

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник управления
образования администрации
муниципального образования
города Гусь-Хрустальный

Т.В. Причепа

« 25 » *сентября* 2020г



Примерное десятидневное меню школьных обедов (социальное).

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

	1 день Обед														
	Салат из моркови	50	0,6	0,05	6,55	25,8	0,06	4,8	8,64	0,605	49,06	52,81	36,48	1,17	
110	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом	200/10	1,5	4,1	10,8	82,5	0,045	16,68	0,777	1,841	29,59	38,67	24,88	0,97	
451	Котлета из говядины или	50	8,5	7	7,4	124,8	0,17			1,82	6,83	85,3	12,67	1,186	
	Руллет с яйцом	73	10,1	10,4	13,8	170,9	0,158	0,069	0,122	1,119	32,88	137,67	25,29	1,338	
472	Макароны отварные	100	3,5	2,94	23,7	137,7	0,059		0,025	0,796	6,96	30,28	5,545	0,415	
588	Компот из сухофруктов	200	0,5		25,2	97,1	0,003		0,003		16,95	11,55	9	2,295	
	Изделие «Тонус»	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,32			0,5	5	17,2	7	0,32	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69	
	ИТОГО		21,1	17,65	93,91	609,5	0,712	21,48	9,445	6,313	124,83	304,69	112,44	7,462	
	,		22,7	21,05	100,31	655,6	0,7	21,549	9,567	5,612	150,88	357,06	125,06	7,614	

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энер- ге ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	2 день Обед														
138	Суп картофельный с бобовым с курицей	200/25	5,7 6,57	4,3 6,6	12,5 0,3	136,8 86,8	0,237 0,025	9,2	0,738 0,025	3,606 0,072	28,36 5,76	77,44 82,08	30,96 9,72	1,92 1,08	
	Гуляш	25/38	7,7	8,8	2,6	121,4	0,066	1,57	0,043	1,365	6,73	85,96	9,67	1,159	
401	Каша гречневая	100	5,9	3,7	31,4	175,1	0,246		0,025	3,154	33,18	138,38	45,39	3,707	
463	Кисель	200	0,1		31,5	118,5									
591	Кондитерское изделие	50	3,99	3,67	30,41	166,6	0,071		0,004	2,3	8,8	39,17	7,73	0,553	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69	
	ИТОГО		31,94	27,47	132,31	922,5	0,766	11,27	0,996	9,152	99,53	458,76	130,7	9,726	

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энер- ге ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	3 день Обед													
	Икра свекольная или салат Школьный	50	0,94	3,71	6,19	60,8	0,012	4,63	0,004	0,284	16,6	21,2	17,35	0,6
	Щи из св капусты с картофелем	200	1,21	4,51	4,25	64,8	0,035	4,25	0,023	1,952	14,93	25,07	16,18	0,675
120	Птица тушеная в соусе	50/50	1,4	4,15	7,55	71,2	0,084	12,8	0,732	1,966	15,84	56,84	21,16	0,944
	Бефстроганов из филе птицы	50/50	13,9	16,4	3	215,25	0,117	1,8	0,704	2,775	30,408	349,16	44,22	4,417
444	Картофельное пюре	150	12,94	17,28	3,69	219,2	0,059	0,544	0,047	2,823	19,266	156,47	19,21	1,133
	Сок	200	3,33	5,52	23,33	150,8	0,161	25,77	0,057	0,266	40,14	97,83	33,61	1,167
469	Хлеб пшеничный	20	1		27,4	112	0,04	8	2,6		6	36		0,4
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			0,5	5	17,2	7	0,32
			1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		24,15	30,38	88,17	711,55	0,491	53	4,097	6,451	122,99	615,43	136,84	8,538
	ИТОГО		23,46	32,06	86,92	719,5	0,456	51,364	3,459	8,167	105,18	426,61	110,66	5,329

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энер- ге ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	4 День Обед													
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,015	19,5	0,045	0,945	24	16,5	13,5	3,3
62	Салат из св. капусты	50	0,8	2,5	4,8	44,2	0,03	19,98		1,105	21,54	14,98	8,21	0,47
120	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	2,24	2,32	17,36	98,9	0,095	13,2	0,732	1,134	14	50,8	19,24	0,796
	Рыба тушеная с овощами или рыба запеченная омлете	50/50 75	10,24 12,75	5,52 7,97	5 2,24	109,8 135,2	0,067 0,117	3,5 0,112	1,7 0,12	2,428 1,825	14,82 30,22	17,26 57,74	31,64 145,68	0,866 1,028
	Рис отварной	100	2,56	3,62	25,75	148,15	0,03		0,032	0,268	9,72	35,82	7,695	0,659
309	Напиток из шиповника	200	0,8		31,98	125,4	0,003	240	1,34		13,6	4	4	1,4
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			0,5	5	17,2	7	0,32
465	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		27,37	21,78	120,54	782,21	0,342	296,18	3,874	7,112	117,44	275,84	114,505	9,581
	ИТОГО		29,88	24,23	117,78	807,61	0,392	292,792	2,294	6,509	132,84	316,32	228,545	9,743

