

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБОУ Мурманская КШ №1

С.И.Павлова

15 августа 2024г



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
В ВОЗРАСТЕ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
(ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)**

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях/ РПН, 2022
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий
Для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений. /Уральский региональный центр питания,
Пермь,2013
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (И.М.Скурихин, В.А.Тутельян)

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)				Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)									
			Б	Ж	У			В1	В2	А	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Завтрак																						
54-1г	запеканка из творога	200	39.6	14.3	28.9	401.6	0.08	0.4	68.13	0.27	0.4	241	212	299	43	388	1	39	52	66.7		
9.4.10.	джем фруктовый	10	0.1	0.0	7.2	27.6	0.00	0.0	0.00	0.00	0.2	0	15	1	1	2	0	0	0	0.0		
54-2гн	чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8	0.00	0.0	0.30	0.00	0.0	1	21	5	4	7	1	0	0	0.0		
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	45	3.4	0.4	22.1	105.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	224.6	41.9	9.0	6.3	29.3	0.5	0.0	0.0	0.0		
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	152.5	61.3	8.8	11.8	39.5	1.0	0.0	0.0	0.0		
9.1.4.7	мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	0.0	0.00	0.00	38.0	12	155	35	11	17	0	0	0	0.0		
Итого в Завтрак		580.0	45.3	15.2	80.6	643.3	0.2	0.5	68.4	0.3	38.7	631.3	506.1	357.1	76.4	482.8	3.5	38.7	52.0	66.7		
Обед																						
54-3а	помидор в нарезке	100	1.2	0.2	3.8	21.3	0.1	0.0	133.0	0.0	25.0	3.0	290.0	14.0	20.0	26.7	0.9	2.0	0.4	20.0		
54-9с	суп фасолевый	250	5.1	5.0	17.5	135.4	0.1	0.1	151.0	0.0	4.7	120.5	453.8	38.0	33.5	120.3	1.6	20.8	4.6	33.8		
54-20м	говядина отварная	6.2	2.1	1.5	0.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.1	1.0	16.6	2.1	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
54-18м	печень говяжья по-строгановски	100	16.8	15.8	6.6	236.5	0.21	1.7	4726.25	0.03	12.4	563	250	39	18	276	6	74	33	220.0		
54-1г	Макароны отварные	180	6.5	5.9	39.4	236.2	0.07	0.04	22.08	0.12	0	173.8	64.6	14.4	8.6	49.2	0.9	25.2	0.1	14.4		
54-3жн	комлот из чернопшеницы	200	0.5	0.2	19.5	81.3	0.00	0.0	1.50	0.00	0.3	2	179	18	22	18	1	0	0	1.0		
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	45.0	3.4	0.4	22.1	105.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	224.6	41.9	9.0	6.3	29.3	0.5	0.0	0.0	0.0		
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.05	0.0	0.00	0.00	0.0	183	74	11	14	47	1	0	0	0.0		
Итого в Обед		911.2	37.6	29.4	113.9	890.6	0.6	1.8	5033.8	0.2	43.4	1290.9	1354.7	142.9	122.0	567.0	11.4	121.8	38.0	289.2		
Полдник																						
568/ШП	Слойка Датская (кленовая) с гр орец	150	6.6	6.0	57.0	309.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.3	562.5	285.0	48.0	19.5	115.5	1.5	0.0	0.0	0.0		
54-31жн	комлот из клубники	200	0.1	0.0	7.2	29.3	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	1.9	19.9	65.0	1.4	1.9	0.1	0.2	0.1	3.6		
Итого в Полдник		350.0	6.7	6.0	64.2	338.3	0.1	0.1	0.1	0.0	1.5	564.4	304.9	113.0	20.9	117.4	1.6	0.2	0.1	3.6		
Ужин																						
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6.2	8.1	35.3	241.1	0.09	0.0	390.67	0.13	2.7	235	179	25	24	68	1	29	0	26.7		
54-31м	оладьи из печени по-купецки	100	17.5	11.5	15.8	234.3	0.21	1.5	4203.75	0.51	10.8	201	241	24	20	268	5	25	34	203.8		
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5	0.05	0.0	0.00	0.00	0.0	153	61	9	12	40	1	0	0	0.0		
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86.0	0.03	0.1	13.30	0.00	0.5	39	184	111	31	107	1	9	2	20.0		
Итого в Ужин		525.0	29.2	22.8	70.7	604.9	0.4	1.7	4607.7	0.6	14.0	627.4	665.2	168.8	86.8	482.0	8.7	63.3	35.6	250.4		
2 Ужин																						
557/ШП	Слойка нежная КОСА	90	5.0	6.8	36.0	224.6	0.04	0.1	0.05	0.00	0.0	338	171	12	5	32	9	0	0	0.0		
1.2.2.4	кефир	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	0.3	40.00	0.00	1.4	100	292	240	28	180	0	0	0	0.0		
Итого в 2 Ужин		290.0	10.8	11.8	44.0	330.6	0.1	0.4	40.1	0.0	1.4	437.5	463.0	251.7	33.4	212.4	9.7	0.0	0.0	0.0		
Итого за 1 день		2656.2	130.0	85.1	378.4	2807.6	1.4	4.5	9750.1	1.1	98.9	3551.5	3293.9	1033.6	339.5	1861.6	34.9	224.0	125.7	609.8		

Понедельник

Первая

Неделя

Сезон:

осенне-зимний

12 лет и старше

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Завтрак																						
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24.0	4.4	300.7	0.08	0.5	244.00	2.93	0.4	339	240	147	23	271	3	56	35	84.0	вторник	
54-2о	горошек зеленый	100	2.8	0.2	5.8	36.8	0.08	0.0	30.00	0.00	4.0	273	82	18	18	53	1	0	1	0.0		
54-4гв	чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.7	50.9	0.01	0.1	6.90	0.00	0.3	20	81	57	10	46	1	5	1	10.0		
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	25	1.9	0.2	12.3	58.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	124.8	23.3	5.0	3.5	16.3	0.3	0.0	0.0	0.0		
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	152.5	61.3	8.8	11.8	39.5	1.0	0.0	0.0	0.0		
9.1.5.2	банан	150	2.3	0.8	31.5	144.0	0.06	0.1	0.00	0.00	15.0	47	522	12	63	42	1	0	0	0.0		
Итого в Завтрак		700.0	27.2	26.6	71.1	634.7	0.3	0.7	280.9	2.9	19.7	955.8	1009.5	247.8	129.2	467.8	6.3	60.5	36.8	94.0		
Обед																						
54-28з	свекла отварная дольками	100	1.5	0.2	8.7	42.0	0.0	0.0	1.3	0.0	4.5	38.3	260.0	35.0	21.7	40.0	1.3	7.7	0.7	21.7		
54-21с	Суп картофельный с рыбой (треск	250	10.5	3.1	18.3	143.1	0.1	0.1	145.5	0.5	10.9	139.8	726.0	33.0	42.5	167.5	1.3	94.0	11.2	422.8		
54-2м	Гуляш из говядины	100	16.9	16.4	4.0	232.0	0.04	0.1	25.50	0.08	1.4	121	323	15	24	166	2	18	0	62.5		
54-11г	картофельные шоре	180	3.8	6.2	23.8	167.3	0.14	0.1	28.56	0.12	12.2	194	750	47	34	101	1	34	1	51.6		
54-7хв	компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.4	0.01	0.0	3.10	0.00	24.0	7	87	10	8	9	0	0	0	5.1		
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	60	4.6	0.5	29.5	141.0	0.07	0.0	0.00	0.00	0.0	299	56	12	8	39	1	0	0	0.0		
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.05	0.0	0.00	0.00	0.0	183	74	11	14	47	1	0	0	0.0		
Итого в Обед		920.0	39.6	26.9	102.7	813.0	0.5	0.4	204.0	0.7	53.0	983.5	2275.1	161.9	152.1	569.6	8.6	153.1	13.4	563.6		
Полдник																						
6.1.3.3.3	Кулебака с капустой свежей	150	8.4	4.7	45.0	255.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	639.0	276.0	40.5	30.0	193.5	1.4	0.0	0.0	0.0		
54-1хв	компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	19.8	81.0	0.0	0.0	15.0	0.0	0.0	0.1	0.2	50.0	2.1	4.3	0.1	0.0	0.0	0.0		
Итого в Полдник		350.0	8.9	4.7	64.8	336.0	0.1	0.1	15.0	0.0	0.0	639.1	276.2	90.5	32.1	197.8	1.4	0.0	0.0	0.0		
Ужин																						
54-6г	рис отварной	200	4.9	6.4	48.7	271.3	0.04	0.0	24.53	0.13	0.0	204	62	9	32	97	1	28	10	36.0		
54-13р	Котлета рыбная любительская (тре	100	13.0	3.9	6.1	110.9	0.07	0.1	295.00	0.90	1.1	197	271	42	29	172	1	112	18	494.0		
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5	0.05	0.0	0.00	0.00	0.0	153	61	9	12	40	1	0	0	0.0		
54-21гв	какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	0.04	0.2	17.30	0.00	0.7	50	220	143	34	130	1	12	2	38.0		
Итого в Ужин		525.0	24.2	14.2	75.7	526.1	0.2	0.3	336.8	1.0	1.8	603.5	614.4	203.0	106.8	438.8	3.6	152.0	29.6	568.0		
2 Ужин																						
6.1.3.6.7	Пирожок печеный с ягодной начин	100	6.0	4.3	50.0	262.7	0.12	0.1	0.00	0.00	0.0	375	190	21	31	109	1	0	0	0.0		
1.2.1.4	молоко	200	5.8	5.0	9.6	108.0	0.04	0.3	20.00	0.00	1.2	100	292	240	28	180	0	0	0	0.0		
Итого в 2 Ужин		300.0	11.8	9.3	59.6	370.7	0.2	0.4	20.0	0.0	1.2	475.0	482.0	261.0	59.0	289.0	1.6	0.0	0.0	0.0		
Итого за День		2795.0	111.7	81.7	373.9	2680.5	1.3	2.0	856.7	4.7	75.7	3656.9	4657.1	964.1	479.1	1962.9	21.5	365.6	79.9	1225.6		

