24	26,41	110,76	730,60	0,33	25,71	100,26	9,28	418,78	785,42	266,89	102,8
	Итого		48,30	40,62	188,39	1450,19	0,64	34,25	108,18	11,4 2	575,63	1201,2 3	378,79	107,94

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	завтрак													
71	Огурец свежий	60	0,40	0,05	1,30	7,00	0,01	5,00	0,00	2,74	11,50	21,00	7,00	0,30
173	Каша вязкая овсяная с маслом сливочным	150	7,80	10,20	24,26	397,00	0,26	1,20	0,06	0,86	146,96	253,44	69,12	2,00
377	Чай с лимоном	200	3,40	1,60	22,31	105,00	0,02	0,00	0,08	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
2	Бутерброд с джемом	35/15	2,00	0,72	30,96	166,84	0,03	2,56	3,25	0,16	8,00	27,60	5,20	0,40
	Итого за завтрак		13,6	12,57	78,83	675,84	0,32	8,76	3,39	3,76	265,97	330,58	109,32	2,9
	Обед													
69	Винегрет овощной	100	3,29	10,20	9,20	132,00	0,04	11,24	0,00	1,95	38,60	19,25	13,65	1,52
97	Суп картофельный с мясом	250	4,54	4,58	20,00	135,00	0,14	24,00	0,02	2,45	20,97	77,50	31,15	1,18
309	Рожки отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,20	1,05	5,83	25,34	44,60	1,33
289	Птица отварная	50	7,04	9,25	1,60	131,84	-	-	-	0,07	18,82	96,63	10,39	1,18
348	Компот из кураги	200	2,30	0,00	23,73	9,00	0,02	1,00	0,0	0,20	40,20	36,50	26,25	0,83
	Банан	100	2,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	0,00	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
пр	хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за обед		30,20	30,38	148,63	840,96	0,37	43,9	25,5	6,9	406,46	482,04	123,78	7,66
	Итого		43,80	42,95	227,46	1516,80	0,69	52,66	28,89	10,66	672,43	812,62	233,10	10,56

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
386	Ряженка	150	4,00	3,20	17,90	108,00	0,03	0,75	0,01	0,00	155,00	118,75	18,75	0,12
175	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	150	7,86	10,0 4	33,16	264,00	0,12	1,22	0,06	0,40	125,24	152,66	36,32	0,78
382	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	22,30	105,00	0,02	0,65	0,01	0,00	60,40	45,00	7,00	0,09
1	Бутерброд с маслом	35/15	5,70	5,25	14,94	133,00	0,05	0,24	0,03	0,10	156,60	106,50	17,40	0,76
	Итого за завтрак		18,96	20,0 9	88,3	610	0,22	2,86	0,11	0,5	138,38	422,91	79,47	1,75
	обед													
28	Салат «Весна»	60	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	2,74	7,00	13,00	10,00	0,45
106	Картофельный суп с рыбными фрикадельками	250	8,61	7,40	14,34	167,00	0,10	9,11	15,00	0,45	45,30	176,53	47,35	1,26
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	0,00	17,30	278,00	90,00	5,26
266	Бифштекс рубленый	80	7,04	9,25	1,60	131,84	-	-	-	0,30	18,82	96,63	10,39	1,18
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,00	0,01	1,08	0,00	0,20	6,40	3,60	0,00	0,18
пр	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
пр	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	0,03	0,00	0,00	0,26	8,00	27,60	5,20	0,40
	Итого за обед		33.46	33,4 6	155,26	1039,04	0,54	22,85	15,3	4,83	497,24	659,62	179,18	9,9
	Итого		52,42	53,5 5	243,56	1649,04	0,76	25,71	15,41	5,33	635,62	1082,5 3	258,65	11,65