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энер- ге ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	5 День Обед													
	Салат из свеклы или салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,93	2,5	4,41	43,5	0,008	4	0,004	1,114	16,8	18,8	17,2	1,52
	Филе сельди порционно	20	2,58	2,88	0,3	37,4	0,025							
129	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,3	14,5	103,6	0,084	12,8	0,732	1,966	15,84	56,84	21,16	0,944
394	Жаркое по- домашнему или Рагу из филе птицы	150	12,9	16,1	24,8	290,9	0,195	21,62	0,063	2,471	17,17	144,28	32,76	2,063
		150	9,37	9,24	17,56	185,4	0,211	18,33	1,562	1,85	26,712	148,88	36,77	1,667
585	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109	0,004	5,2	0,012	0,252	6,88	4,4	3,6	0,952
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			0,5	5	17,2	7	0,32
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	Банан	200	3	0,2	18	82	0,8	20	0,24	0,8	16	56	84	1,2
	ИТОГО		23,19	26,78	110,61	767,9	1,193	63,62	1,051	7,763	86,69	334,72	179,22	7,689
	ИТОГО		21,97	19,93	89,07	663	1,218	60,98	2,6	7,136	95,832	344,62	182,53	6,428

	Прием пищи, наименование блюд	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	бдень обед													
176	Салат из моркови	50	0,6	0,05	6,55	25,8	0,03	2,4	4,32	0,303	24,53	26,41	18,24	0,59
	Борщ с картофелем с мясом	200/10	1,7	4,2	13,48	91	0,067	13,48	0,779	1,885	24,29	47,63	27,84	1,029
	Голубцы с мясом и рисом	108/50	2,98	2,56		34,9	0,01			0,091	1,44	31,68	3,36	0,416
			10,36	11,66	12,26	189,2	0,087	34,01	0,395	2,091	42,085	116,16	23,38	1,954
393	Картофельное пюре или	100	2,2	3,7	15,6	100,7	0,107	17,18	0,038	0,177	26,76	65,22	22,405	0,798
469	Сосиски отварные	60	6,6	14,34	0,96	159,6	0,059	0,45	0,025	0,215	20	84,5	10,5	0,85
588	Макароны отварные	150	5,25	4,35	35,7	207,5	0,005		0,005	1,194	10,44	45,42	8,318	0,623
	Компот из сухофруктов	200	0,5		25,2	90,75	0,067				16,95	11,55	9	2,295
	Сырок глазированный	50	3,9	3,14	22,3	162,8	0,045			1,959	6,83	34,13	6,3	0,474
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3				0,66	9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		24,22	25,71	105,7	749,45	0,413	5,532	5,532	7,166	145,06	369,98	124,03	8,246
	ИТОГО		23,51	25,71	114,5	826,65	0,283	16,33	5,129	6,307	113,48	318,52	97,058	6,967

	Прием пищи, наименование блюд	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	7 день Обед													
	Салат Школьный	50	2,2	4,51	4,25	64,8	0,035	4,25	0,023	1,952	14,932	25,07	16,18	0,675
139	Суп с макаронными изделиями с курицей	200/25	2,24	2,32	17,36	98,9	0,095	13,2	0,732	1,134	14	50,8	19,24	0,796
	Мясо тушеное или	25/38	6,55	6,6	0,3	86,8	0,025		0,025	0,072	5,76	82,08	9,72	1,08
390	Печень по-строгановски	50/50	7,74	8,84	2,19	119,2	0,03	0,92	0,223	1,367	6,04	83,87	9,66	1,139
	Каша гречневая	100	14,23	12,03	4,33	183,2	0,06	27,41	6,335	2,625	22,96	273,93	128,89	0,583
463	Кисель	200	5,9	3,7	31,4	175,1	0,246	0,48	0,025	3,154	33,18	138,4	45,39	3,707
591	Хлеб пшеничный	20	0,1		31,48	119	0,005		0,024		2,4	4,08		0,096
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			1,573	5	17,2	7	0,32
	Банан	150	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
			2,25	0,15	13,5	61,5	0,06	15	0,18	0,6	12	51	63	0,9
	ИТОГО		30,56	22,11	121,18	826,8	0,573	33,85	1,232	10,512	102,31	489,7	183,69	9,403
	ИТОГО		37,05	29,91	123,32	890,8	0,603	60,34	7,344	11,77	119,23	679,76	302,92	8,847

