

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Рождественской СОШ  
Кириллова О.А.  
Приказ № 01/02 от 10.01.2021 г.



**Перспективное 10-дневное цикличное меню  
для детей в возрасте от 7-11, 12-18 лет  
*МБОУ Рождественской СОШ  
Казачинского района  
Красноярского края***

Меню составлено на основе блюд из «сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под общей редакцией В.Т.Лапшиной. Издательство «Хлебпродинформ» 2004 год.

День: понедельник.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее- зимний.

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
302	Каша молочная со сливочным маслом	200/5	4,8	8,4	41,6	214	0,16	0,4	0,82	2,1	93,6	139,72	38,04	0,4
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
685	Чай с сахаром + вит. С	200	0	0	19	56	0	6,32	0,8	0	24	6	12	0,8
	Итого		6,84	8,79	74,16	330,3	0,214	6,72	1,62	2,52	124,2	192,82	64,74	2,37
<b>Горячий завтрак</b>														
	Салат из моркови	1/100	1,3	2,5	4,7	67	0,06	4,3	14	0,4	32	53	14	0,6
147	Суп на курином бульоне с вермишелью	1/250	3,1	6,6	21,2	128	0,13	4,1	0	0,3	185	182	2,8	0,2
487	Курица отварная	100	19,2	7,4	0,6	150	0,07	1,8	0,05	1,46	16,0	138,93	17,23	1,6
511	Рис отварной	1/150	3,75	6,15	38,55	228	0,03	0	0	0	1,365	53,1	11,55	0,525
	Продукт кисломол. (ряженка 25%)	200	5,8	8,4	25	108	0,175	0	0,8	0,1	24	6	12	0,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	1/100	1,1	2,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	67	5	1
	Соль йодир.													
	Итого		38,33	34,43	117,47	864,6	0,603	10,2	114,85	3,3	293,565	594,23	91,98	7,065
	Всего		45,17	43,22	191,63	1194,9	0,817	16,92	116,47	5,82	417,765	787,05	156,72	9,435

День: понедельник.

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний.

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
302	Каша молочная со сливочным маслом	300/5	7,2	12,6	62,4	321	0,24	0	0,15	1,23	0,6	209,58	57,6	0,6
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
685	Чай с сахаром + вит. С	200	0	0	19	56	0	6,32	0,8	0	24	6	12	0,8
	Итого		9,24	12,99	94,96	437,3	0,294	6,32	0,95	1,65	31,2	262,68	84,3	2,57
<b>Горячий завтрак</b>														
	Салат из моркови	1/100	1,3	2,5	4,7	67	0,06	4,3	14	0,4	32	53	14	0,6
147	Суп на курином бульоне с вермишелью	1/300	3,875	8,25	26,5	160	0,156	14,4	0	0,96	168,75	227,5	6	0,25
487	Курица отварная	150	28,8	11,1	0,9	225	0,105	2,7	0,075	2,19	24	127	208,395	2,4
511	Рис отварной	1/200	5	8,2	51,4	304	0,04	0	0	0	1,82	70,8	15,4	0,7
	Продукт кисломол. (ряженка 25%)	200	5,8	8,4	25	108	0,175	0	0,8	0,1	24	6	12	0,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	1/100	1,1	2,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	67	5	1
	Соль йодир.													
	Итого		49,955	38,83	135,92	1047,6	0,674	21,4	114,875	4,29	285,77	645,5	290,195	8,09
	Всего		59,195	51,82	230,88	1484,9	0,968	27,72	129,12	5,94	316,97	908,18	374,495	10,66