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	150	7,86	10,04	33,16	264,00	0,12	1,22	0,06	0,40	125,24	152,66	36,3 2	0,78
396	Блины со сливочным маслом	150/20	13,0 4	11,58	108,90	574,50	0,19	1,09	0,19	0,00	124,93	171,96	27,3 0	1,32
378	Чай с молоком	200	4,20	4,80	7,05	87,00	0,06	1,95	0,03	0,00	180,00	135,00	21,0 0	0,09
3	Бутерброд с сыром	35/15	2,00	0,72	30,96	166,84	0,03	2,56	3,25	0,10	8,00	27,60	5,20	0,40
	Итого за завтрак		27,1	27,14	119,47	850,72	0,4	6,82	3,53	0,5	164,14	487,22	89,8 2	2,59
	Обед													
25	Салат из свежих помидор с яблоками	100	2,36	7,42	5,66	94,92	0,08	24,50	0,00	2,32	21,10	39,46	21,3 4	1,00
102	Картофельный суп с горохом с мясом	250	6,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	2,43	38,08	87,18	35,3 0	2,03
309	Рожки отварные с маслом сливочным	150	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,20	1,95	5,83	25,34	44,6 0	1,33
255	Печень по - строгановски	50/55	18,4 3	11,64	7,10	162,31	6,36	25,61	5,84	1,00	20,40	241,17	16,2 5	5,10
348	Компот из кураги	200	1,30	0,00	23,73	96,00	0,02	1,00	0,00	0,20	40,20	36,50	26,2 5	0,83
пр	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,0 0	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за обед		46,4 1	30,31	180,07	1092,34	6,89	57,08	31,32	8,78	438,17	498,86	142, 82	11,4 6
	Итого		73,5 1	57,45	299,54	1943,06	7,29	63,90	34,85	9,28	602,31	986,08	232, 64	14,0 5

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	завтрак													
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	3,09	3,07	36,98	197,00	0,03	0,00	20,00	0,40	5,90	67,00	21,80	0,47
379	Кофейный напиток с молоком	200/15	0,20	0,05	15,01	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
410	Ватрушка с творогом	75	10,14	10,39	6,47	153,59	0,06	0,00	0,18	0,44	40,16	139,60	10,47	1,66
2	Бутерброд с джемом	35/15	2,00	0,72	30,96	166,84	0,03	2,56	3,25	0,16	8,00	27,60	5,20	0,40
	Итого за завтрак		15,43	14,23	89,42	545,43	0,12	2,56	23,43	1	60,06	234,2	37,47	2,93
	Обед													
34	Салат «Летний»	100	0,88	8,10	2,88	106,00	0,02	11,12	0,00	2,74	27,78	46,70	15,70	0,68
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250	3,75	3,50	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	2,38	43,33	47,63	22,25	0,80
128	Картофельное пюре	150	3,67	5,76	27,53	164,70	0,16	21,80	30,60	0,15	44,37	103,91	33,30	1,21
234	Котлета рыбная	80	10,64	2,26	7,67	107,00	0,07	0,34	21,00	0,50	42,70	146,80	24,00	0,59
пр	Сок апельсиновый	200	1,80	0,40	16,20	72,00	0,08	80,00	0,016	0,03	36,00	26,00	22,00	0,6
пр	Хлеб ржаной	40	1,88	0,27	20,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	яблоко	150	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,15	10,00	75,80	0,00	2,20
	Итого за обед		25,42	20,96	108,79	741,55	0,55	141,88	49,89	22,67	235,78	498,23	133,49	44,87
	Итого		40,85	35,19	198,21	1286,98	0,67	144,44	73,326	23,67	295,84	732,43	170,96	47,80

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
71	Огурец свежий	60	0,40	0,05	1,30	7,00	0,01	5,00	0,00	2,74	11,50	21,00	7,00	0,30
пр	Йогурт клубничный	125	4,00	3,20	17,90	108,00	0,03	0,75	0,01	0,00	155,00	118,75	18,75	0,12
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	150	6,21	5,28	32,79	203,00	0,15	0,00	20,00	2,90	12,20	147,70	98,10	3,32
376	Чай с сахаром	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	0,00	34,00	45,00	7,00	0,20
1	Бутерброд с маслом	35/10	2,36	9,10	15,02	153,00	0,04	0,00	0,05	0,10	7,80	27,40	9,94	0,62
	Итого за завтрак		14,37	19,63	89,41	587	0,25	5,75	1,05	5,74	218,05	359,85	129,74	4,56
	Обед													
69	Винегрет овощной	100	3,29	10,20	9,20	132,00	0,04	11,24	0,00	1,95	38,60	19,25	13,65	1,52
96	Рассольник ленинградский	250	3,50	5,11	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	2,43	24,95	63,30	26,40	0,94
321	Капуста тушеная	150	19,97	16,90	42,50	340,3	0,20	90,00	0,04	1,65	96,19	170,85	51,14	2,54
271	Котлета домашняя	80	5,61	8,6	5,84	124,00	0,07	0,11	0,93	0,30	15,08	60,27	9,8	0,98
342	Компот из свежих яблок и груш	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80
пр	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за обед		36,85	41,56	131,69	988,15	0,56	109,05	20,34	7,21	220,05	376,37	140,79	7,95
	Итого		51,22	61,19	221,10	1575,15	0,81	114,80	21,39	12,95	438,92	736,22	270,53	12,51