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Завтрак																					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10.8	14.1	42.9	341.1	0.26	0.2	50.25	0.13	0.7	434	343	174	79	291	2	64	18	77.5	
54-1з	сыр полутвердый	15	3.5	4.4	0.0	53.8	0.01	0.0	39.00	0.15	0.1	122	13	132	6	75	0	0	2	0.0	
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0.0	6.7	27.9	0.00	0.0	0.40	0.00	1.2	1	30	7	5	9	1	0	0	0.7	
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	45	3.4	0.4	22.1	105.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	224.6	41.9	9.0	6.3	29.3	0.5	0.0	0.0	0.0	
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	152.5	61.3	8.8	11.8	39.5	1.0	0.0	0.0	0.0	
9.1.2.2	груша	150	0.9	0.5	15.5	70.5	0.30	0.5	0.00	0.00	7.5	21	233	29	18	24	3	0	0	0.0	
Итого в Завтрак		685.0	20.6	19.7	95.6	642.6	0.7	0.7	89.7	0.3	9.4	954.6	721.3	358.9	124.9	467.5	8.2	63.3	20.4	78.2	
Обед																					
54-4з	перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.2	4.8	25.7	0.1	0.1	250.0	0.0	200.0	2.0	163.3	8.0	7.0	16.0	0.5	3.0	0.1	7.0	
54-4с	Рассольник домашний	250	2.4	6.4	14.0	123.1	0.1	0.1	130.3	0.0	10.5	247.5	464.3	34.5	25.3	63.0	1.0	21.3	0.3	34.8	
54-20м	говядина отварная	6.2	2.1	1.5	0.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.1	1.0	16.6	2.1	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27.6	27.4	16.5	424.3	0.10	0.2	128.75	0.16	36.1	383	929	105	60	291	5	56	1	111.3	
54-2хн	компот из кураги	200	1.0	0.1	15.7	66.9	0.0	0.0	70.0	0.0	0.3	2.6	285.0	28.0	18.0	25.0	0.6	0.0	0.0	0.0	
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	60	4.6	0.5	29.5	141.0	0.07	0.0	0.00	0.00	0.0	299	56	12	8	39	1	0	0	0.0	
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.05	0.0	0.00	0.00	0.0	183	74	11	14	47	1	0	0	0.0	
Итого в Обед		896.2	41.0	36.5	90.5	855.1	0.4	0.5	579.0	0.2	248.0	1133.6	1972.7	198.3	132.8	481.7	8.4	80.5	1.3	153.0	
Полдник																					
6.1.3.3.1	Рогалик ВКУСНЯШКА с начинкой	150	6.6	5.0	60.0	309.5	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	394.5	295.5	97.5	24.0	168.0	1.2	0.0	0.0	0.0	
54-4хн	компот из изюма	200.0	0.4	0.1	18.4	75.8	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	17.8	138.0	14.0	7.3	22.0	0.5	0.2	0.1	46.8	
Итого в Полдник		350.0	7.0	5.1	78.4	385.3	0.1	0.2	0.7	0.0	0.0	412.3	433.5	111.5	31.3	190.0	1.7	0.2	0.1	46.8	
Ужин																					
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.5	0.16	0.2	34.13	0.10	11.9	364	1026	33	56	289	4	56	1	123.8	
54-27з	морковь отварная дольками	100	1.3	3.3	6.8	62.7	0.05	0.1	1321.67	0.07	2.2	18	182	27	37	53	1	6	0	60.0	
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	25	1.9	0.2	12.3	58.8	0.03	0.0	0.00	0.00	0.0	125	23	5	4	16	0	0	0	0.0	
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5	0.05	0.0	0.00	0.00	0.0	153	61	9	12	40	1	0	0	0.0	
54-11хн	компот из брусники	200	0.1	0.1	7.9	32.7	0.00	0.0	1.00	0.00	1.2	1	15	5	1	3	0	0	0	0.0	
Итого в Ужин		600.0	30.1	27.3	56.9	595.2	0.3	0.3	1356.3	0.2	15.3	660.4	1307.5	77.4	109.4	400.6	6.3	61.8	0.7	183.8	
2 Ужин																					
587/ШП	Рогалик песочный с маком	60	1.1	3.8	27.0	146.6	0.07	0.1	0.07	0.00	0.1	225	114	20	12	59	1	0	0	0.0	
1.2.2.12	простокваша фруктовая	200	5.2	5.0	20.2	152.0	0.06	0.4	40.00	0.00	2.6	56	268	272	28	180	0	0	0	0.0	
Итого в 2 Ужин		260.0	6.3	8.8	47.2	296.6	0.1	0.4	40.1	0.0	2.7	281.0	382.0	292.4	40.0	238.8	1.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за 1 день		2791.2	105.1	97.3	368.6	2776.7	1.6	2.2	2066.3	0.7	275.4	3441.9	4817.0	1038.5	438.3	1778.6	25.7	206.2	22.5	461.8	

среда
 первая
 осенне-зимний
 12 лет и старше

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Завтрак																					
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	8.5	7.3	40.1	260.4	0.15	0.2	33.38	0.13	0.7	423	249	155	41	220	2	61	33	25.0	
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86.0	0.03	0.1	13.30	0.00	0.5	39	184	111	31	107	1	9	2	20.0	
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	45	3.4	0.4	22.1	105.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	224.6	41.9	9.0	6.3	29.3	0.5	0.0	0.0	0.0	
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	152.5	61.3	8.8	11.8	39.5	1.0	0.0	0.0	0.0	
9.1.2.6	яблоки	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.04	0.0	0.00	0.00	12.0	31	334	19	11	13	3	0	0	0.0	
Итого в Завтрак		640.0	17.9	11.4	93.7	552.1	0.3	0.4	46.7	0.1	13.2	369.3	869.5	303.0	101.1	409.0	7.4	70.3	35.1	45.0	
Обед																					
54-2а	огурец в нарезке	100	0.8	0.2	2.5	14.2	0.0	0.0	10.0	0.0	10.0	8.0	141.7	23.3	14.0	41.7	0.6	3.0	0.3	16.7	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сме	250	2.1	5.4	12.1	112.8	0.0	0.1	168.3	0.0	8.5	133.8	330.8	42.0	24.0	53.3	1.1	21.5	0.5	28.3	
54-20м	говядина отварная	7.1	2.4	1.7	0.0	25.1	0.0	0.0	0.0	0.1	1.2	19.0	2.4	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
54-21м	курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8	0.06	0.1	30.63	0.00	3.6	214	381	21	111	220	2	29	29	197.5	
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	200	11.1	8.4	48.0	311.6	0.28	0.2	25.60	0.13	0.0	199	292	20	160	241	5	29	5	21.3	
54-5хн	компот из яблок и вишни	200	0	0	10	43	0	0	3	0	2	7	92	9	6	7	1	1	0	4	
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	60	4.6	0.5	29.5	141.0	0.07	0.0	0.00	0.00	0.0	299	56	12	8	39	1	0	0	0.0	
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.05	0.0	0.00	0.00	0.0	183	74	11	14	47	1	0	0	0.0	
54-4соус	соус сметанный натуральный	30	0.9	5	2	55.8	0.01	0.02	23.3	0	0.05	35.7	20.9	24	2.6	17.1	0.07	6.3	0.2	4.5	
Итого в Обед		977.1	56.2	24.1	115.4	910.0	0.5	0.4	260.3	0.2	25.3	1093.6	1399.8	162.6	340.3	666.7	11.4	89.7	34.7	272.5	
Полдник																					
548/ШП	сосиска в тесте "гусеница"	150	14.4	15.0	46.5	378.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	562.5	285.0	39.0	24.0	166.5	2.0	0.0	0.0	0.0	
54-3хн	компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.5	81.3	0.00	0.0	1.50	0.00	0.3	2	179	18	22	18	1	0	0	1.0	
Итого в Полдник		350.0	14.9	15.2	66.0	459.3	0.2	0.1	1.5	0.0	0.3	564.5	464.0	57.0	46.0	184.5	2.6	0.1	0.1	1.0	
Ужин																					
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	10.1	41.5	393.3	0.10	0.1	183.75	0.00	3.0	364	479	25	135	293	3	50	34	211.3	
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	45	3.4	0.4	22.1	105.8	0.05	0.0	0.00	0.00	0.0	225	42	9	6	29	1	0	0	0.0	
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5	0.05	0.0	0.00	0.00	0.0	153	61	9	12	40	1	0	0	0.0	
54-32хн	компот из свежих яблок	200.0	0.2	0.1	9.9	41.5	0.0	0.0	1.2	0.0	1.6	8.0	92.5	58.0	3.1	3.8	0.8	0.8	0.1	3.2	
Итого в Ужин		520.0	39.4	10.9	81.9	584.0	0.2	0.1	185.0	0.0	4.6	748.3	674.4	100.8	156.2	365.1	4.8	50.8	34.5	214.5	
2 Ужин																					
6.1.3.2.16	Печенье овсяное с курагой	100	6.3	4.0	31.0	185.2	0.10	0.1	0.12	0.00	0.0	98	85	23	10	65	1	0	0	0.0	
1.2.2.13	ряженка	200	5.8	5.0	8.4	108.0	0.04	0.3	40.00	0.00	0.6	100	292	248	28	184	0	0	0	0.0	
Итого в 2 Ужин		300.0	12.1	9.0	39.4	293.2	0.1	0.3	40.1	0.0	0.6	198.0	377.0	271.0	38.0	249.0	1.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за 1 день		2787.1	140.5	70.6	396.4	2798.6	1.4	1.4	533.6	0.3	43.9	3479.6	3784.6	894.3	681.5	1874.2	27.2	210.8	104.3	532.9	