День: вторник.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	Бутерброды со сливочным маслом и повидлом	2/30	3,4	18,13	22,4	265,7	0,075	0	106,4	0,968	45,72	35,06	5,59	0,56
686	Чай с лимоном	200	0,6	2,28	30,4	120	0,02	7,34	0,02	0,02	16	8	6	0,8
	Итого		4	20,41	52,8	385,7	0,095	7,34	106,42	0,988	61,72	43,06	11,59	1,36
<b>Горячий завтрак</b>														
43	Салат из свежей капусты	100	2,6	5	3,1	69	0,04	15,9	60	0,4	0,46	55	15	0,8
139	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167	0,12	18,0	1	2,5	32,0	60,8	21,6	2,8
439	Печень тушёная	100	9,8	12,35	6,88	188,3	0,13	6,35	26,2	0,5	129,8	129,5	8,5	0,9
332	Макарон отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,09	0	0	0	10,5	36	9	1,215
	Кисель+вит.С	1/200	0	0	30,6	106	0	0	0	0	9,3	8,84	0	0,06
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого		27,93	27,88	125,25	871,4	0,488	40,25	87,2	4,24	195,26	384,34	83,5	8,115
	Всего		31,93	48,29	178,05	1257,1	0,583	47,59	193,62	5,228	256,98	427,4	95,09	9,475

День: вторник.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
	Бутерброды со сливочным маслом и повидлом	2/30	3,4	18,13	22,4	265,7	0,075	0	106,4	0,968	45,72	35,06	5,59	0,56
686	Чай с лимоном	200	0,6	2,28	30,4	120	0,02	7,34	0,02	0,02	16	8	6	0,8
	Итого		4	20,41	52,8	385,7	0,095	7,34	106,42	0,988	61,72	43,06	11,59	1,36
<b>Горячий завтрак</b>														
43	Салат из свежей капусты	100	2,6	5	3,1	69	0,04	15,9	60	0,4	0,46	55	15	0,8
139	Суп гороховый	300	6,975	6,3	25,09	187,875	0,134	1,2	1,125	2,8	20,25	68,4	24,3	15,3
439	Печень тушёная	150	10,12	6,9	6,45	192,2	0,142	9,52	39,30	0,75	22,5	179,25	12,75	1,6
332	Макарон отварные	200	7	8,2	47	294	0,12	0	0	0	14	48	12	1,62
	Кисель+вит.С	1/200	0	0	30,6	106	0	0	0	0	9,3	8,84	0	0,06
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого		30,775	27,18	139,36	900,675	0,544	26,62	100,425	4,79	79,71	453,69	93,45	21,72
	Всего		43,655	43,61	202,72	1278,575	0,794	33,96	104,545	5,47	225,51	651,19	131,75	24,04

День: среда.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 7-11лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
302	Каша молочная со сливочным маслом	200/5	3	8,2	45	204	0,16	1,14	0,1	0,82	132,1	159,72	38,04	1
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
693	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380	0,06	1,6	0,02	0,4	152,94	179,02	24,8	1
	Итого		9,94	13,59	91,06	644,3	0,274	2,74	0,12	1,64	291,64	385,84	77,54	3,17
<b>Горячий завтрак</b>														
	Салат из свёклы с раст. маслом	100	2,3	6,8	5,8	138	0,03	9,9	0	0,8	79	79	13	0,5
155	Суп с клёцками на курином бульоне	250	3,1	6,6	33,2	128	0,13	4,1	0	0,3	85	162	1,8	0,2
374	Рыба тушёная	100	10,6	5,4	5,6	128	0,1	9,2	0,9	1,8	30,0	148,3	25	0,9
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,135	13,2	0,03	2,25	58,35	84	89,7	0,9
685	Чай с сахаром + вит. С	200	0	0	19	56	0	6,32	0,8	0	24	6	12	0,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого		23,23	26,33	112,62	624,1	0,503	42,72	1,73	5,99	289,55	573,5	170,9	5,64
	Всего		33,17	39,92	203,68	1268,4	0,777	45,46	1,85	7,63	581,19	959,34	248,44	8,81

День: среда.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше.