	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энер- ге ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	8 день Обед													
75	Икра свекольная	50	0,9	3,7	6,2	60,8	0,012	4,63	0,004	0,284	16,6	21,2	17,35	0,6
131	Суп картофельный с фрикадельками или суп	200/14	5,03	3,9	15,4	115,5	0,116	17,34	0,736	1,075	16,43	84,93	26,12	1,307
114	Русский с гречневой крупой	210	4,99	4,31	15,94	130	0,083	13,2	0,732	0,966	16,8	87,44	25,24	1,436
	Котлета рыбная	50	6,3	5	7	96,1	0,048			2,122	3,5	12,04	16,93	0,484
324	Рагу овощное	150	2,5	7,2	17,7	144,1	0,116	29,31	1,834	3,186	33,68	65,05	26,03	1,71
487	Сок	200	0,1		27,4	112	0,04	0,8	2,6		6	36		0,4
	Сдоба обыкновенная или булочное изделие "Тонус"	50	3,9	3,14	29,3	159,7	0,067			1,959	6,83	34,13	6,3	0,474
		20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,32			0,5	5	17,2	7	0,32
112	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		20,9	22,2	112,9	732,8	0,447	52,08	5,202	8,9	92,75	293,74	107,05	5,704
	ИТОГО		20,67	24,35	113,84	757	0,411	47,94	5,17	9,177	92,41	293,06	105,35	5,794

	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энер- ге ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	9 день Обед													
	Груша	150	0,6	0,45	13,3	63	0,03	7,5	0,015	0,54	28,5	24	18	3,45
174	Суп крестьянский или	200/	1,6	1,2	1,2	90,6	0,053	17,2	0,734	1,86	22	35,84	14,28	0,72
	Суп из овощей	200/	1,6	4,2	10,02	82,6	0,159	18,7	0,755	1,796	19,8	44,52	18,2	0,72
	с мясом	10	2,98	2,6		34,9	0,01			0,091	1,44	31,68	3,36	0,416
430	Запеканка картофельная с или шницель	122/5 50	10,3 8,5	13,4 7	22,3 7,4	248,6 124,8	0,208 0,17	24,1	0,058	2,832	19,78 6,83	153,9 85,3	37,27 12,67	2,193 1,186
	Картофельное пюре	150	3,3	5,5	23,33	150,8	0,161	25,77	0,057	1,82	40,14	97,83	33,61	1,197
451	Напиток из шиповника	200	0,2		31,98	125,4	0,03	240	1,34	0,266	13,6	4	4	1,4
	или напиток лимонный		0,14		24,53	95,9	0,066	0,64	0,002		1,12	3,52	1,92	0,168
472	Булочка «Веснушка»	50	3,99		30,41	166,6	0,071		0,004		8,8	39,17	7,73	0,553
773	Хлеб ржаной	30	1,98	3,67	10,3	54,3	0,045			2,3	9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		21,65	21,32	109,49	783,4	0,447	288,8	2,151	7,889	103,12	325,79	98,14	9,422
	ИТОГО		23,09	23,42	119,29	772,9	0,712	52,61	0,833	6,547	115,63	363,7	108,99	8,38

	Прием пищи, наименование блюд	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	10 день Обед													
62	Салат из свежей капусты	50	0,8	2,5	4,8	44,2	0,03	19,98		1,105	21,54	14,98	8,21	0,47
156	Суп картофельный с рыбными консервами	220	4,63	7,39	16,97	151,6	0,117	19,2	0,738	1,548	15,56	61,24	24,86	0,97
	Плов из филе птицы или	150	10,5	14,29	34,66	300,9	0,076	2,43	0,827	4,146	23,43	138,64	24,47	1,606
449	Котлета из птицы	50	7,83	10,26	7,26	152,9	0,246		0,026	1,694	9,42	96,4	16,89	1,334
460	Рис отварной	100	2,56	3,62	25,75	148,15	0,03		0,032	0,268	9,72	35,82	7,695	0,659
465	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,16	27,9	109	0,004	5,2	0,012	0,252	6,88	4,4	3,6	0,952
585	Булочное изделие Тонус»	20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			0,5	5	17,2	7	0,32
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		17,73	24,94	105,03	771,6	0,317	46,41	3,758	7,6	85,7	344,12	88,6	6,403
	ИТОГО		19,6	24,53	103,38	707,35	0,504	44,38	0,808	6,027	77,12	267,24	81,755	5,395

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник управления
образования администрации
муниципального образования
города Гусь-Хрустальный

Т.В. Причепы

« 25 » сентября 2020г



Примерное десятидневное меню школьных завтраков и обедов (социальное).

