

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**  
Областное государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Дмитриевский аграрный колледж»  
на 2020 – 2021 учебный год  
(весенне-летний период)

Утверждаю: директор  
директор  
ОГАОУ «Дмитриевский аграрный  
колледж»  
Н.М. Орлинникова



День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: Весенне-Летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рел.	Прием 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	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
ЗАВТРАК																					
175	Каша молочная рисовая	200	11,64	9,2	100	600	0,773	-	0,173	0,2	187,68	522,77	153,61	4,77							
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47							
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22							
377	Чай с лимоном	200	-	-	28	48	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84							
	ИТОГО:		16,68	11,76	149,22	771,93	0,956	8,47	0,718	0,96	449,68	955,78	360,29	402,59							
ПОЛДНИК (второй завтрак)																					
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2							
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008							
	Печенье	30	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47							
	ИТОГО:		10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678							
ОБЕД																					
102	Суп гороховый	250	11	6	22,25	165	0,5	5,32	-	-	59,8	-	-	2,65							
243	Сосиска отв.	60	13,28	9,04	8,48	166,24	0,16	9,68	9,8	0,05	23,84	131,52	28	0,8							
309/331	Рожки отварные с соусом	200/50	20,08	32,8	126,9	849,64	0,34	0,36	0,18	11,26	45,54	186,18	31,88	3,4							
47	Салат из квашеной .капусты	50	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25,	-	-	41,6	30,6	14,2	0,58							
	Хлеб	100	9,72	1,2	58,56	290,4	0,19	-	-	-	27,6	104,4	39,6	2,4							
	Сок яблочный	200	-	-	-	-	0,04	1,06	0,48	-	47,46	52,56	38,08	1,42							
	ИТОГО:		56,39	49,2	264,63	1663,86	1,79	21,43	9,995	23,17	276,57	1632,65	184,65	12,89							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		83,95	69,88	451,52	2678,28	2,987	32,83	10,74	24,85	1002,95	2830,94	580,86	416,158							

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>ЗАВТРАК</b>																					
181	Каша молочная манная	150	3,00	2,22	18,19	100,23	0,004	0,85	0	0,27	119,83	68,35	11,19	0,55							
	Батон	25	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47							
379	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,66	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,63	0,12							
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22							
	ИТОГО:	10,44	7,44	67,39	334,82	0,187	3,06	0,525	1,07	257,05	205,27	31,34	1,36								
<b>ПОЛДНИК (второй завтрак)</b>																					
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2							
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008							
	Плюшка	80	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47							
	ИТОГО:	10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678								
<b>ОБЕД</b>																					
61	Суп пшеничный	200	11,32	5,78	2,56	160,38	0,14	3,6	-	-	22	-	-	2,4							
436	Жаркое по-домашнему	150	24,3	20,7	29,55	372	0,15	15,15	0,03	0,6	29,7	157,5	59,4	4,35							
71/70	Огурец соленый	30	1,1	0,2	3,8	22	-	17,5	1,5	-	14	-	20	0,9							
349	Компот из сухофруктов	200	4,05	0,5	24,4	102	0,02	14,8	16	0,4	34	36	12	0,6							
	Хлеб	80	9,72	1,2	58,56	290,4	0,13	-	-	-	11,5	43,5	16,5	1							
	ИТОГО:	49,63	32,71	115,58	928,68	0,446	35,05	17,53	1,	104,1	244,2	92,1	7,53								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	70,95	49,07	220,64	1505,99	0,874	41,04	18,08	2,79	637,85	691,99	162,36	9,568								



День: среда

Неделя: первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N рел.	Принем 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	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
ЗАВТРАК																					
174	Каша молочная геркулес	200	9,08	9,68	30,38	245,2	0,16	7,04	-	-	89,6	-	-	1,64							
382	Какао	200	2,4	2,66	20,54	110,66	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,63	0,12							
	Печенье	30	5	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,02	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47							
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22							
	ИТОГО:		16,52	14,9	72,14	479,79	0,343	9,25	0,52	0,8	226,82	136,92	20,15	2,45							
ПОЛДНИК (второй завтрак)																					
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2							
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008							
	Корж	75	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47							
	ИТОГО:		10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678							
ОБЕД																					
96	Суп рассольник со сметаной	250/10	0,85	1,6	4,87	22,8	0	2,1	1,15	0,1	87,72	17,47	8,92	0,82							
100	Котлета говяжья	80	7,04	19,84	1,04	210,4	0,16	0,8	0,08	0,4	20,88	90,56	11,52	1,12							
302/331	Каша гречневая с соусом	150/50	9	15,88	138,6	508	-	-	1,54	3,42	182,22	29,54	1,9	1,6							
	Икра кабачковая	50	1,2	4,7	7,7	78	2,	11,	3,1	14,	3,2	-	3,3	4,4							
359	Кисель (вишня-земляника)	200	0	0	32,08	120,4	-	-	-	-	9,3	8,84	-	0,06							
	Хлеб	80	9,72	1,2	58,56	290,4	0,19	-	-	-	27,6	104,4	39,6	2,4							
	ИТОГО:		30,19	43,82	245,49	1252,7	0,46	16,66	103,27	4,22	378,1	300,63	112,9	8,09							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,59	67,64	355,3	1974,98	1,044	28,84	103,82	5,74	881,62	680,07	171,97	11,218							