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
302	Каша молочная со сливочным маслом	300/5	4,5	12,3	67,5	306	0,24	1,71	0,15	1,23	198,15	239,58	57,06	1,5
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
693	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380	0,06	1,6	0,02	0,4	152,94	179,02	24,8	1
	Итого		11,44	17,69	113,56	746,3	0,354	3,31	0,17	2,05	357,69	465,7	96,56	3,67
<b>Горячий завтрак</b>														
	Салат из свёклы с раст. маслом	100	2,3	6,8	5,8	138	0,03	9,9	0	0,8	79	79	13	0,5
155	Суп с клёцками на курином бульоне	300	3,72	7,92	39,84	153,6	0,156	14,4	0	0,96	102	194,4	45,6	0,576
374	Рыба тушёная	150	15,9	16,2	8,4	192	0,15	13,8	1,35	2,7	45	222,45	38,55	1,35
520	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	0,18	17,6	0,04	3	77,8	119,6	34	1,2
685	Чай с сахаром + вит. С	200	0	0	19	56	0	6,32	0,8	0	24	6	12	0,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого		30,2	40,7	129,36	878,2	0,624	62,02	2,19	8,3	341	715,65	172,55	6,766
	Всего		41,64	58,39	242,92	1624,5	0,978	65,33	2,36	10,35	698,69	1181,35	269,11	10,436

День: четверг.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее- зимний.

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
160	Суп молочный с макаронными изделиями и сливочным маслом	250/5	5,66	4,91	20,41	149,83	0,075	0,78	25,83	0,52	152,5	10,8	20,6	0,52
693	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380	0,07	2,4	36	0,1	152,94	179,02	24,8	1
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Итого		23,74	18,47	70,9	724,7	0,136	2,832	36,12	1,54	238,38	323,008	49,76	2,494
<b>Горячий завтрак</b>														
16	Салат из свежих огурцов	1/100	1,2	4	2,7	52	0,03	4,1	13,7	0,1	35	46	13	0,5
181	Суп рыбный	250	8,6	8,4	14,325	167,5	0,08	9,1	1	1,5	45,3	113	8,925	1,275
	Тефтели мясные	100/50	6,6	5,3	12,1	142,4	0,024	0	0	0,54	27,48	71	7,8	0,22
511	Рис отварной	1/150	3,75	6,15	38,55	228	0,03	0	0	0	1,365	53,1	11,55	0,525
639	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0,6	0	30,4	124	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого		25,93	27,23	125,495	897,5	0,302	14,02	114,86	3,18	163,825	476,24	90,995	6,4
	Всего		49,67	45,7	196,395	1622,2	0,438	16,852	150,98	4,72	402,205	799,248	140,755	8,894



День: четверг.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее- зимний.

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
160	Суп молочный с макаронными изделиями и сливочным маслом	300/5	6,8	5,9	24,5	179,8	0,09	0,93	31	0,62	183	155	24,8	0,62
693	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380	0,06	1,6	0,02	0,4	152,94	179,02	24,8	1
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Итого		13,74	11,29	70,56	620,1	0,204	2,53	31,02	1,44	342,54	381,12	64,3	2,79
<b>Горячий завтрак</b>														
16	Салат из свежих огурцов	1/100	1,2	4	2,7	52	0,03	4,1	13,7	0,1	35	46	13	0,5
181	Суп рыбный	300	10,32	10,08	17,19	201	0,12	10,92	1,38	1,8	54,36	135,6	10,71	1,53
	Тефтели мясные	100/50	6,6	5,3	12,1	142,4	0,024	0	0	0,54	27,48	71	7,8	0,22
511	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	304	0,06	34	0	2	1,82	70,8	15,4	0,7
639	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0,6	0	31,4	124	0,045	8,5	0	0,6	19,48	31,94	15,32	0,54
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого		27,8	28,36	141,91	944	0,387	57,52	15,08	5,88	151,34	449,54	91,63	5,83
	Всего		41,54	39,65	212,47	1564,1	0,591	60,05	46,1	7,32	493,88	830,66	155,93	8,62

День: пятница.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее- зимний.