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 17 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энер- ге ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1 день Завтрак													
324	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028		0,14	0,8	22	74	21,6	1,08
	Салат из моркови	50	0,6	0,05	6,55	25,8	0,06	4,8	8,64	0,605	49,06	52,81	36,48	1,17
403	Плов из говядины или	125	10,3	11,6	25,2	248,4	0,77	1,27	0,54	2,518	13,87	116,19	16,14	1,709
387	Печень по-строгановски	50/50	14,23	12,03	4,33	183,2	0,06	27,41	6,335	2,625	22,96	273,93	19,3	0,583
465	Рис отварной	100	2,56	3,62	25,75	148,15	0,03		0,032	0,268	9,72	35,82	7,695	0,659
642	Какао с молоком	200	4,9	5,4	32,5	190	0,024	0,6	0,03	0,21	121,8	109,2	13	0,42
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,84	36,2	0,03			0,44	6	24,8	9	0,46
	ИТОГО		22,2	21,85	71,37	563,2	0,912	6,67	9,35	4,573	212,73	377	96,22	4,839
	ИТОГО		28,69	25,9	76,25	646,15	0,232	32,81	15,177	4,948	231,54	570,56	107,08	4,372

	1 день Обед													
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,015	19,5	0,045	0,945	24	16,5	13,5	3,3
110	Борщ из свежей капусты с мясом	200/10	1,5	4,1	10,8	82,5	0,045	16,68	0,777	1,841	29,59	38,67	24,88	0,97
451	Котлета из говядины или рулет с яйцом	50	8,5	7	7,4	124,8	0,17			1,82	6,83	85,3	12,67	1,186
472	Макароны отварные	73	10,1	10,4	13,8	170,9	0,158	0,069	0,122	1,119	32,88	137,67	25,29	1,338
588	Компот из сухофруктов	150	0,5	4,35	35,7	207,45	0,089	0,3	0,038	1,194	10,44	45,42	8,318	0,623
	Изделие «Тонус»	200			25,2	97,1	0,003		0,003		16,95	11,55	9	2,295
	Хлеб ржаной	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,32			0,5	5	17,2	7	0,32
		30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		22,85	19,06	105,91	720,95	0,802	21,78	9,458	6,711	128,31	319,83	115,2	7,67
	ИТОГО		19,2	23,01	120,46	767,05	0,685	36,549	36,549	6,35	129,3	335,89	104,85	9,952

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2 день Завтрак													
	Бутерброд горячий с сыром	45	6,9	10,4	11,1	166,2	0,06	0,34	0,07	0,728	216,7	134,14	10,05	0,49
62	Салат из свежей капусты или салат из св.капусты с зеленым горошком	50	0,8	2,5	4,8	44,5	0,03	19,98	0,038	1,105	21,54	14,98	8,21	0,47
		50	1,08	2,56	5,5	46,9	0,03	3,5	0,038	1,105	17,1	14,98	8,55	0,77
324	Котлета рыбная	50	6,3	5	7	96,1	0,048		0,001	2,122	3,5	12,04	16,93	0,484
472	Картофельное пюре	150	2,2	3,7	15,6	100,7	0,107	17,18		0,177	26,76	65,22	22,405	0,798
628	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58	0,001	0,1			5,25	8,25	4,4	0,865
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,84	36,2	0,03			0,44	6	24,8	9	0,46
	Йогурт	1 уп.	6,25	4	10,6	106,3	0,04	0,75	0,062	1,13	155	115	17,5	0,125
	ИТОГО		23,97	21,8	70,94	608	0,316	38,01	0,101	5,702	434,75	374,43	88,495	3,692
	ИТОГО		24,25	25,86	71,64	610,4	0,316	21,53	0,101	5,702	430,31	374,43	88,835	3,992

	2 день Обед													
	Груша	150	0,6	0,45	13,3	63	0,03	7,5	0,015	0,54	28,5	24	18	3,45
138	Суп картофельный с бобовым с курицей	200/25	5,7	4,3	12,5	136,8	0,237	9,2	0,738	3,606	28,36	77,44	30,96	1,92
	Гуляш	50/75	6,57	6,6	0,3	86,8	0,025		0,025	0,072	5,76	82,08	9,72	1,08
401	Каша гречневая	100	15,4	17,6	5,2	142,8	0,132	3,14	0,086	2,73	13,46	171,92	19,34	2,318
463	Кисель	200	5,9	3,7	31,4	175,1	0,246		0,025	3,154	33,18	138,38	45,39	3,707
591	Кондитерское изделие	50	0,1		31,5	118,5								
	Хлеб ржаной	30	3,99	3,67	30,41	166,6	0,071		0,004	2,3	8,8	39,17	7,73	0,553
			1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		40,24	36,72	134,91	943,9	0,786	19,84	0,893	13,062	127,06	570,19	144,64	13,718

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	3 День Завтрак													
	Банан	150	2,25	0,15	13,5	61,5	0,06	15	0,18	0,6	12	51	63	0,9
297	Запеканка из творога со сметаной	145/30	25,4	23,9	29,6	436,6	0,094	0,765	0,185	3,291	253,1	349,02	39,28	3,653
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,024	0,6	0,03	0,21	121,8	109,2	13	0,42
642	Булочное изделие «Тонус»	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,32			0,5	5	17,2	7	0,32
	ИТОГО		8,69	5,75	55,96	303,9	0,404	15,6	0,18	1,31	138,8	177,4	83	1,64