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
ЗАВТРАК																		
172	Каша молочная пшеничная	150	2,7	1,5	13,05	72,9	0,06	2,1	0,01	0,04	55,5	82,95	15,3	0,45				
	Батон	25	4,56	6	32,28	202,2	0,09	-	0,0336	0,66	28,2	72,6	22,2	1,38				
377	Чай с лимоном	200	-	-	28	48	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84				
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22				
	ИТОГО:		7,3	7,54	74,31	327,8	0,173	10,44	0,5636	0,74	310,4	527,73	236,56	38,89				
ПОЛДНИК (второй завтрак)																		
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2				
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008				
	Булочка со сгущенкой	60	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47				
	ИТОГО:		10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678				
ОБЕД																		
111	Суп с вермишелью	200	0,26	0,02	1,5	7	0	1,48	0,92	0,08	66,0	11,3	5,72	0,62				
304	Плов с курицей	150	21,21	17,55	20,95	321,51	0,22	1,005	0,82	2,82	33,91	307,89	55,32	3,49				
	Кукуруза консерв.	50	2,2	0,4	11,2	58,	1,3	5,3	0,2	0,2	4,2	-	3,3	2,				
	Хлеб	80	4,05	0,5	24,4	121	0,13	-	-	-	11,5	43,4	16,5	1				
	Сок яблочный	200	-	-	-	-	0,04	1,06	0,48	-	47,46	52,56	38,08	1,42				
	ИТОГО:		27,06	18,18	85,76	545,63	0,77	13,875	1,77	10,83	410,17	903,71	332,48	47,43				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,24	34,64	197,74	1115,92	1,184	27,245	2,359	12,29	997,27	1673,96	607,96	86,898				



День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рел.	Прием 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				
176	Каша молочная ячневая	200	3,6	2	17,4	97,2	0,08	2,8	0,014	0,06	74	110,6	20,4	0,6				
	Печенье	30	4,56	6	32,28	202,2	0,09	-	0,0336	0,66	28,2	72,6	22,2	1,38				
379	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,66	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,63	0,12				
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22				
	ИТОГО:		10,6	10,7	71,2	414,76	0,193	4,88	0,548	0,8	204,12	259,3	55,13	2,32				
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2				
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008				
	Пирожок с повидлом	60	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47				
	ИТОГО:		10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678				
82	Борщ со сметаной	250/10	0,75	0,5	5,52	22,12	-	12,9	1,02	0,1	85,9	21,75	10,62	0,85				
2/331	Картоф. пюре с соусом	150/50	4,68	33,42	7,58	348,04	0,06	2,02	0,36	0,88	227,18	146,64	22,2	0,5				
231	Рыба жаренная	75	10,04	3,21	0,32	145,8	0,056	5,056	1,192	1,8	24,416	95,352	19,224	1,68				
	Горошек зеленый	50	4,4	0,4	8,5	69,	8,1	11,	3,	0,2	2,	-	4,3	5,3				
	Хлеб	80	9,72	1,2	58,56	290,4	0,19	-	-	-	27,6	104,4	39,6	2,4				
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	32,08	120,4	-	-	-	-	9,3	8,84	-	0,06				
	ИТОГО:		25,59	38,38	104,91	934,26	0,316	22,476	5,072	2,78	358,296	388,982	98,644	5,79				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,07	58,	214,3	1591,51	0,75	33,086	5,645	4,3	839,116	890,802	192,694	8,788				

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п.п.	Прием 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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
120	Суп молочный с рожками	150/5/10	13,15	14,02	86,9	504,76	0,24	-	-	7,96	2,32	110,05	20,55	2,32				
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	4,56	6	32,28	202,2	0,09	-	0,0336	0,66	28,2	72,6	22,2	1,38				
377	Чай с лимоном	200	-	-	28	48	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84				
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22				
ИТОГО:			17,75	20,06	148,16	759,66	0,353	8,34	0,104	8,66	257,22	554,83	241,81	40,76				
<b>ПОЛДНИК (второй завтрак)</b>																		
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2				
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008				
	Печенье	30	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47				
ИТОГО:			10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678				
<b>ОБЕД</b>																		
102	Суп гороховый	250	11	6	22,25	165	0,5	5,32	-	-	59,8	-	-	2,65				
243	Сосиска отв.	60	6,3	3,31	2,99	66,22	0,05	1,89	1,21	1,45	28,39	103,69	27,31	0,53				
302/331	Каша гречневая с соусом	150/50	9	15,88	138,6	508	-	-	1,54	3,42	182,22	29,54	1,9	1,6				
47	Салат из кашеной .капусты	50	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25,	-	-	41,6	30,6	14,2	0,58				
	Хлеб	80	9,72	1,2	58,56	290,4	0,19	-	-	-	27,6	104,4	39,6	2,4				
31	Сок яблоко-виноград	200	-	-	-	-	0,04	1,06	0,48	-	47,46	52,56	38,08	1,42				
ИТОГО:			40,64	26,55	270,84	1222,2	1,34	13,28	2,765	16,73	307,31	501,53	153,97	10,82				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>69,27</b>	<b>55,53</b>	<b>456,67</b>	<b>2224,35</b>	<b>1,934</b>	<b>24,55</b>	<b>2,894</b>	<b>26,11</b>	<b>841,23</b>	<b>1298,88</b>	<b>434,7</b>	<b>52,258</b>				



День: ВТОРНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
ЗАВТРАК																					
176	Каша молочная ячневая	150	2,7	1,5	13,05	72,9	0,06	2,1	0,01	0,04	55,5	82,95	15,3	0,45							
	Батон	25	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47							
382	Какао	200	2,4	2,66	20,54	110,66	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,63	0,12							
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22							
	ИТОГО:		10,14	6,72	54,81	307,49	0,243	4,31	0,535	0,84	192,72	219,87	35,45	1,26							
ПОЛДНИК (второй завтрак)																					
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2							
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008							
	Булочка с крошкой	50	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47							
	ИТОГО:		10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678							
ОБЕД																					
61	Суп пшеничный	250	14,15	7,22	3,2	200,47	0,175	4,5	-	-	27,5	-	-	3							
436	Жаркое по-домашнему	150	4,68	33,42	7,58	348,04	0,06	2,02	0,36	0,88	227,18	146,64	22,2	0,5							
70	Огурец соленый	30	1,1	0,2	3,8	22	-	17,5	1,5	-	14	-	20	0,9							
349	Компот из сухофруктов	200	1,4	0,4	22,8	102,	0,02	14,6	16,	0,4	34,	36,	12,	0,6							
	Хлеб	80	9,72	1,2	58,56	290,4	0,19	-	-	-	27,6	104,4	39,6	2,4							
	ИТОГО:		30,35	42,29	92,99	948,41	0,455	23,62	18,86	1,28	327,78	299,04	80,8	6,8							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51,37	57,93	185,47	1498,39	0,939	30,86	19,42	2,84	797,2	761,43	155,17	8,738							