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
337	Яйцо отварное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	67	5	0,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	0,2	0,06	98,32	75	10	0,6
	Итого		12,72	11,37	53,28	360,68	0,124	1,08	100,2	0,68	126,92	189,1	29,7	2,57
<b>Горячий завтрак</b>														
71	Винегрет овощной	100	0,49	5,98	5,1	93	0,014	8,1	0	0,3	23,8	12,1	12	0,12
124	Щи со сметаной	250/5	2	4,3	10	88	0,06	20,3	0,39	0,04	28,4	13,69	5,88	0,9
437	Гуляш мясной	100	13,56	4,59	2,8	198,6	0,1	0,765	0	0,21	94,4	124,1	3,7	0,36
520	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	0,18	17,6	0,04	3	77,8	119,6	34	1,2
705	Напиток шиповника+вит.С	200	0,4	0,2	23,8	97,76	0	41	0	0,8	34	32	17,8	0,5
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	1/100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Соль йодир.													
	Итого		25,53	25,05	105,52	853,96	0,522	125,765	0,43	5,39	306,6	412,69	113,78	5,52
	Всего		38,25	36,42	158,8	1214,64	0,646	126,845	100,63	6,07	433,52	601,79	143,48	8,09

День: пятница.

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний.

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
337	Яйцо отварное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	67	5	0,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	0,2	0,06	98,32	75	10	0,6
	Итого		12,72	11,37	53,28	360,68	0,124	1,08	100,2	0,68	126,92	189,1	29,7	2,57
<b>Горячий завтрак</b>														
71	Винегрет овощной	100	0,49	5,98	5,1	93	0,014	8,1	0	0,3	23,8	12,1	12	0,12
124	Щи со сметаной	300/10	3	6,45	15	132	0,09	30,45	0,585	0,06	42,6	20,535	8,82	1,35
437	Гуляш мясной	150	16,95	5,74	3,5	248,25	0,13	0,95	0	0,26	118	155,5	4,6	0,45
520	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	0,18	17,6	0,04	3	77,8	119,6	34	1,2
705	Напиток шиповника+вит.С	200	0,4	0,2	23,8	97,76	0	41	0	0,8	34	32	17,8	0,5
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	1/100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Соль йодир.													
	Итого		29,92	28,35	111,22	947,61	0,582	136,1	0,625	5,46	344,4	450,935	117,62	6,06
	Всего		42,64	39,72	164,5	1308,29	0,706	137,18	100,825	6,14	471,32	640,035	147,32	8,63

День: понедельник.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 7-11лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
516	Макароны отварные со сливочным маслом и сахаром	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,09	0	0	0	10,5	36	9	1,215
692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	0,2	0,06	98,32	75	10	0,6
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Итого		12,87	12,92	88,23	518,18	0,184	1,08	0,2	0,48	115,42	158,1	33,7	2,985
<b>Горячий завтрак</b>														
	Салат из моркови	100	1,3	2	5,8	67	0,06	4,3	0	0,4	51	53	11	1,3
110	Борщ со сметаной	250/10	2	5,3	13,1	106	0,03	4,8	0,4	0,04	34,36	41	14,0	1
374	Рыба тушёная	100	10,6	5,4	5,6	128	0,1	9,2	0,9	1,8	30	148,3	25	0,9
508	Гречка отварная	150	8,7	7,8	42,6	279	0	0	1,155	2,565	1,791	22,155	1,425	0,045
	Продукт кисломол. (ряженка- 25%)	200	5,8	8,4	25	108	0,175	0	0,8	0,1	24	6	12	0,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого		32,48	29,68	119,22	808,6	0,473	18,3	3,255	5,745	154,351	364,655	92,825	6,385
	Всего		45,35	42,6	207,45	1326,78	0,657	19,38	3,455	6,225	269,771	522,755	126,525	9,37

День: понедельник.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше.