четверг

первая

неделя

Сезон

осенне-зимний

12 лет и старше

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)				Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)									
			Б	Ж	У			В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Завтрак																						
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24.0	4.4	300.7	0.08	0.5	244.00	2.93	0.4	339	240	147	23	271	3	56	35	84.0		
54-3з	помидор в нарезке	100	1.2	0.2	3.8	21.3	0.07	0.0	133.00	0.00	25.0	3	290	14	20	27	1	2	0	20.0		
54-21гн	какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	0.04	0.2	17.30	0.00	0.7	50	220	143	34	130	1	12	2	38.0		
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	45	3.4	0.4	22.1	105.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	224.6	41.9	9.0	6.3	29.3	0.5	0.0	0.0	0.0		
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	152.5	61.3	8.8	11.8	39.5	1.0	0.0	0.0	0.0		
9.1.3.4	киви	100	0.8	0.4	8.1	47.0	0.02	0.0	0.00	0.00	180.0	5	300	40	25	34	1	0	0	0.0		
Итого в Завтрак		670.0	28.6	28.9	59.4	618.7	0.3	0.8	394.3	2.9	206.1	773.7	1153.1	361.4	119.7	530.1	7.1	70.0	37.5	142.0		
Обед																						
54-11з	салат из моркови и яблок	100	1.0	10.2	7.2	123.7	0.1	0.1	1221.7	0.0	6.1	150.0	205.0	23.3	26.7	36.7	1.1	16.7	0.2	36.7		
54-7с	суп картоф с макар изделиями	250	3.1	2.8	22.6	127.5	0.1	0.1	122.0	0.0	8.6	116.3	513.0	17.3	26.0	68.3	1.1	21.0	0.3	41.0		
54-20м	говядина отварная	6.2	2.1	1.5	0.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.1	1.0	16.6	2.1	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
54-13р	Коллета рыбная любительская (трес)	100	13.0	3.9	6.1	110.9	0.07	0.1	295.00	0.90	1.1	197	271	42	29	172	1	112	18	494.0		
54-6г	рис отварной	180	4.4	5.8	43.8	244.2	0.04	0.0	22.08	0.12	0.0	184	56	8	29	88	1	25	9	32.4		
54-31хн	компот из клубники	200	0.1	0.0	7.2	29.3	0.00	0.0	0.00	0.00	1.2	2	20	65	1	2	0	0	0	3.6		
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	60	4.6	0.5	29.5	141.0	0.07	0.0	0.00	0.00	0.0	299	56	12	8	39	1	0	0	0.0		
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.05	0.0	0.00	0.00	0.0	183	74	11	14	47	1	0	0	0.0		
54-5оус	соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.8	0.01	0.04	10.4	0	0.16	38.1	39.3	33	3.9	26.1	0.06	6.3	0.68	6.6		
Итого в Обед		956.2	31.4	27.3	129.3	886.5	0.4	0.3	1671.1	1.1	18.1	1185.8	1235.5	211.6	138.3	478.9	5.7	181.4	27.6	614.3		
Полдник																						
577/ШП	Сочень с творогом/брусничкой	150	10.2	15.9	67.5	454.5	0.1	0.1	0.2	0.0	0.3	562.5	285.0	99.0	21.0	186.0	1.2	0.0	0.0	0.0		
54-2гн	чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.7	20.8	4.5	3.8	7.2	0.7	0.0	0.0	0.0		
Итого в Полдник		350.0	10.4	15.9	74.0	481.3	0.1	0.1	0.5	0.0	0.3	563.2	305.8	103.5	24.8	193.2	1.9	0.0	0.0	0.0		
Ужин																						
Итого в Ужин		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
2 Ужин																						
Итого в 2 Ужин		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за День		1976.2	70.4	72.1	262.7	1986.5	0.8	1.3	2066.0	4.0	224.5	2522.8	2694.4	676.6	282.8	1202.2	14.7	251.4	65.1	756.3		

ПЯТНИЦА
 ПЕРВАЯ
 НЕДЕЛЯ
 ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 12 лет и старше