	3 день Обед													
75	Икра свекольная или салат Школьный	50	0,94	3,71	6,19	60,8	0,012	4,63	0,004	0,284	16,6	21,2	17,35	0,6
		50	1,21	4,51	4,25	64,8	0,035	4,25	0,023	1,952	14,93	25,07	16,18	0,675
120	Щи из св капусты с картофелем	200	1,4	4,15	7,55	71,2	0,084	12,8	0,732	1,966	15,84	56,84	21,16	0,944
	с мясом	10	2,98	2,56		34,9	0,1			0,091	1,44	31,68	3,36	0,416
	Курица тушеная в соусе	75/75	27,8	32,9	5,8	430,9	0,062	26	0,733	1,794	28,16	35,36	16,08	0,78
444	Бефстроганов из филе птицы	50/50	12,94	17,28	3,69	219,2	0,059	0,544	0,047	2,823	19,27	156,47	19,21	1,133
	Картофельное пюре	150	3,33	5,52	23,33	150,8	0,161	25,77	0,057	0,266	40,14	97,83	33,61	1,167
469	Сок	200	1		27,4	112	0,04	8	2,6		6	36		0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			0,5	5	17,2	7	0,32
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		41,03	49,44	90,97	962,1	0,536	77,2	4,126	5,561	122,2	337,18	95,98	5,317

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	4 день Завтрак													
	Салат из моркови	50	0,6	0,05	6,55	25,8	0,012	4,63	0,004	0,284	16,6	21,2	17,35	0,6
430	Запеканка картофельная с маслом или	122/5	10,3	13,4	22,03	248,6	0,208	24,1	0,058	2,832	19,78	153,86	37,27	2,193
	Котлета из птицы	50	7,83	10,26	7,26	152,9	0,246		0,026	1,82	9,42	96,4	16,89	1,334
460	Картофельное пюре	150	3,3	5,5	23,33	150,8	0,161	25,77	0,057	1,694	40,14	97,83	33,61	1,197
472	Молоко обогащенное	1 шт.	5,6	6,4	9,4	116	0,32	8,75	0,226	2,16	242	28	182	0,2
	или сок	1 шт.	0,1		27,4	112	0,04	0,8	2,6		6	36		0,4
	Изделие «Тонус»	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,32			0,5	5	17,2	7	0,32
	ИТОГО		18,04	20,45	54,76	442,8	0,968	37,48	0,288	5,776	283,38	220,26	243,62	3,313
	ИТОГО		13,37	16,41	74,5	493,9	0,779	31,2	2,687	4,298	77,16	268,63	74,85	3,851

	4 день Обед													
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,015	19,5	0,045	0,945	24	16,5	13,5	3,3
62	Салат из св. капусты	50	0,8	2,5	4,8	44,2	0,03	19,98		1,105	21,54	14,98	8,21	0,47
120	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	2,24	2,32	17,36	98,9	0,095	13,2	0,732	1,134	14	50,8	19,24	0,796
	Рыба тушеная с овощами или рыба запеченная омлете	25	6,55	6,62	0,25	86,76	0,025		0,025	0,072	5,76	82,08	9,72	1,08
		50/50	10,24	5,52	5	109,8	0,067				14,82	17,26	31,64	0,866
		75	12,75	7,97	2,24	135,2	0,117	3,5	1,7		30,22	57,74	145,68	1,028
	Рис отварной	150	3,84	5,43	38,63	222,3	0,045	0,112	0,12	2,428	14,58	53,73	11,948	0,989
309	Напиток из шиповника	200	0,8		31,98	125,4	0,003		0,048	1,825	13,6	4	4	1,4
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032	240	1,34	0,402	5	17,2	7	0,32
465	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045				9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		28,65	23,59	148,12	856,36	0,357	296,18	3,89	7,246	122,3	293,75	118,76	9,911
	ИТОГО		31,16	26,04	130,66	881,76	0,407	296,292	4,01	7,839	131,94	334,23	232,8	8,197

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	5 день Завтрак													
	Груша	150	0,6	0,45	13,3	63	0,03	7,5	0,015	0,54	28,5	24	18	3,45
393	Шницель из говядины	50	7,98	9,37	7	144,36	0,17			1,82	6,83	85,3	12,67	1,186
482	Капуста тушеная	100	2,4	3,6	10,2	82,6	0,075	58,624	0,246	1,615	58,22	41,69	19,91	1,277
629	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,01	15,24	60,3	0,004	2,9	0,002		8,05	9,79	5,24	0,907
695	Ватрушка с творогом	75	9,03	5,01	33,8	208,2	0,086	0,137	0,026	2,001	53,23	101,03	14,03	0,661
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,84	36,2	0,03			0,44	6	24,8	9	0,46
	ИТОГО		21,59	18,64	86,38	594,66	0,395	69,161	0,289	6,416	160,83	286,61	78,85	7,941