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
ЗАВТРАК																		
174	Каша молочная геркулес	150	6,81	7,26	22,78	183,9	0,12	5,28	-	-	-	67,2	-	-	1,23			
379	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,66	0,02	1,08	0	0,06	0,06	100,32	75	11,63	0,12			
	Печенье	30	5	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47			
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22			
	ИТОГО:		14,25	12,48	64,54	418,49	0,303	7,49	0,525	0,8	0,8	204,42	136,92	20,15	2,04			
ПОЛДНИК (второй завтрак)																		
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	-	240	180	28	0,2			
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008			
	Нан	50	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47			
	ИТОГО:		10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678			
ОБЕД																		
96	Суп рассольник со сметаной	250/10	0,85	1,6	4,87	22,8	0	2,1	1,15	0,1	-	87,72	17,47	8,92	0,82			
265	Плов с говядиной	150	28,28	23,4	27,94	428,68	0,3	1,34	1,1	3,76	45,22	410,52	73,76	4,66				
	Кукуруза консервир.	50	2,2	0,4	11,2	58,	1,3	5,3	0,2	0,2	4,2	-	3,3	2,				
359	Кисель плодово-ягодный/ассорти	200	0	0	32,08	120,4	-	-	-	-	9,3	8,84	-	0,06				
	Хлеб	80	9,72	1,2	58,56	290,4	0,19	-	-	-	27,6	104,4	39,6	2,4				
	ИТОГО:		46,15	30,64	146,47	1040,54	0,73	6,52	2,735	7,81	244,83	669,97	188,75	12,04				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		71,28	52,04	248,68	1701,52	1,274	16,94	2,805	9,33	725,95	1049,4	247,82	14,758				

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
ЗАВТРАК																					
181	Каша молочная манная	200	3,00	2,22	18,19	100,23	0,004	0,85	0	0,27	119,83	68,35	11,19	0,55							
	Батон	25	5	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47							
377	Чай с лимоном	200	-	-	28	48	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84							
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22							
	ИТОГО:		8,04	4,78	67,41	272,16	0,187	9,32	0,542	1,03	381,83	501,35	217,87	38,08							
ПОЛДНИК (второй завтрак)																					
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2							
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008							
	Кекс	50	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47							
	ИТОГО:		10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678							
ОБЕД																					
61	Суп гречневый	250	0,32	0,025	1,87	8,75	-	1,85	1,15	0,1	82,5	14,12	7,15	0,77							
305	Котлета говяжья	80	7,04	19,84	1,04	210,4	0,16	0,8	0,08	0,4	20,88	90,56	11,52	1,12							
2/331	Каша пшенная с соусом	150/50	6,76	10,42	25,86	224,94	0,1	0,9	-	-	185,86	-	-	0,72							
	Икра кабачковая	50	0,4	0,05	0,85	7,5	0,01	2,5	2,5	-	11,5	12	7	0,3							
	Хлеб	80	9,72	1,2	58,56	290,4	0,19	-	-	-	27,6	104,4	39,6	2,4							
31	Сок яблочный	200	-	-	28	48	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84							
	ИТОГО:		27,3	29,705	117,51	788,76	9,38	23,73	101,3	0,97	564,25	637,39	270,93	42,89							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,22	43,405	222,59	1303,41	9,808	35,98	101,867	2,72	1222,78	1381,2	527,72	81,648							

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прим 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	Мg	Fe	В2	В6	В12	К	Na	К	Ca	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15														
<b>ЗАВТРАК</b>																												
175	Каша молочная рисовая	150	8,73	6,9	75	450	0,58	-	0,13	0,15	140,76	392,08	115,21	3,58														
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47														
377	Чай с лимоном	200	-	-	28	48	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84														
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22														
		ИТОГО:	13,34	9,46	124,22	621,93	0,763	8,47	0,675	0,91	402,76	825,08	321,89	41,11														
<b>ПОЛДНИК (второй завтрак)</b>																												
		Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	240	180	28	0,2														
		Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	1,4	1,7	0,3	0,008														
		Печенье	30	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47														
		ИТОГО:	10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678														
<b>ОБЕД</b>																												
102	Суп гороховый	200	8,8	4,8	17,8	132	0,2	4,26	-	-	47,84	-	-	2,12														
243	Сосиска отв.	60	13,28	9,04	8,48	166,24	0,16	9,68	9,8	0,05	23,84	131,52	28	0,8														
309/331	Рожки отварные с соусом	150/50	15,06	24,6	95,17	637,23	0,25	0,27	0,13	8,44	34,15	139,63	23,91	2,55														
47	Салат из квашеной .капусты	50	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25,	-	-	41,6	30,6	14,2	0,58														
		Хлеб	80	4,05	0,5	24,4	121	0,008	-	0,07	14,8	23,2	0,8	0,24														
		Сок яблочный	200	-	-	-	-	0,04	1,06	0,48	47,46	52,56	38,08	1,42														
		ИТОГО:	42,73	39,05	188,84	1224,99	1,018	18,26	10,01	16,4	203,59	473,23	109,49	11,24														
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	66,95	57,43	350,73	2089,41	2,022	37,58	10,71	18,03	883,05	1540,83	467,3	53,028														