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
516	Макароны отварные со сливочным маслом и сахаром	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,09	0	0	0	10,5	36	9	1,215
692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	0,2	0,06	98,32	75	10	0,6
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Итого		12,87	12,92	88,23	518,18	0,184	1,08	0,2	0,48	115,42	158,1	33,7	2,985
<b>Горячий завтрак</b>														
	Салат из моркови	100	1,3	2	5,8	67	0,06	4,3	0	0,4	51	53	11	1,3
110	Борщ со сметаной	300/10	3	7,95	19,65	159	0,045	7,2	0,6	0,06	51,54	61,5	21	1,5
374	Рыба тушёная	150	15,9	16,2	8,4	192	0,15	13,8	1,35	2,7	45	222,45	38,55	1,35
508	Гречка отварная	150	8,7	7,8	42,6	279	0	0	1,155	2,565	1,791	22,155	1,425	0,045
	Продукт кисломол. (ряженка- 25%)	200	5,8	8,4	25	108	0,175	0	0,8	0,1	24	6	12	0,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого		38,78	43,13	128,57	925,6	0,538	25,3	3,905	6,665	186,531	459,305	113,375	7,335
	Всего		51,65	56,05	216,8	1443,78	0,722	26,38	4,105	7,145	301,951	617,405	147,075	10,32

День: вторник.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 7-11лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
2	Бутерброды со сливочным маслом и повидлом	2/30	3,4	18,13	22,4	265,7	0,075	0	106,4	0,968	45,72	35,06	5,59	0,56
686	Чай с лимоном	200	0,6	2,28	30,4	120	0,02	7,34	0,02	0,02	16	8	6	0,8
	Итого		4	20,41	52,8	385,7	0,095	7,34	106,42	0,988	61,72	43,06	11,59	1,36
<b>Горячий завтрак</b>														
43	Салат из свежей капусты	100	2,6	5	3,1	69	0,04	15,9	60	0,4	0,46	55	15	0,8
132	Рассольник со сметаной	250/10	2,75	7	11,16	135	0,1	1,8	17	0,8	19	93	6,4	0,4
436	Жаркое по- домашнему	250	22,25	12,25	27	312,5	0,21	11,96	0	0,78	49,5	512,25	99	7,25
685	Чай с сахаром + вит. С	200	0	0	19	56	0	6,32	0,8	0	24	6	12	0,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	8	34	23	1	0,3
	Соль йодир.													
	Итого		32,58	25,23	95,48	736,1	0,498	95,98	77,8	10,82	140,16	783,45	162,8	11,89
	Всего		36,58	45,64	148,28	1121,8	0,593	103,32	184,22	11,808	201,88	826,51	174,36	13,25

День: вторник.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
2	Бутерброды со сливочным маслом и повидлом	2/30	3,4	18,13	22,4	265,7	0,075	0	106,4	0,968	45,72	35,06	5,59	0,56
	Чай с лимоном	200	0,6	2,28	30,4	120	0,02	7,34	0,02	0,02	16	8	6	0,8
	Итого		4	20,41	52,8	385,7	0,095	7,34	106,42	0,988	61,72	43,06	11,59	1,36
<b>Горячий завтрак</b>														
43	Салат из свежей капусты	100	2,6	5	3,1	69	0,04	15,9	60	0,4	0,46	55	15	0,8
132	Рассольник со сметаной	300/10	3,25	8,4	13,4	162	0,06	14,1	17	0,9	154	151	7,68	0,62
436	Жаркое домашнему	280	24,92	13,72	30,24	350	0,24	13,8	0	0,9	55,44	573,72	110,88	8,12
685	Чай с сахаром + вит. С	200	0	0	19	56	0	6,32	0,8	0	24	6	12	0,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	8	34	23	1	0,3
	Соль йодир.													
	Итого		35,75	28,1	100,96	800,6	0,488	110,12	77,8	11,04	281,1	902,92	175,96	12,98
	Всего		39,75	48,51	153,76	1186,3	0,583	117,46	184,22	12,028	342,82	945,98	187,55	14,34