	5 день Обед													
	Салат из свеклы или салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,93	2,5	4,41	43,5	0,008	4	0,004	1,114	16,8	18,8	17,2	1,52
	Филе сельди порционно	50	1,14	2,51	4,61	44,1	0,017	4,65	0,054	1,108	16,4	24,1	16,5	0,655
	Рассольник ленинградский	20	2,52	2,88	0,3	37,4	0,025							
129	Жаркое по-домашнему	200	2,1	4,3	14,5	103,6	0,084	12,8	0,732	1,966	15,84	56,84	21,16	0,944
	Рагу из филе птицы	150	12,9	16,1	24,8	290,9	0,195	21,62	0,063	2,471	17,17	144,28	32,76	2,063
394	Компот из свежих яблок	200	14,81	9,13	27,83	277,2	0,261	21,45	1,937	2,987	32,12	222,55	50,12	2,336
585	Хлеб пшеничный	200	0,2	0,2	27,9	109	0,004	5,2	0,012	0,252	6,88	4,4	3,6	0,952
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			0,5	5	17,2	7	0,32
	Банан	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	Банан	200	3	0,2	18	82	0,8	20	0,24	0,8	16	56	84	1,2
	ИТОГО		25,23	26,78	110,61	767,9	1,193	63,62	1,051	7,763	86,69	334,72	179,22	7,689
	ИТОГО		27,35	15,52	113,84	754,8	1,268	51,3	2,975	8,273	101,24	418,29	195,88	7,097

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	6 день Завтрак													
62	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	50	1,08	2,56	5,5	46,9	0,03	3,5		1,105	17,1	14,98	8,55	0,77
	Тефтели из говядины или	60/50	9,7	12,3	13,2	199,6	0,263	3,01	0,382	3,611	15,395	102,93	16,28	1,84
461	Фрикадельки в соусе	55/50	8,23	11,41	7,96	167,5	0,177	0,5		2,656	7,87	89,32	12,28	1,162
469	Каша гречневая	100	5,9	3,7	31,4	175,1	0,246		0,025	3,154	33,18	138,38	45,39	3,707
463	Сок	1 шт.	1		27,4	112	0,04	8	2,6		6	36		0,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3				0,66	9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		21,12	18,8	75,34	568,1	603	14,41	3,46	8,287	80,245	315,92	78,44	6,927
	ИТОГО		18,19	18,07	82,56	555,8	0,493	12	2,625	7,575	73,15	315,88	79,72	6,729

	6 день Обед													
	Салат из моркови	50	0,6	0,05	6,55	25,8	0,03	2,4	4,32	0,303	24,53	26,41	18,24	0,59
176	Борщ с картофелем с мясом	200/10	1,7	4,2	13,48	91	0,067	13,48	0,779	1,885	24,29	47,63	27,84	1,029
	Голубцы с мясом и рисом	108/50	2,98	2,56		34,9	0,01			0,091	1,44	31,68	3,36	0,416
	Картофельное пюре	100	10,36	11,66	12,26	189,2	0,087	34,01	0,395	2,091	42,085	116,16	23,38	1,954
	Бефстроганов из филе птицы	50/50	2,2	3,7	15,6	100,7	0,107	17,18	0,038	0,177	26,76	65,22	22,41	0,798
393	Макаронные изделия отварные	150	12,94	17,28	3,69	219,2	0,059	0,544	0,047	2,823	19,266	156,47	19,21	1,133
469	Компот из сухофруктов	200	5,25	4,35	35,7	207,5	0,005		0,005	1,194	10,44	45,42	8,318	0,623
588	Сырок глазированный	200	0,5		25,2	90,75	0,067				16,95	11,55	9	2,295
106	Хлеб ржаной	50	3,9	3,14	22,3	162,8	0,045			1,959	6,83	34,13	6,3	0,474
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3				0,66	9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		24,22	25,71	105,69	749,45	0,413	67,07	5,532	7,166	151,89	369,98	132,3	7,448
	ИТОГО		23,55	29,04	114,51	823,55	0,283	16,33	5,129	6,307	113,48	318,52	97,16	6,967

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	7 день Завтрак													
	Бутерброд горячий с сыром	45	6,9	10,4	11,1	166,2	0,06	0,34	0,07	0,728	216,7	134,14	10,05	0,49
62	Салат из свежей капусты с яблоками	50	3,2	2,6	2,5	45,2	0,024	3,4	0,453	1,082	19,67	13,81	7,77	0,52
310	Рыба жареная или рыба запеченная в омлете	50	9,4	3,6	2,1	78,8	0,055			2,38	0,9	4,3	22,26	0,47
	Картофельное пюре	75	12,75	7,97	2,24	135,2	0,117	0,112	0,12	1,825	30,22	57,74	145,68	1,028
472	Кофейный напиток	150	3,3	5,5	23,33	150,8	0,161	25,77	0,057	1,694	40,14	97,83	33,61	1,197
762	Хлеб ржаной	200	1,8	1,9	22,4	108,3	0,01	0,3	0,15	0,045	65,22	22,405	0,798	0,798
	Йогурт	20	1,32	0,2	6,84	36,2	0,03			0,44	6	24,8	9	0,46
		1 уп.	6,25	4	10,6	106,3	0,04	0,75	0,062	1,13	155	115	17,5	0,125
	ИТОГО		32,17	24,6	78,87	691,8	0,352	52,8	0,33	5,475	349,12	316,85	135,72	4,386
			32,22	32,57	79,01	748,2	0,442	30,672	0,912	5,119	532,95	465,73	224,41	8,879