День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
ЗАВТРАК																					
181	Каша молочная манная	200	4,00	2,96	24,26	133,64	0,06	1,14	-	0,36	159,78	91,14	14,92	0,74							
	Батон	25	5	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47							
379	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,66	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,63	0,12							
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22							
	ИТОГО:		11,44	8,18	66,02	368,23	0,243	3,35	0,525	1,16	297,0	228,06	35,07	1,55							
ПОЛДНИК (второй завтрак)																					
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2							
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008							
	Плюшка	80	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47							
	ИТОГО:		10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678							
ОБЕД																					
61	Суп пшеничный	250	11,32	5,78	2,56	160,38	0,14	3,6	-	-	22	-	-	2,4							
436	Жаркое по-домашнему	150	32,4	27,6	39,4	496	0,2	20,2	0,04	0,8	39,6	210	79,2	5,8							
71/70	Огулец соленый	30	1,1	0,2	3,8	22	0,006	17,5	-	-	14	-	20	0,9							
349	Компот из сухофруктов	200	4,05	0,5	24,4	102	0,02	14,8	16	0,4	34	36	12	0,6							
	Хлеб	80	9,72	1,2	58,56	290,4	0,19	-	-	-	27,6	104,4	39,6	2,4							
	ИТОГО:		57,89	35,13	125,77	1056,28	0,56	41,1	18,54	1,2	134,7	362,4	137,8	11,5							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		80,21	35,13	246,56	1667,0	1,044	47,38	19,09	3,08	708,4	832,98	211,79	13,728							

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
ЗАВТРАК																							
174	Каша молочная геркулес	150	6,81	7,26	22,78	183,9	0,12	5,28	-	-	67,2	-	-	1,23									
382	Какао	200	2,4	2,66	20,54	110,66	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,63	0,12									
	Печенье	30	5	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,02	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47									
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22									
	ИТОГО:	14,25	12,48	64,54	418,49	0,303	7,49	0,52	0,8	204,42	136,92	20,15	2,04										
ПОЛДНИК (второй завтрак)																							
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2									
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008									
	Корж	75	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47									
	ИТОГО:	10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678										
ОБЕД																							
96	Суп рассольник со сметаной	200/10	0,68	1,28	3,9	18,24	0	1,68	0,92	0,08	70,18	15,63	7,14	0,66									
100	Коглета говядья	80	7,04	19,84	1,04	210,4	0,16	0,8	0,08	0,4	20,88	90,56	11,52	1,12									
302/331	Каша гречневая с соусом	150/50	6,75	11,91	103,95	381	-	-	1,15	2,56	136,66	22,15	1,42	1,2									
	Икра кабачковая	50	1,2	4,7	7,7	78	2,	11,	3,1	14,	3,2	-	3,3	4,4									
359	Кисель (вишня-земляника)	200	0	0	32,08	120,4	-	-	-	-	9,3	8,84	-	0,06									
	Хлеб	80	4,05	0,5	24,4	121	0,08	-	-	-	11,5	43,5	16,5	1									
	ИТОГО:	20,34	33,87	175,45	899,14	0,31	16,04	102,63	3,24	293,68	237,4	84,66	5,85										
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	45,47	55,27	277,66	1560,12	0,854	26,46	103,17	4,76	774,8	616,84	143,73	8,568										

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N рел.	Принем 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			
ЗАВТРАК																		
172	Каша молочная пшеничная	200	3,6	2	17,4	97,2	0,08	2,8	0,014	0,06	74	110,6	20,4	0,6				
	Батон	25	4,56	6	32,28	202,2	0,09	-	0,0336	0,66	28,2	72,6	22,2	1,38				
377	Чай с лимоном	200	-	-	28	48	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84				
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22				
	ИТОГО:		8,2	8,04	78,66	352,1	0,193	11,14	0,5636	0,76	328,9	555,38	241,66	39,04				
ПОЛДНИК (второй завтрак)																		
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2				
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008				
	Булочка со ступенкой	60	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47				
	ИТОГО:		10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678				
ОБЕД																		
111	Суп с вермишелью	250	0,32	0,025	1,87	8,75	-	1,85	1,15	0,1	82,5	14,12	7,15	0,77				
304	Плов с курицей	150	28,28	23,4	27,94	428,68	0,3	1,34	1,1	3,76	45,22	410,52	73,76	4,66				
	Кукуруза консерв.	50	2,2	0,4	11,2	58,	1,3	5,3	0,2	0,2	4,2	-	3,3	2,				
	Хлеб	80	9,72	1,2	58,56	290,4	0,19	-	-	-	27,6	104,4	39,6	2,4				
	Сок яблочный	200	-	-	-	-	0,04	1,06	0,48	-	47,46	52,56	38,08	1,42				
	ИТОГО:		40,63	24,785	132,73	848,01	1,11	16,6	2,285	15,74	490,91	1155,18	403,84	48,25				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59,71	41,745	249,06	1442,6	1,544	30,67	2,8776	17,22	1095,6	1953,08	684,42	87,968				



День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
<b>ЗАВТРАК</b>																						
176	Каша молочная ячневая	150	2,7	1,5	13,05	72,9	0,06	2,1	0,01	0,04	55,5	82,95	15,3	0,45								
	Печенье	30	4,56	6	32,28	202,2	0,09	-	0,0336	0,66	28,2	72,6	22,2	1,38								
379	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,66	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,63	0,12								
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22								
	ИТОГО:		9,7	10,2	66,85	390,46	0,173	4,18	0,5436	0,78	185,62	231,65	50,03	2,17								
<b>ПОЛДНИК (второй завтрак)</b>																						
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2								
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008								
	Пирожок с повидлом	60	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47								
	ИТОГО:		10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678								
<b>ОБЕД</b>																						
82	Борщ со сметаной	200/10	0,6	0,4	4,42	17,7	-	10,32	0,82	0,08	68,72	17,4	8,5	0,68								
128	Картоф. пюре с соусом	150/50	3,51	25,06	5,68	261,03	0,045	1,51	0,27	0,66	170,38	109,98	16,65	0,37								
231	Рыба жаренная	75	10,04	3,21	0,32	145,8	0,056	5,056	1,192	1,8	24,416	95,352	19,224	1,68								
71	Горошек зеленый	50	4,4	0,4	8,5	69,	8,1	11,	3,	0,2	2,	-	4,3	5,3								
	Хлеб	80	4,05	0,5	24,4	121	0,13	-	-	-	11,5	43,5	16,5	1								
349	Компот из сухофруктов	200	-	-	32,08	120,4	-	-	-	-	9,3	8,84	-	0,06								
	ИТОГО:		18,6	28,86	67,75	673,43	0,241	19,386	4,782	2,54	295,816	287,072	67,874	4,09								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,18	47,98	172,27	1306,38	0,655	26,496	5,351	4,04	758,136	761,212	156,824	6,938								