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)				Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)									
			Б	Ж	У	Эн.цен		В1	В2	А	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Завтрак																						
54-1г	запеканка из творога	200	39.6	14.3	28.9	401.6	0.08	0.4	68.13	0.27	0.4	241	212	299	43	388	1	39	52	66.7		
9.4.10.	джем фруктовый	10	0.1	0.0	7.2	27.6	0.00	0.0	0.00	0.00	0.2	0	15	1	1	2	0	0	0	0.0		
54-2гн	чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8	0.00	0.0	0.30	0.00	0.0	1	21	5	4	7	1	0	0	0.0		
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	45	3.4	0.4	22.1	105.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	224.6	41.9	9.0	6.3	29.3	0.5	0.0	0.0	0.0		
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	152.5	61.3	8.8	11.8	39.5	1.0	0.0	0.0	0.0		
9.1.4.7	мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	0.0	0.00	0.00	38.0	12	155	35	11	17	0	0	0	0.0		
Итого в Завтрак		580.0	45.3	15.2	80.6	643.3	0.2	0.5	68.4	0.3	38.7	631.3	506.1	357.1	76.4	482.8	3.5	38.7	52.0	66.7		
Обед																						
54-3з	помидор в нарезке	100	1.2	0.2	3.8	21.3	0.1	0.0	133.0	0.0	25.0	3.0	290.0	14.0	20.0	26.7	0.9	2.0	0.4	20.0		
54-8с	суп гороховый	250	5.3	5.0	19.9	146.0	0.2	0.1	121.5	0.1	6.0	119.8	478.0	33.8	36.3	100.5	1.9	20.0	2.5	36.0		
54-20м	говядина отварная	5.8	2.0	1.4	0.0	20.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	15.5	2.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
54-9м	Жаркое под домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.5	0.16	0.2	34.13	0.10	11.9	364	1026	33	56	289	4	56	1	123.8		
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	19.8	81.0	0.00	0.0	15.00	0.00	0.0	0	0	50	2	4	0	0	0	0.0		
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	60	4.6	0.5	29.5	141.0	0.07	0.0	0.00	0.00	0.0	299	56	12	8	39	1	0	0	0.0		
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.05	0.0	0.00	0.00	0.0	183	74	11	14	47	1	0	0	0.0		
Итого в Обед		895.3	40.7	30.9	104.5	859.5	0.5	0.4	303.6	0.2	43.8	984.5	1925.7	153.0	137.1	506.6	9.0	78.3	3.4	179.8		
Полдник																						
557/ШП	Слойка нежная КОСА	150	8.3	11.3	60.0	374.3	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	562.5	285.0	19.5	9.0	54.0	15.8	0.0	0.0	0.0		
54-11хн	компот из брусники	200	0.1	0.1	7.9	32.7	0.0	0.0	1.0	0.0	1.2	1.1	15.1	4.5	1.2	2.8	0.1	0.0	0.0	0.0		
Итого в Полдник		350.0	8.4	11.4	67.9	407.0	0.1	0.1	1.1	0.0	1.2	563.6	300.1	24.0	10.2	56.8	15.8	0.0	0.0	0.0		
Ужин																						
54-10м	Капуста тушенная с мясом	230	25.4	25.2	15.2	390.3	0.09	0.2	118.45	0.15	33.2	352	854	97	55	268	4	52	1	102.4		
54-4з	перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.2	4.8	25.7	0.08	0.1	250.00	0.00	200.0	2	163	8	7	16	1	3	0	7.0		
54-4хн	компот из изюма	200	0.4	0.1	18.4	75.8	0.02	0.0	0.70	0.00	0.0	18	138	14	7	22	1	0	0	46.8		
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	45	3.4	0.4	22.1	105.8	0.05	0.0	0.00	0.00	0.0	225	42	9	6	29	1	0	0	0.0		
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5	0.05	0.0	0.00	0.00	0.0	153	61	9	12	40	1	0	0	0.0		
Итого в Ужин		600.0	32.2	26.1	68.9	641.0	0.3	0.3	369.2	0.2	233.2	748.8	1258.9	136.4	87.6	374.7	6.7	55.0	1.0	156.2		
2 Ужин																						
568/ШП	Слойка Датская (кленовая) с гр оре)	110	4.8	4.4	41.8	226.6	0.09	0.1	0.09	0.00	0.2	413	209	35	14	85	1	0	0	0.0		
1.2.1.4	молоко	200	5.8	5.0	9.6	108.0	0.04	0.3	20.00	0.00	1.2	100	292	240	28	180	0	0	0	0.0		
Итого в 2 Ужин		310.0	10.6	9.4	51.4	334.6	0.1	0.4	20.1	0.0	1.4	512.5	501.0	275.2	42.3	264.7	1.3	0.0	0.0	0.0		
Итого за День		2735.8	137.7	93.0	373.3	2885.4	1.3	1.7	762.4	0.6	318.3	3440.6	4491.8	945.7	353.6	1685.6	36.3	171.9	56.4	402.6		

понедельник

вторая

неделя

Сезон:

осенне-зимний

12 лет и старше

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)				Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)									
			Б	Ж	У			В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Завтрак																						
54-20з	горошек зеленый	100	2.8	0.2	5.8	36.8	0.08	0.0	30.00	0.00	4.0	273	82	18	18	53	1	0	1	0.0	вторник	
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24.0	4.4	300.7	0.08	0.5	244.00	2.93	0.4	339	240	147	23	271	3	56	35	84.0		
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0.0	6.7	27.9	0.00	0.0	0.40	0.00	1.2	1	30	7	5	9	1	0	0	0.7		
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	45	3.4	0.4	22.1	105.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	224.6	41.9	9.0	6.3	29.3	0.5	0.0	0.0	0.0		
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	152.5	61.3	8.8	11.8	39.5	1.0	0.0	0.0	0.0		
9.1.5.2	банан	100	1.5	0.5	21.0	95.0	0.04	0.1	0.00	0.00	10.0	31	248	8	42	28	1	0	0	0.0		
Итого в Завтрак		670.0	26.6	25.4	68.4	610.7	0.3	0.7	274.4	2.9	15.6	1021.4	803.0	197.7	105.7	429.3	6.3	56.0	36.0	84.7		
Обед																						
54-28з	свекла отварная дольками	100	1.5	0.2	8.7	42.0	0.0	0.0	1.3	0.0	4.5	38.3	260.0	35.0	21.7	40.0	1.3	7.7	0.7	21.7		
54-1с	Щи из свеж капусты с картоф	250	2.0	6.1	6.6	90.1	0.0	0.0	131.3	0.0	13.5	123.3	230.0	46.8	16.5	38.8	0.6	19.0	0.4	18.5		
54-20м	говядина отварная	7.1	2.4	1.7	0.0	25.1	0.0	0.0	0.0	0.1	1.2	19.0	2.4	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
54-1г	Макаронны отварные	180	6.5	5.9	39.4	236.2	0.07	0.0	22.08	0.12	0.0	179	65	14	9	49	1	25	0	14.4		
54-2м	Гуляш из говядины	100	16.9	16.4	4.0	232.0	0.04	0.1	25.50	0.08	1.4	121	323	15	24	166	2	18	0	62.5		
54-7хн	компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.4	0.01	0.0	3.10	0.00	24.0	7	87	10	8	9	0	0	0	5.1		
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	60	4.6	0.5	29.5	141.0	0.07	0.0	0.00	0.00	0.0	299	56	12	8	39	1	0	0	0.0		
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.05	0.0	0.00	0.00	0.0	183	74	11	14	47	1	0	0	0.0		
Итого в Обед		927.1	36.2	31.3	106.6	854.0	0.3	0.3	183.2	0.3	44.5	970.4	1096.1	143.6	101.2	389.2	7.5	69.7	1.8	122.2		
Полдник																						
6.1.3.6.7	Пирожок печеный с ягодной начин	150	9.0	6.5	75.0	394.1	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	562.5	285.0	31.5	46.5	163.5	2.1	0.0	0.0	0.0		
54-31хн	компот из клубники	200	0.1	0.0	7.2	29.3	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	1.9	19.9	65.0	1.4	1.9	0.1	0.2	0.1	3.6		
Итого в Полдник		350.0	9.1	6.5	82.2	423.4	0.2	0.2	0.0	0.0	1.2	564.4	304.9	96.5	47.9	165.4	2.2	0.2	0.1	3.6		
Ужин																						
54-11г	картофельное пюре	200	4.3	6.9	26.4	185.9	0.16	0.2	31.73	0.13	13.6	216	833	52	37	112	1	37	1	57.3		
54-18м	печень говяжья по-строгановски	100	16.8	15.8	6.6	236.5	0.21	1.7	4726.25	0.03	12.4	563	250	39	18	276	6	74	33	220.0		
54-5хн	компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.2	42.5	0.00	0.0	2.50	0.00	2.0	7	92	9	6	7	1	1	0	4.2		
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	25	1.9	0.2	12.3	58.8	0.03	0.0	0.00	0.00	0.0	125	23	5	4	16	0	0	0	0.0		
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5	0.05	0.0	0.00	0.00	0.0	153	61	9	12	40	1	0	0	0.0		
Итого в Ужин		550.0	24.8	23.3	63.9	567.1	0.4	1.8	4760.5	0.2	28.0	1063.1	1259.3	113.7	76.0	450.9	8.9	111.9	34.0	281.5		
2 Ужин																						
6.1.3.3.3	Кудряшка с капустой свежей	130	7.3	4.0	39.0	221.0	0.12	0.1	0.01	0.00	0.0	554	239	35	26	168	1	0	0	0.0		
1.2.2.4	кефир	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	0.3	40.00	0.00	1.4	100	292	240	28	180	0	0	0	0.0		
Итого в 2 Ужин		330.0	13.1	9.0	47.0	327.0	0.2	0.4	40.0	0.0	1.4	653.8	531.2	275.1	54.0	347.7	1.4	0.0	0.0	0.0		
Итого за День		2827.1	109.8	95.5	368.1	2782.2	1.4	3.4	5258.1	3.4	90.6	4273.0	3994.5	826.5	384.7	1782.5	26.2	237.8	71.8	492.0		

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)				Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)									
			Б	Ж	У	Эн.цен		В1	В2	А	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Завтрак																						
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	200	8.3	10.2	37.6	274.9	0.18	0.2	41.60	0.10	0.5	339	216	127	49	186	1	52	3	35.0		
54-21гн	какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	0.04	0.2	17.30	0.00	0.7	50	220	143	34	130	1	12	2	38.0		
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	45	3.4	0.4	22.1	105.8	0.05	0.0	0.00	0.00	0.0	225	42	9	6	29	1	0	0	0.0		
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	152.5	61.3	8.8	11.8	39.5	1.0	0.0	0.0	0.0		
9.1.4.1	апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.0	0.0	0.0	0.0	60.0	13.0	197.0	34.0	13.0	23.0	0.3	0.0	0.0	0.0		
Итого в Завтрак		570.0	18.9	14.7	88.8	567.6	0.4	0.4	58.9	0.1	61.2	779.1	736.1	321.8	114.1	407.8	4.2	64.0	5.4	73.0		
Обед																						
54-8а	салат из белокачанной капусты с ма	100	1.7	10.2	9.7	135.8	0.0	0.0	203.3	0.0	38.5	141.7	271.7	45.0	16.7	31.7	0.6	16.3	0.3	13.8		
54-3с	Рассольник ленинградский	250	2.4	6.4	16.5	133.4	0.1	0.1	130.0	0.0	6.9	246.0	418.8	26.3	24.8	64.3	0.9	20.8	0.9	35.3		
54-20м	говядина отварная	67	2.3	1.6	0.0	22.7	0.0	0.0	0.0	0.1	1.1	17.9	2.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
54-12м	Плов с курицей	200	27.3	8.1	33.2	314.6	0.08	0.1	147.00	0.00	2.4	291	383	20	108	234	2	40	28	169.0		
54-2хн	компот из кураги	200	1.0	0.1	15.7	66.9	0.01	0.0	70.00	0.00	0.3	3	285	28	18	25	1	0	0	0.0		
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	60	4.6	0.5	29.5	141.0	0.07	0.0	0.00	0.00	0.0	299	56	12	8	39	1	0	0	0.0		
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.05	0.0	0.00	0.00	0.0	183	74	11	14	47	1	0	0	0.0		
Итого в Обед		846.7	41.3	27.3	114.6	867.6	0.3	0.2	550.3	0.1	49.2	1181.6	1490.0	142.0	189.9	441.3	5.9	77.1	28.7	218.1		
Полдник																						
587/ШП	Рогалик песочный с маком	150	2.9	9.5	67.5	366.5	0.2	0.1	0.2	0.0	0.3	562.5	285.0	51.0	30.0	147.0	2.1	0.0	0.0	0.0		
54-3хн	компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.5	81.3	0.0	0.0	1.5	0.0	0.3	2.0	179.0	18.0	22.0	18.0	0.7	0.1	0.1	1.0		
Итого в Полдник		350.0	3.4	9.7	87.0	447.8	0.2	0.1	1.7	0.0	0.6	564.5	464.0	69.0	52.0	165.0	2.8	0.1	0.1	1.0		
Ужин																						
54-10г	картофель отварной в молоке	200	6.0	7.5	35.5	231.6	0.19	0.2	11.07	0.00	14.5	225	923	83	44	145	2	41	2	68.0		
54-13р	Коплета рыбная любительская (тре	100	13.0	3.9	6.1	110.9	0.07	0.1	295.00	0.90	1.1	197	271	42	29	172	1	112	18	494.0		
54-5хн	компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.2	42.5	0.00	0.0	2.50	0.00	2.0	7	92	9	6	7	1	1	0	4.2		
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	45	3.4	0.4	22.1	105.8	0.05	0.0	0.00	0.00	0.0	225	42	9	6	29	1	0	0	0.0		
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5	0.05	0.0	0.00	0.00	0.0	153	61	9	12	40	1	0	0	0.0		
Итого в Ужин		570.0	24.3	12.1	82.3	534.3	0.4	0.3	308.6	0.9	17.6	806.7	1388.3	151.6	97.0	393.0	4.5	154.1	19.8	566.2		
2 Ужин																						
6.1.3.3.1	Рогалик ВКУСНЯШКА с начинкой	80	3.5	2.6	32.0	165.0	0.06	0.1	0.02	0.00	0.0	210	158	52	13	90	1	0	0	0.0		
1.2.2.11	простокаша	200	5.8	5.0	8.2	106.0	0.06	0.3	40.00	0.00	1.6	102	288	236	32	192	0	0	0	0.0		
Итого в 2 Ужин		280.0	9.3	7.6	40.2	271.0	0.1	0.4	40.0	0.0	1.6	312.4	445.6	288.0	44.8	281.6	0.8	0.0	0.0	0.0		
Итого за День		2616.7	97.1	71.4	412.9	2688.2	1.3	1.4	959.5	1.1	130.2	3644.2	4524.0	972.4	497.7	1688.7	18.2	295.3	54.0	858.3		