	7 день Обед													
	Салат Школьный	50	2,2	4,51	4,25	64,8	0,035	4,25	0,023	1,952	14,932	25,07	16,18	0,675
139	Суп с макаронными изделиями с курицей	200/25	2,24	2,32	17,36	98,9	0,095	13,2	0,732	1,134	14	50,8	19,24	0,796
	Мясо тушеное или	50/75	6,55	6,6	0,3	86,8	0,025		0,025	0,072	5,76	82,08	9,72	1,08
390	Печень по-строгановски	50/50	15,48	17,68	4,38	238,4	0,06	1,84	0,446	2,734	12,08	167,74	19,32	2,278
	Каша гречневая	100	14,23	12,03	4,33	183,2	0,06	27,41	6,335	2,625	22,96	273,93	19,3	0,583
463	Кисель	200	5,9	3,7	31,4	175,1	0,246	0,48	0,025	3,154	33,18	138,4	45,39	3,707
591	Хлеб пшеничный	200	0,1		31,48	119	0,005		0,024		2,4	4,08		0,096
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			1,573	5	17,2	7	0,32
		30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		36,05	35,41	109,82	884,5	0,543	19,77	1,275	11,279	96,352	522,57	130,35	9,642
	ИТОГО		34,8	29,76	109,82	829,3	0,543	45,34	7,164	11,17	107,232	628,76	130,33	7,947

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	8 день Завтрак													
	Банан	200	3	0,2	18	82	0,08	20	0,24	0,8	16	56	84	1,2
	Котлета запеченная в тесте	100	12,8	11,9	36,16	302,36	0,242	0		3,69	14,1	122,61	19,53	1,681
	Каша молочная пшеничная с маслом	205/10	9,9	13,6	39,2	319,5	0,29	0,3	0,202	1,365	197,1	253,2	68,5	3,06
701	Кофейный напиток	200	1,81	1,9	22,4	108,3	0,01	0,8	0,015		62,9	51	5,5	0,232
	ИТОГО		27,51	27,6	115,76	812,16	0,622	21,1	0,457	5,855	290,1	482,81	177,53	6,173
	8 Обед													
75	Икра свекольная	50	0,9	3,7	6,2	60,8	0,012	4,63	0,004	0,284	16,6	21,2	17,35	0,6
131	Суп картофельный с фрикадельками или суп	200/14	5,03	3,9	15,4	115,5	0,116	17,34	0,736	1,075	16,43	84,93	26,12	1,307
114	Русский с гречневой крупой	210	4,99	4,31	15,94	130	0,083	13,2	0,732	0,966	16,8	87,44	25,24	1,436
	Котлета рыбная	50	6,3	5	7	96,1	0,048			2,122	3,5	12,04	16,93	0,484
324	Рагу овощное	150	2,5	7,2	17,7	144,1	0,116	29,31	1,834	3,186	33,68	65,05	26,03	1,71
487	Сок	200	0,1		27,4	112	0,04	0,8	2,6		6	36		0,4
	Булочка обыкновенная	50	4,1	2	28,9	150	0,07		0,004	1,573	7,54	37,52	7,12	0,513
	или булочное.изд. "Тонус"	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,32			0,5	5	17,2	7	0,32
112	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		20,91	22,8	112,9	732,8	0,447	52,08	5,202	8,9	92,75	293,74	107,05	5,704
	ИТОГО		20,87	110,94	113,44	747,3	0,414	47,94	5,174	8,791	93,12	296,45	106,17	5,833

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	9 день Завтрак													
	Салат из моркови	50	0,6	0,05	6,55	25,8	0,03	2,4	4,32	0,303	24,53	26,41	18,24	0,59
444	Курица тушеная в соусе	75/75	27,8	32,9	5,8	430,9	0,062	26	0,733	1,794	28,16	35,36	16,08	0,78
	Бефстроганов из филе птицы	50/50	12,94	17,28	3,69	219,2	0,059	0,544	0,047	2,823	19,266	156,47	19,21	1,133
393	Макароны отварные	150	5,25	4,35	35,7	207,5	0,005		0,005	1,194	10,44	45,42	8,318	0,623
	Молочный коктейль	200	5,6	4	19,6	135	0,32	8,75	0,224		36	26		0,4
629	или чай с лимоном	200/7/15	0,26	0,01	15,24	60,3	0,004	2,9	0,004		8,05	9,79	5,24	0,907
	Булочное изделие «Тонус»	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,32			0,5	5	17,2	7	0,32
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,015	19,5	0,045	0,945	24	16,5	13,5	3,3
	ИТОГО		41,39	42,5	92,31	919,1	0,752	56,65	5,327	4,736	128,13	166,89	63,138	2,713
	ИТОГО		21,19	22,89	85,84	632,7	0,433	25,344	4,421	5,765	91,286	271,79	71,508	6,873