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)														Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2	В6	В12	К	Na	Cl	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15												
120	Суп молочный с рожками	150/5/10	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	-	-	5,31	1,55	73,37	13,70	1,55	ЗАВТРАК											
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	4,56	6	32,28	202,2	0,09	-	0,0336	0,66	28,2	72,6	22,2	1,38												
377	Чай с лимоном	200	-	-	28	48	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84												
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22												
		ИТОГО:	13,37	15,39	119,19	591,41	0,273	8,34	0,554	6,01	254,85	518,15	234,96	39,99	ПОЛДНИК (второй завтрак)											
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2												
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008												
	Печенье	30	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47												
		ИТОГО:	10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678	ОБЕД											
102	Суп гороховый	250	8,8	4,8	17,8	132	0,2	4,26	-	-	47,84	-	-	2,12												
243	Соиска отв.	60	6,3	3,31	2,99	66,22	0,05	1,89	1,21	1,45	28,39	103,69	27,31	0,53												
302/331	Каша гречневая с соусом	150/50	6,75	11,91	103,95	381	-	-	1,15	2,56	136,66	22,15	1,42	1,2												
47	Салат из квашеной .капусты	50	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25,	-	-	41,6	30,6	14,2	0,58												
	Хлеб	80	4,05	0,5	24,4	121	0,13	-	-	-	11,5	43,5	16,5	1												
	Сок яблоко-виноград	200	-	-	-	-	0,04	1,06	0,48	-	47,46	52,56	38,08	1,42												
		ИТОГО:	9,8	8,46	79,15	379,13	0,156	18,58	0,09	0,02	370,38	401,18	200,26	38,6												
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	34,05	32,77	236,01	1213,03	0,67	29,85	0,669	6,75	901,93	1161,85	474,14	79,268												

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рек.	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
ЗАВТРАК																				
176	Каша молочная ячневая	150	2,7	1,5	13,05	72,9	0,06	2,1	0,01	0,04	55,5	82,95	15,3	0,45						
	Батон	25	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47						
382	Какао	200	2,4	2,66	20,54	110,66	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,63	0,12						
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22						
		ИТОГО:	10,14	6,72	54,84	307,49	0,243	4,31	0,535	0,84	192,72	219,87	35,45	1,26						
ПОЛДНИК (второй завтрак)																				
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2						
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008						
	Булочка с крошкой	50	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47						
		ИТОГО:	10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678						
ОБЕД																				
61	Суп пшениный	200	11,32	5,78	2,56	160,38	0,14	3,6	-	-	22	-	-	2,4						
436	Жаркое по-домашнему	150	3,51	25,06	5,68	261,03	0,045	1,51	0,27	0,66	170,38	109,98	16,65	0,37						
70	Огурец соленый	30	1,1	0,2	3,8	22	-	17,5	1,5	-	14	-	20	0,9						
349	Компот из сухофруктов	200	1,4	0,4	22,8	102,	0,02	14,6	16,	0,4	34,	36,	12,	0,6						
	Хлеб	80	4,05	0,5	24,4	121	0,13	-	-	-	11,5	43,5	16,5	1						
		ИТОГО:	20,68	31,79	56,29	651,5	0,345	22,21	78,77	1,06	249,38	201,48	52,15	11,02						
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	41,7	47,43	148,77	1201,48	0,829	29,45	19,33	2,62	718,8	663,87	126,52	12,958						



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)															Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15														
ЗАВТРАК																												
174	Каша молочная геркулес	150	6,81	7,26	22,78	183,9	0,12	5,28	-	-	67,2	-	-	-	1,23													
379	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,66	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,63	0,12														
	Печенье	30	5	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47														
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22														
	ИТОГО:		14,25	12,48	64,54	418,49	0,303	7,49	0,525	0,8	204,42	136,92	20,15	2,04														
ПОЛДНИК (второй завтрак)																												
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2														
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008														
	Нан	50	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47														
	ИТОГО:		10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678														
ОБЕД																												
96	Суп рассольник со сметаной	200/10	0,68	1,28	3,9	18,24	0	1,68	0,92	0,08	70,18	15,63	7,14	0,66														
265	Плов с говядиной	150	21,21	17,55	20,95	321,51	0,22	1,005	0,82	2,82	33,91	307,89	55,32	3,49														
	Кукуруза консервир.	50	2,2	0,4	11,2	58,	1,3	5,3	0,2	0,2	4,2	-	3,3	2,														
359	Кисель плодово-ягодный/ассорти	200	0	0	32,08	120,4	-	-	-	-	9,3	8,84	-	0,06														
	Хлеб	80	4,05	0,5	24,4	121	0,13	-	-	-	11,5	43,5	16,5	1														
	ИТОГО:		33,24	23,77	104,35	736,61	0,59	5,765	2,225	6,85	199,88	504,6	145,43	8,04														
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,37	21,4	206,56	1397,59	1,094	18,785	2,775	8,37	681,	884,04	204,5	10,758														