День: среда.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
336	Макаронник со сливочным маслом	150	4,65	7,8	30,15	209,4	0,1	0	0	0,9	9,9	34,7	13,2	0,8
693	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380	0,06	1,6	0,02	0,4	152,94	179,02	24,8	1
	Итого		9,55	12,8	62,65	589,4	0,16	1,6	0,02	1,3	162,84	213,72	38	1,8
<b>Горячий завтрак</b>														
16	Салат из свежих огурцов	1/100	1,2	4	2,7	52	0,03	4,1	13,7	0,1	35	46	13	0,5
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2	4,3	10	88	0,06	20,3	0,39	0,04	28,4	13,69	5,88	0,9
492	Плов с курицей	200	15,2	13	36,2	330	0	1,4	1,1	3,76	23,2	410,52	73,76	1,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Сок фруктовый+вит.С	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Соль йодир.													
	Итого		23,08	22,08	115,02	682,6	0,238	37,8	15,19	6,04	109,8	594,41	130,04	5,94
	Всего		32,63	34,88	177,67	1272	0,398	39,4	15,21	7,34	272,64	808,13	168,04	7,74



День: среда.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее- зимний.

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
336	Макаронник со сливочным маслом	200	6,2	10,4	40,2	279,2	0,2	0	0	1,8	19,8	69,4	26,4	1,6
693	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380	0,06	1,6	0,02	0,4	152,94	179,02	24,8	1
	Итого		11,1	15,4	72,7	659,2	0,26	1,6	0,02	2,2	172,74	248,42	51,2	2,6
<b>Горячий завтрак</b>														
16	Салат из свежих огурцов	1/100	1,2	4	2,7	52	0,03	4,1	13,7	0,1	35	46	13	0,5
124	Щи из свежей капусты со сметаной	300/10	3	6,45	15	132	0,09	30,45	0,585	0,06	42,6	20,535	8,82	1,35
492	Плов с курицей	250	19	16,25	45,25	345,44	0,05	2,65	0	1,196	29	513,15	92,2	2,25
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Сок фруктовый+вит.С	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Соль йодир.													
	Итого		27,88	27,48	129,07	742,04	0,318	49,2	14,285	3,496	129,8	703,885	151,42	6,84
	Всего		38,98	42,88	201,77	1401,24	0,578	50,8	14,305	5,696	302,54	952,305	202,62	9,44

День :четверг .

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 7-11лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
302	Каша молочная со сливочным маслом	200/5	4,8	8,4	41,6	214	0,16	0,4	0,82	2,1	93,6	139,72	38,04	0,4
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
685	Чай с сахаром + вит. С	200	0	0	19	56	0	6,32	0,8	0	24	6	12	0,8
	Итого		6,84	8,79	74,16	300,3	0,214	6,72	1,62	2,52	124,2	192,82	64,74	2,37
<b>Горячий завтрак</b>														
	Салат из свёклы с раст. Маслом	100	2,3	6,8	5,8	138	0,03	9,9	0	0,8	79	79	13	0,5
155	Суп с клёцками на курином бульоне	250	3,1	6,6	33,2	128	0,13	4,1	0	0,3	85	162	1,8	0,2
374	Рыба тушёная	100	10,6	5,4	5,6	128	0,1	9,2	0,9	1,8	30	148	25	0,9
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,135	13,2	0,03	2,25	58,35	84	89,7	0,9
639	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0,6	0	31,4	124	0,045	8,5	0	0,6	19,48	31,94	15,32	0,54
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	0,9
	Соль йодир.													
	Итого		24,23	26,63	135,32	849,1	0,568	49,9	0,93	6,99	304,03	615,14	186,22	6,28
	Всего		31,07	35,42	209,48	1149,4	0,782	56,62	2,55	9,51	428,23	807,96	250,96	8,65

День: четверг.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше.