	9 день Обед													
	Груша	150	0,6	0,45	13,3	63	0,03	7,5	0,015	0,54	28,5	24	18	3,45
174	Суп крестьянский или	200/	1,6	1,2	1,2	90,6	0,053	17,2	0,734	1,86	22	35,84	14,28	0,72
	Суп из овощей	200/	1,6	4,2	10,02	82,6	0,159	18,7	0,755	1,796	19,8	44,52	18,2	0,72
	с мясом	10	2,98	2,6		34,9	0,01			0,091	1,44	31,68	3,36	0,416
430	Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочн. или шницель	122/5	10,3	13,4	22,3	248,6	0,208	24,1	0,058	2,832	19,78	153,9	37,27	2,193
	Картофельное пюре	50	8,5	7	7,4	124,8	0,17				6,83	85,3	12,67	1,186
	Напиток из шиповника	150	3,3	5,5	23,33	150,8	0,161	25,77	0,057	1,82	40,14	97,83	33,61	1,197
451	или напиток лимонный	200	0,2		31,98	125,4	0,03	240	1,34	0,266	13,6	4	4	1,4
	Булочка «Веснушка»		0,14		24,53	95,9	0,066	0,64	0,002		1,12	3,52	1,92	0,168
472	Хлеб ржаной	50	3,99		30,41	166,6	0,071		0,004		8,8	39,17	7,73	0,553
773		30	1,98	3,67	10,3	54,3	0,045			2,3	9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		21,65	21,32	109,49	783,4	0,447	288,8	2,151	7,889	103,12	325,79	98,14	9,422
	ИТОГО		23,09	23,42	119,29	772,9	0,712	52,61	0,833	6,547	115,63	363,7	108,99	8,38

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	10 день Завтрак													
	Салат из свеклы или салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,8	2,5	5,2	45,6	0,01	4,8	0,005	1,117	17,8	20,6	20,6	0,7
		50	1,14	2,51	4,61	44,1	0,017	4,65	0,054	1,108	16,4	24,1	16,5	0,655
	Филе сельди порционно	20	2,52	2,88	0,3	37,4	0,025							
394	Жаркое по –домашнему или	150	9,7	12,1	18,6	218,2	0,195	21,62	0,063	2,471	17,17	144,28	32,76	2,063
387	Гуляш	50/75	15,6	17,7	5,22	242,1	0,132	3,14	0,086	2,902	13,46	171,92	19,64	2,318
472	Картофельное пюре	150	3,33	5,52	23,32	150,8	0,161	25,77	0,057	0,266	40,14	97,83	33,608	1,197
	или Рагу из филе птицы	200	14,81	9,13	27,83	277,2	0,261	21,45	1,937	2,987	32,124	222,55	50,12	2,336
762	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	57,9	0,001	0,1	0,001		5,25	8,25	4,4	0,865
112	Булочка с «Веснушка»	50	4,1	2	28,9	150	0,07		0,004	1,573	7,54	37,52	7,12	0,513
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,84	36,2	0,03			0,44	6	24,8	9	0,46
	ИТОГО		18,64	19,68	74,84	545,3	0,331	26,52	0,073	5,601	53,76	235,45	73,88	4,601
	ИТОГО		28,21	30,81	84,19	718,5	0,436	33,66	0,202	6,289	88,79	364,42	90,268	6,008

	10 день Обед													
62	Салат из свежей капусты	50	0,8	2,5	4,8	44,2	0,03	19,98		1,105	21,54	14,98	8,21	0,47
156	Суп картофельный с рыбными консервами	220	4,63	7,39	16,97	151,6	0,117	19,2	0,738	1,548	15,56	61,24	24,86	0,97
	Плов из птицы или	150	15,94	21,12	27,2	365,3	0,089	2,03	0,766	3,535	27,72	209,1	31,43	3,001
449	Котлета из птицы	50	7,83	10,26	7,26	152,9	0,246		0,026	1,694	9,42	96,4	16,89	1,334
460	Рис отварной	150	3,84	5,43	38,63	222,3	0,045		0,048	0,402	14,58	53,73	11,948	0,989
465	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,16	27,9	109	0,004	5,2	0,012	0,252	6,88	4,4	3,6	0,952
585	Булочное изделие Тонус»	20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			0,5	5	17,2	7	0,32
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		25,15	31,77	97,57	771,6	0,317	46,41	3,758	7,6	85,7	344,12	88,6	6,403
	ИТОГО		20,88	26,34	116,26	781,5	0,519	44,38	3,066	6,161	81,98	285,15	86,01	5,725