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
ЗАВТРАК																		
181	Каша Молочная манная	150	3,00	2,22	18,19	100,23	0,004	0,85	0	0,27	119,83	68,35	11,19	0,55				
	Батон	25	5	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47				
377	Чай с лимоном	200	-	-	28	48	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84				
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22				
	ИТОГО:		8,04	4,78	67,41	272,16	0,187	9,32	0,542	1,03	381,83	501,35	217,87	38,08				
ПОЛДНИК (второй завтрак)																		
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2				
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008				
	Кекс	50	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47				
	ИТОГО:		10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678				
ОБЕД																		
61	Суп гречневый	250	14,15	7,22	3,2	200,47	0,175	4,5	-	-	27,5	-	-	3				
305	Коглета говяжья	80	7,04	19,84	1,04	210,4	0,16	0,8	0,08	0,4	20,88	90,56	11,52	1,12				
2/331	Каша пшенная с соусом	150/50	5,07	7,81	55,65	168,7	0,07	0,67	-	-	139,39	-	-	0,54				
	Икра кабачковая	50	0,4	0,05	0,85	7,5	0,01	2,5	2,5	-	11,5	12	7	0,3				
	Хлеб	80	4,05	0,5	24,4	121	0,13	-	-	-	11,5	43,5	16,5	1				
31	Сок яблочный	200	-	-	-	-	0,04	1,06	0,48	-	47,46	52,56	38,08	1,42				
	ИТОГО:		33,77	33,59	114,47	754,84	0,465	26,15	100,15	0,87	446,68	562,37	240,68	43,54				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,69	47,29	219,55	1269,49	9,893	38,4	100,72	2,62	1105,2	1306,2	497,47	82,298				

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
ЗАВТРАК																					
175	Каша молочная «Дружба»	150	4,35	4,8	7,05	87	0,045	1,95	0,015	0,13	180	135	21	1,65							
	Батон	25	6	3,03	24,29	143,07	0,19	0,16	0,03	0,86	42,36	72,98	9,14	0,57							
382	Какао	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92							
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22							
	ИТОГО:		16,11	13,63	70,74	453,75	0,298	5,03	0,565	1,31	403,38	387,	57,1	3,36							
ПОЛДНИК (второй завтрак)																					
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2							
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008							
	Корж	75	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47							
	ИТОГО:		10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678							
ОБЕД																					
82	Борщ со сметаной	250/10	0,6	0,4	4,42	17,7	-	10,32	0,82	0,08	68,72	17,4	8,5	0,68							
309	Рожки отв. с маслом	150/5	13,15	14,02	86,89	504,76	0,24	-	-	7,96	2,32	110,05	20,55	2,32							
229	Рыба тушеная под овощами	75	7,04	19,84	1,04	210,4	0,16	0,8	0,08	0,4	20,88	90,56	11,52	1,12							
	Горошек зеленый	50	4,4	0,4	8,5	69,	8,1	11,	3,	0,2	2,	-	4,3	5,3							
	Хлеб	80	4,05	0,5	24,4	121	0,13	-	-	-	11,5	43,5	16,5	1							
349	Компот из сухофруктов	200	-	-	32,08	120,4	-	-	-	-	9,3	8,84	-	0,06							
	ИТОГО:		25,24	34,81	149,68	981,76	0,54	13,62	3,4	8,44	134,22	282,35	64,07	5,48							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,23	57,36	258,09	1678,	1,079	21,58	3,99	10,47	814,3	911,87	160,09	9,518							



День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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							
ЗАВТРАК																					
175	Каша молочная «Дружба»	150	4,35	4,8	7,05	87	0,045	1,95	0,015	0,13	180	135	21	1,65							
	Батон	25	6	3,03	24,29	143,07	0,19	0,16	0,03	0,86	42,36	72,98	9,14	0,57							
382	Какао	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92							
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22							
	ИТОГО:		16,11	13,63	70,74	453,75	0,298	5,03	0,565	1,31	403,38	388,1	57,1	3,36							
ПОЛДНИК (второй завтрак)																					
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2							
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008							
	Корж	75	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47							
	ИТОГО:		10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678							
ОБЕД																					
82	Борщ со сметаной	250/10	0,75	0,5	5,52	22,12	-	12,9	1,02	0,1	85,9	21,75	10,62	0,85							
309	Рожки отв. с маслом	150/5	17,54	18,7	115,86	673,02	0,32	-	-	10,62	3,1	146,74	27,4	3,1							
229	Рыба тушеная под овощами	75	7,04	19,84	1,04	210,4	0,16	0,8	0,08	0,4	20,88	90,56	11,52	1,12							
	Горошек зеленый	50	0,4	0,05	0,85	7,5	0,01	2,5	2,5	-	11,5	12	7	0,3							
	Хлеб	80	9,72	1,2	58,56	290,4	0,19	-	-	-	27,6	104,4	39,6	2,4							
349	Компот из сухофруктов	200	-	-	32,08	120,4	-	-	-	-	9,3	8,84	-	0,06							
	ИТОГО:		35,45	40,29	213,91	1323,84	0,68	16,2	3,6	11,12	158,28	384,29	96,14	7,83							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,44	62,84	322,32	2020,08	1,219	24,16	4,19	13,15	838,36	1014,91	192,16	11,868							

Согласовано

Начальник ТОУ управления

Роспотребнадзора

по Белгородской области

в Яковлевском районе

О.И. В.Н. Суцалкин



Утверждено

Директор школы

Иванов Р.В.

«Ивановская СОШ»

Средняя общеобразовательная школа

Иванов Р.В.



## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

областного государственного бюджетного

общеобразовательного учреждения

«Дмитриевская средняя общеобразовательная школа»

на 2020 – 2021 учебный год

(осенне-зимний период)

Дел. Р.В.