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
302	Каша молочная со сливочным маслом	300/5	7,2	12,6	62,4	321	0,24	0	0,15	1,23	0,6	209,58	57,6	0,6
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
685	Чай с сахаром + вит. С	200	0	0	19	56	0	6,32	0,8	0	24	6	12	0,8
	Итого		9,24	12,99	94,96	437,3	0,294	6,32	0,95	1,65	31,2	262,68	84,3	2,57
<b>Горячий завтрак</b>														
	Салат из свёклы с раст. маслом	100	2,3	6,8	5,8	109	0,03	9,9	0	0,8	79	79	13	0,5
155	Суп с клёцками на курином бульоне	300	3,72	7,92	39,84	153,6	0,156	4,92	0	0,36	102	194,4	2,16	0,24
374	Рыба тушёная	150	15,9	16,2	8,4	192	0,15	13,8	1,35	2,7	45	222,45	38,55	1,35
520	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	0,18	17,6	0,04	3	77,8	119,6	34	1,2
639	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0,6	0	31,4	124	0,045	8,5	0	0,6	19,48	31,94	15,32	0,54
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	0,9
	Соль йодир.													

Итого		31,2	41	152,06	964,2	0,689	59,72	1,39	8,7	355,48	757,59	144,43	7,07
Всего		40,44	53,99	247,02	1401,5	0,983	66,04	2,34	10,35	386,68	1020,27	228,73	9,64

День: пятница.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее- зимний.

Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98,3	0,016	0	2	0,7	25,8	59	4	0,32
693	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380	0,07	2,4	36	0,1	152,94	179,02	24,8	1
	Итого		6,4	6,96	47,38	478,3	0,086	2,4	38	0,8	178,74	238,02	28,8	1,32
<b>Горячий завтрак</b>														
181	Суп рыбный	250	8,6	8,4	14,325	167,5	0,08	9,1	1	1,5	45,3	113	8,925	1,275
	Котлета мясная	100	14,2	11,4	13	213	0,08	0	0	0,8	21	129	26	1,5
534	Капуста тушеная	150	3	5,95	13,8	112,5	0,045	13,5	0	1,5	87	70	11	0,2
	Кисель+вит.С	1/200	0	0	30,6	106	0	0	0	0	9,3	8,84	0	0,06
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого		29,88	26,53	98,845	719,6	0,313	22,6	1	4,64	175,8	415,04	75,325	5,375
	Всего		36,28	33,49	146,225	1197,9	0,399	25	39	5,44	354,54	653,06	104,125	6,695

День: пятница.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее- зимний.

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98,3	0,016	0	2	0,7	25,8	59	4	0,32
693	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380	0,07	2,4	36	0,1	152,94	179,02	24,8	1
	Итого		6,4	6,96	47,38	478,3	0,086	2,4	38	0,8	178,74	238,02	28,2	1,32
<b>Горячий завтрак</b>														
181	Суп рыбный	300	10,32	10,08	17,19	201	0,12	10,92	1,38	1,8	54,36	135,6	10,71	1,53
	Котлета мясная	100	14,2	11,4	13	213	0,08	0	0	0,8	21	129	26	1,5
534	Капуста тушеная	200	4	6,6	18,4	150	0,06	18	0	2	96	80	14,6	0,36
	Кисель+вит.С	1/200	0	0	30,6	106	0	0	0	0	9,3	8,84	0	0,06
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого		32,6	28,86	106,31	790,6	0,368	28,92	1,38	5,44	193,86	447,64	80,71	5,79
	Всего		39	35,82	153,69	1268,9	0,454	31,32	39,38	6,24	372,6	685,66	108,91	7,11