срета

вторга

неделя

Сезон

осенне-зимний

12 лет и старше

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Завтрак																					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.3	7.3	41.3	259.9	0.09	0.2	43.25	0.13	0.7	419	214	146	29	148	1	61	10	25.0	
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86.0	0.03	0.1	13.30	0.00	0.5	39	184	111	31	107	1	9	2	20.0	
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	45	3.4	0.4	22.1	105.8	0.05	0.0	0.00	0.00	0.0	225	42	9	6	29	1	0	0	0.0	
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	152.5	61.3	8.8	11.8	39.5	1.0	0.0	0.0	0.0	
9.1.2.2	груша	120	0.7	0.4	12.4	56.4	0.2	0.4	0.0	0.0	6.0	16.8	186.0	22.8	14.4	19.2	2.8	0.0	0.0	0.0	
Итого в Завтрак		640.0	16.9	11.3	95.5	551.6	0.5	0.7	56.6	0.1	7.2	851.6	686.9	297.3	92.2	342.5	6.7	70.3	11.5	45.0	
Обед																					
54-2э	морковь отварная дольками	100	1.3	3.3	6.8	62.7	0.1	0.1	1321.7	0.1	2.2	18.3	181.7	26.7	36.7	53.3	0.7	5.5	0.2	60.0	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со с	250	2.1	5.4	12.1	112.8	0.0	0.1	168.3	0.0	8.5	133.8	330.8	42.0	24.0	53.3	1.1	21.5	0.5	28.3	
54-20м	говядина отварная	7.1	2.4	1.7	0.0	25.1	0.0	0.0	0.0	0.1	1.2	19.0	2.4	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27.6	27.4	16.5	424.3	0.10	0.2	128.75	0.16	36.1	383	929	105	60	291	5	56	1	111.3	
54-11хн	компот из брусники	200	0	0	8	33	0	0	1	0	1	1	15	5	1	3	0	0	0	0	
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	60	4.6	0.5	29.5	141.0	0.07	0.0	0.00	0.00	0.0	299	56	12	8	39	1	0	0	0.0	
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.05	0.0	0.00	0.00	0.0	183	74	11	14	47	1	0	0	0.0	
Итого в Обед		897.1	40.1	38.8	82.8	850.8	0.3	0.4	1619.7	0.3	49.1	1037.1	1588.0	201.0	144.4	487.0	8.3	83.3	1.5	199.5	
Полдник																					
6.1.3.3.3.0	Эчпочмак	150	16.5	12.0	48.0	366.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	639.0	276.0	40.5	30.0	193.5	1.4	0.0	0.0	0.0	
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.5	0.01	0.0	1.20	0.00	1.6	8	93	58	3	4	1	1	0	3.2	
Итого в Полдник		350.0	16.7	12.1	57.9	407.5	0.1	0.1	1.2	0.0	1.6	647.0	368.5	98.5	33.1	197.3	2.1	0.8	0.1	3.2	
Ужин																					
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	200	11.1	8.4	48.0	311.6	0.28	0.2	25.60	0.13	0.0	199	292	20	160	241	5	29	5	21.3	
54-21м	курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8	0.06	0.1	30.63	0.00	3.6	214	281	21	111	220	2	29	29	197.5	
54-4хн	компот из изюма	200	0.4	0.1	18.4	75.8	0.02	0.0	0.70	0.00	0.0	18	138	14	7	22	1	0	0	46.8	
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5	0.05	0.0	0.00	0.00	0.0	153	61	9	12	40	1	0	0	0.0	
Итого в Ужин		525.0	45.3	11.2	75.9	585.7	0.4	0.3	56.9	0.1	3.6	582.7	872.5	64.0	290.3	522.8	8.8	58.3	33.7	265.6	
2 Ужин																					
577/ШП	Сочень с творогом/брусничкой	95	6.5	10.1	42.8	287.9	0.08	0.1	0.13	0.00	0.2	356	181	63	13	118	1	0	0	0.0	
1.2.2.13	ряженка	200	5.8	5.0	8.4	108.0	0.04	0.3	40.00	0.00	0.6	100	292	248	28	184	0	0	0	0.0	
Итого в 2 Ужин		295.0	12.3	15.1	51.2	395.9	0.1	0.3	40.1	0.0	0.8	456.3	472.5	310.7	41.3	301.8	1.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за 1 День		2707.1	131.2	88.5	363.2	2791.4	1.4	1.8	1774.5	0.5	62.3	3574.6	3988.3	972.0	601.3	1851.4	26.8	212.6	46.8	513.3	