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
71	Помидор натуральный	60	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	3,37	7,00	13,00	10,0 0	0,45
219	Сырники из творога со сметаной	160/40	26,64	12,81	20,52	421,20	0,13	0,45	2,60	1,60	280,44	410,58	46,8 0	1,39
382	Какао с молоком	200	2,50	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,0 0	0,56
2	Бутерброд с джемом	35/15	2,00	0,72	30,96	166,84	0,03	2,56	3,25	0,10	8,00	27,60	5,20	0,40
	Итого за завтрак		31,44	17,35	78,87	745,24	0,23	16,81	5,86	5,07	185,54	541,18	76	2,8
	Обед													
35	Салат картофельный	100	1,78	5,26	12,95	106,3	0,07	14,57	0,00	2,31	26,07	46,81	20,2 3	0,79
97	Суп картофельный с мясом	250	3,54	4,58	20,00	135,00	0,14	24,00	0,02	2,45	20,97	77,50	31,1 5	1,18
278	Тефтели	80	10,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0,20	35,00	133,10	25,7 0	1,20
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,08	8,13	38,14	304,00	0,04	0,00	0,04	0,60	43,64	109,70	38,2 2	1,02
пр	Сок яблочно- абрикосовый	200	0,00	0,00	23,00	92,00	0,00	2,20	0,10	0,20	14,00	24,00	4,00	0,80
пр	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,0 0	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
7	яблоко	150	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,15	10,00	75,80	0,00	2,20
	Итого за обед		31,69	28,16	151,37	1027,40	0,49	51,05	23,44	6,79	417,44	564,83	145, 44	8,36
	итого		63,13	45,51	230,24	1772,64	,072	67,86	29,30	11,86	602,98	1106,0 1	221, 44	11,16

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
71	Огурец свежий	60	0,40	0,05	1,30	7,00	0,01	5,00	0,00	2,74	11,50	21,00	7,00	0,30
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	10,63	12,82	3,63	289,65	0,10	0,25	1,12	0,33	103,00	225,00	16,13	2,63
378	Чай с молоком	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,01	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
3	Бутерброд с сыром	35/15	5,70	5,25	14,94	133,00	0,05	0,24	0,03	0,10	156,60	106,50	17,40	0,76
	Итого за обед		16,8	18,14	34,87	489,65	0,17	5,49	1,15	3,17	142,65	355,3	41,93	3,97
	Обед													
52	Салат из свеклы отварной	100	1,13	6,09	13,36	93,90	0,02	9,50	0,00	2,32	35,15	40,97	20,90	1,33
103	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	250	9,20	7,30	18,82	170	0,07	1,50	0,05	0,33	20,00	98,05	16,03	1,06
259	Жаркое по - домашнему	150	13,45	7,47	21,95	265,00	0,21	8,97	24,00	1,62	31,10	337,00	65,70	4,03
243	Сосиска отварная	35	5,55	15,55	0,25	164,00	0,09	0,00	20,00	0,44	18,5	81,00	10,00	0,9
342	Компот из груш	200	0,00	0,00	19,03	38,00	0,00	0,02	0,00	0,20	0,30	0,08	0,06	0,04
	Бананы	100	2,13	0,38	18,75	70,88	0,03	7,50	0,00	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
пр	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,13	0,16	0,28	0,36	29,20	50,00	16,00	1,13
пр	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,52	2,40	0,40	0,24	0,04
	Итого за обед		35,74	37,34	127,08	961,88	0,55	27,65	44,33	6,09	282,20	663,95	160,43	8,98
	Итого		52,54	55,48	161,95	1451,53	0,72	33,14	45,48	9,26	424,85	1019,25	202,36	12,95