4-4

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рел.	Прием 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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
ЗАВТРАК																		
175	Каша молочная рисовая	200	11,64	9,2	100	600	0,773	-	0,173	0,2	187,68	522,77	153,61	4,77				
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47				
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22				
377	Чай с лимоном	200	-	-	28	48	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84				
	ИТОГО:		16,68	11,76	149,22	771,93	0,956	8,47	0,718	0,96	449,68	955,78	360,29	402,59				
ПОЛДНИК (второй завтрак)																		
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2				
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008				
	Печенье	30	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47				
	ИТОГО:		10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678				
ОБЕД																		
102	Суп гороховый	250	11	6	22,25	165	0,5	5,32	-	-	59,8	-	-	2,65				
243	Сосиска отв.	60	13,28	9,04	8,48	166,24	0,16	9,68	9,8	0,05	23,84	131,52	28	0,8				
309/331	Рожки отварные с соусом	150/50	20,08	32,8	126,9	849,64	0,34	0,36	0,18	11,26	45,54	186,18	31,88	3,4				
49/47	Салат из свеж. Капусты/квашенной	50	1,54	0,11	10,91	48,12	0,40	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48				
	Хлеб	80	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25,	-	-	41,6	30,6	14,2	0,58				
	Сок яблочный	200	9,72	1,2	58,56	290,4	0,19	-	-	-	27,6	104,4	39,6	2,4				
	ИТОГО:		56,39	49,2	264,63	1663,86	1,79	21,43	9,995	23,17	276,57	1632,65	184,65	12,89				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		83,95	69,88	451,52	2678,28	2,987	32,83	10,74	24,85	1002,95	2830,94	580,86	416,158				



День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

ЗАВТРАК

181	Каша молочная манная	200	4,00	2,96	24,26	133,64	0,06	1,14	-	0,36	159,78	91,14	14,92	0,74
	Батон	25	5	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47
379	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,66	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,63	0,12
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22
	ИТОГО:		11,44	8,18	66,02	368,23	0,243	3,35	0,525	1,16	297,0	228,06	35,07	1,55

ПОЛДНИК (второй завтрак)

	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008
	Плошка	80	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47
	ИТОГО:		10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678

ОБЕД

61	Суп пшеничный	250	11,32	5,78	2,56	160,38	0,14	3,6	-	-	22	-	-	2,4
436	Жаркое по-домашнему	150	32,4	27,6	39,4	496	0,2	20,2	0,04	0,8	39,6	210	79,2	5,8
71/70	Огурец свежий/соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,006	1,5	1,5	-	6,9	7,2	4,2	0,18
			1,1	0,2	3,8	22		17,5			14		20	0,9
349	Компот из сухофруктов	200	4,05	0,5	24,4	102	0,02	14,8	16	0,4	34	36	12	0,6
	Хлеб	80	9,72	1,2	58,56	290,4	0,19	-	-	-	27,6	104,4	39,6	2,4
	ИТОГО:		57,89	35,13	125,77	1056,28	0,56	41,1	18,54	1,2	134,7	362,4	137,8	11,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		80,21	35,13	246,56	1667,0	1,044	47,38	19,09	3,08	708,4	832,98	211,79	13,728

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ пед.	Прием 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	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
ЗАВТРАК																		
174	Каша молочная геркулес	200	9,08	9,68	30,38	245,2	0,16	7,04	-	-	89,6	-	-	1,64				
382	Какао	200	2,4	2,66	20,54	110,66	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,63	0,12				
	Печенье	30	5	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,02	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47				
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22				
	ИТОГО:		16,52	14,9	72,14	479,79	0,343	9,25	0,52	0,8	226,82	136,92	20,15	2,45				
ПОЛДНИК (второй завтрак)																		
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2				
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008				
	Корж	75	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47				
	ИТОГО:		10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678				
ОБЕД																		
96	Суп рассольник со сметаной	250/10	0,85	1,6	4,87	22,8	0	2,1	1,15	0,1	87,72	17,47	8,92	0,82				
100	Котлета говяжья	80	7,04	19,84	1,04	210,4	0,16	0,8	0,08	0,4	20,88	90,56	11,52	1,12				
302/331	Каша гречневая с соусом	150/50	9	15,88	138,6	508	-	-	1,54	3,42	182,22	29,54	1,9	1,6				
71/	Помидор свежий/ икра кабачковая	50	0,3	0,1	2,1	10	-	12,5	100	0,2	7	13	10	0,45				
359	Кисель (вишня-земляника)	200	1,2	4,7	7,7	78	2,	11,	3,1	14,	3,2	8,84	3,3	4,4				
	Хлеб	80	9,72	1,2	58,56	290,4	0,19	-	-	-	27,6	104,4	39,6	2,4				
	ИТОГО:		30,19	43,82	245,49	1252,7	0,46	16,66	103,27	4,22	378,1	300,63	112,9	8,09				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,59	67,64	355,3	1974,98	1,044	28,84	103,82	5,74	881,62	680,07	171,97	11,218				



День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
ЗАВТРАК																					
172	Каша молочная пшеничная	200	3,6	2	17,4	97,2	0,08	2,8	0,014	0,06	74	110,6	20,4	0,6							
	Батон	25	4,56	6	32,28	202,2	0,09	-	0,0336	0,66	28,2	72,6	22,2	1,38							
377	Чай с лимоном	200	-	-	28	48	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84							
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22							
	ИТОГО:		8,2	8,04	78,66	352,1	0,193	11,14	0,5636	0,76	328,9	555,38	241,66	39,04							
ПОЛДНИК (второй завтрак)																					
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2							
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008							
	Булочка со стуженкой	60	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47							
	ИТОГО:		10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678							
ОБЕД																					
111	Суп с вермишелью	250	0,32	0,025	1,87	8,75	-	1,85	1,15	0,1	82,5	14,12	7,15	0,77							
304	Плов с курицей	150	28,28	23,4	27,94	428,68	0,3	1,34	1,1	3,76	45,22	410,52	73,76	4,66							
	Кукуруза консерв.	50	2,2	0,4	11,2	58,	1,3	5,3	0,2	0,2	4,2	-	3,3	2,							
	Хлеб	80	9,72	1,2	58,56	290,4	0,19	-	-	-	27,6	104,4	39,6	2,4							
	Сок яблочный	200	-	-	-	-	0,04	1,06	0,48	-	47,46	52,56	38,08	1,42							
	ИТОГО:		40,63	24,785	132,73	848,01	1,11	16,6	2,285	15,74	490,91	1155,18	403,84	48,25							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59,71	41,745	249,06	1442,6	1,544	30,67	2,8776	17,22	1095,6	1953,08	684,42	87,968							