четверг
 вторник
 неделя
 Сезон
 осенне-зимний
 12 лет и старше

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)				Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)									
			Б	Ж	У			В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Завтрак																						
54-1з	сыр полутвердый	15	3.5	4.4	0.0	53.8	0.01	0.1	39.00	0.15	0.1	122	13	132	6	75	0	0	2	0.0	пятница	
54-21к	Каша жидкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.5	311.4	0.15	0.2	51.88	0.13	0.7	428	264	196	41	278	1	63	21	77.5	пятница	
54-2гн	чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8	0.00	0.0	0.30	0.00	0.0	1	21	5	4	7	1	0	0	0.0	пятница	
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	45	3.4	0.4	22.1	105.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	224.6	41.9	9.0	6.3	29.3	0.5	0.0	0.0	0.0	пятница	
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	152.5	61.3	8.8	11.8	39.5	1.0	0.0	0.0	0.0	пятница	
9.1.2.6	яблоки	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.04	0.0	0.00	0.00	12.0	31	334	19	11	13	3	0	0	0.0	пятница	
Итого в Завтрак		656.0	18.4	17.2	91.3	597.7	0.3	0.3	91.2	0.3	12.9	953.0	734.3	369.7	79.4	441.7	6.1	62.5	23.2	77.5	пятница	
Обед																						
54-2з	огурец в нарезке	100	0.8	0.2	2.5	14.2	0.0	0.0	10.0	0.0	10.0	8.0	141.7	23.3	14.0	41.7	0.6	3.0	0.3	16.7	пятница	
54-10с	суп крестьянский с крупой перловс	250	2.4	6.3	12.9	117.8	0.1	0.1	129.0	0.0	8.0	120.8	250.3	34.5	18.3	65.5	0.7	19.0	3.6	20.9	пятница	
54-20м	говядина отварная	7.6	2.6	1.8	0.0	26.9	0.0	0.0	0.0	0.1	1.2	20.3	2.6	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	пятница	
54-23м	биточек из курицы	100	19.2	4.3	13.4	168.1	0.07	0.1	6.28	0.00	0.6	210	229	29	64	144	1	17	18	102.4	пятница	
54-6г	рис отварной	180	4.4	5.8	43.8	244.2	0.04	0.0	22.08	0.12	0.0	184	56	8	29	88	1	25	9	32.4	пятница	
54-5хн	компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.2	42.5	0.00	0.0	2.50	0.00	2.0	7	92	9	6	7	1	1	0	4.2	пятница	
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	60	4.6	0.5	29.5	141.0	0.07	0.0	0.00	0.00	0.0	299	56	12	8	39	1	0	0	0.0	пятница	
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.05	0.0	0.00	0.00	0.0	183	74	11	14	47	1	0	0	0.0	пятница	
54-4оус	соус сметанный натуральный	30	0.9	5	2	55.8	0.01	0.02	23.3	0	0.05	35.7	30.9	24	2.6	17.1	0.07	6.3	0.2	4.5	пятница	
Итого в Обед		957.6	37.1	24.4	124.3	862.7	0.3	0.3	193.2	0.2	21.9	1063.2	930.9	151.4	155.9	448.8	5.7	71.6	31.2	181.1	пятница	
Полдник																						
6.1.3.2.16	Печенье овсяное с курагой	150	9.5	6.0	46.5	277.8	0.2	0.1	0.2	0.0	0.0	147.0	127.5	34.5	15.0	97.5	1.2	0.0	0.0	0.0	пятница	
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	19.8	81.0	0.0	0.0	15.0	0.0	0.0	0.1	0.2	50.0	2.1	4.3	0.1	0.0	0.0	0.0	пятница	
Итого в Полдник		350.0	10.0	6.0	66.3	358.8	0.2	0.1	15.2	0.0	0.0	147.1	127.7	84.5	17.1	101.8	1.3	0.0	0.0	0.0	пятница	
Ужин																						
Итого в Ужин		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	пятница	
2 Ужин																						
Итого в 2 Ужин		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	пятница	
Итого за День		1962.6	65.5	47.6	281.9	1819.2	0.8	0.7	299.5	0.5	34.8	2173.3	1792.8	605.6	252.4	992.3	13.1	134.1	54.3	258.6	пятница	

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 5 дней учащиеся с 12 лет и старше (2713)

	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	Общий ккал 5 дней	Средний ккал 5 дней	% 5 дней
ЗАВТРАК	643.3	634.7	642.6	552.1	618.7	3091.4	618.3	22.8
ОБЕД	890.6	813.0	855.1	910.0	886.5	4355.1	871.0	32.1
ПОЛДНИК	338.3	336.0	385.3	459.3	481.3	2000.2	400.0	14.7
УЖИН	604.9	526.1	595.2	584.0	0.0	2310.1	577.5	21.3
II УЖИН	330.6	370.7	298.6	293.2	0.0	1293.1	323.3	11.9
Ккал за день	2807.6	2680.5	2776.7	2798.6	1986.5	13049.9	2790.1	102.8
Б	130.0	111.7	105.1	140.5	70.4	557.7	111.5	
Ж	85.1	81.7	97.3	70.6	72.1	406.9	81.4	
У	378.4	373.9	368.6	396.4	262.7	1779.9	356.0	

2040

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 5 дней учащиеся с 12 лет и старше (2713)

	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	Общий ккал 5 дней	Средний ккал 5 дней	% 5 дней
ЗАВТРАК	643.3	610.7	567.6	551.6	597.7	2970.9	594.2	21.9
ОБЕД	859.5	854.0	867.6	850.8	862.7	4294.6	858.9	31.7
ПОЛДНИК	407.0	423.4	447.8	407.5	358.8	2044.4	408.9	15.1
УЖИН	641.0	567.1	534.3	585.7	0.0	2328.1	582.0	21.5
II УЖИН	334.6	327.0	271.0	395.9	0.0	1328.5	332.1	12.2
Ккал за день	2885.4	2782.2	2688.2	2791.4	1819.2	12966.4	2776.1	102.3
Б	137.7	109.8	97.1	131.2	65.5	541.3	108.3	
Ж	93.0	95.5	71.4	88.5	47.6	395.9	79.2	
У	373.3	368.1	412.9	363.2	281.9	1799.4	359.9	

2040