День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
ЗАВТРАК																						
176	Каша молочная ячневая	200	3,6	2	17,4	97,2	0,08	2,8	0,014	0,06	74	110,6	20,4	0,6								
	Печенье	30	4,56	6	32,28	202,2	0,09	-	0,0336	0,66	28,2	72,6	22,2	1,38								
379	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,66	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,63	0,12								
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22								
	ИТОГО:		10,6	10,7	71,2	414,76	0,193	4,88	0,548	0,8	204,12	259,3	55,13	2,32								
ПОЛДНИК (второй завтрак)																						
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2								
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008								
	Пирожок с повидлом	60	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47								
	ИТОГО:		10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678								
ОБЕД																						
82	Борщ со сметаной	250/10	0,75	0,5	5,52	22,12	-	12,9	1,02	0,1	85,9	21,75	10,62	0,85								
2/331	Картоф. пюре с соусом	150/50	4,68	33,42	7,58	348,04	0,06	2,02	0,36	0,88	227,18	146,64	22,2	0,5								
231	Рыба жаренная	75	10,04	3,21	0,32	145,8	0,056	5,056	1,192	1,8	24,416	95,352	19,224	1,68								
71/	Огурец свежий/ горошек зеленый	30/50	0,4	0,05	0,8	7,5	0,01	2,5	2,5	-	11,5	12	7	0,3								
			4,4	0,4	8,5	69	8,1	11,	3,	0,2	2,	-	4,3	5,3								
	Хлеб	80	9,72	1,2	58,56	290,4	0,19	-	-	-	27,6	104,4	39,6	2,4								
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	32,08	120,4	-	-	-	-	9,3	8,84	-	0,06								
	ИТОГО:		25,59	38,38	104,91	934,26	0,316	22,476	5,072	2,78	358,296	388,982	98,644	5,79								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,07	58,	214,3	1591,51	0,75	33,086	5,645	4,3	839,116	890,802	192,694	8,788								

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>ЗАВТРАК</b>																					
120	Суп молочный с рожками	150/5/10	13,15	14,02	86,9	504,76	0,24	-	-	7,96	2,32	110,05	20,55	2,32							
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	4,56	6	32,28	202,2	0,09	-	0,0336	0,66	28,2	72,6	22,2	1,38							
377	Чай с лимоном	200	-	-	28	48	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84							
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22							
ИТОГО:			17,75	20,06	148,16	759,66	0,353	8,34	0,104	8,66	257,22	554,83	241,81	40,76							
<b>ПОЛДНИК (второй завтрак)</b>																					
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2							
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008							
	Печенье	30	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47							
ИТОГО:			10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678							
<b>ОБЕД</b>																					
102	Суп гороховый	250	11	6	22,25	165	0,5	5,32	-	-	59,8	-	-	2,65							
243	Сосиска отв.	60	6,3	3,31	2,99	66,22	0,05	1,89	1,21	1,45	28,39	103,69	27,31	0,53							
302/331	Каша гречневая с соусом	150/50	9	15,88	138,6	508	-	-	1,54	3,42	182,22	29,54	1,9	1,6							
49	Салат из свеж. Капусты/квашенной	50	1,54	0,11	10,91	48,12	0,40	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48							
	Хлеб	80	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25,	-	-	41,6	30,6	14,2	0,58							
31	Сок яблоко-виноград	200	9,72	1,2	58,56	290,4	0,19	-	-	-	27,6	104,4	39,6	2,4							
ИТОГО:			40,64	26,55	270,84	1222,2	0,04	1,06	0,48	-	47,46	52,56	38,08	1,42							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			69,27	55,53	456,67	2224,35	1,934	24,55	2,894	26,11	841,23	1298,88	434,7	52,258							



День: ВТОРНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 12 лет и старше

N реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	7	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>																					
176	Каша молочная ячневая	150	2,7	1,5	13,05	72,9	0,06	2,1	0,01	0,04	55,5	82,95	15,3	0,45							
	Батон	25	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47							
382	Какао	200	2,4	2,66	20,54	110,66	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,63	0,12							
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22							
	ИТОГО:		10,14	6,72	54,81	307,49	0,243	4,31	0,535	0,84	192,72	219,87	35,45	1,26							
<b>ПОЛДНИК (второй завтрак)</b>																					
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2							
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008							
	Булочка со сгущенкой	60	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47							
	ИТОГО:		10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678							
<b>ОБЕД</b>																					
61	Суп пшеничный	250	14,15	7,22	3,2	200,47	0,175	4,5	-	-	27,5	-	-	3							
436	Жаркое по-домашнему	150	4,68	33,42	7,58	348,04	0,06	2,02	0,36	0,88	227,18	146,64	22,2	0,5							
71/70	Оту реп свежий/соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,006	1,5	1,5	-	6,9	7,2	4,2	0,18							
			1,1	0,2	3,8	22		17,5			14		20	0,9							
349	Компот из сухофруктов	200	1,4	0,4	22,8	102,	0,02	14,6	16,	0,4	34,	36,	12,	0,6							
	Хлеб	80	9,72	1,2	58,56	290,4	0,19	-	-	-	27,6	104,4	39,6	2,4							
	ИТОГО:		30,35	42,29	92,99	948,41	0,455	23,62	18,86	1,28	327,78	299,04	80,8	6,8							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51,37	57,93	185,47	1498,39	0,939	30,86	19,42	2,84	797,2	761,43	155,17	8,738							



День: среда

Неделя: вторник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
ЗАВТРАК																			
174	Каша молочная геркулес	150	6,81	7,26	22,78	183,9	0,12	5,28	-	-	67,2	-	-	1,23					
379	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,66	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,63	0,12					
	Печенье	30	5	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47					
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22					
	ИТОГО:	14,25	12,48	64,54	418,49	0,303	7,49	0,525	0,8	204,42	136,92	20,15	2,04						
ПОЛДНИК (второй завтрак)																			
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2					
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008					
	Нан	50	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47					
	ИТОГО:	10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678						
ОБЕД																			
96	Суп рассольник со сметаной	250/10	0,85	1,6	4,87	22,8	0	2,1	1,15	0,1	87,72	17,47	8,92	0,82					
265	Плов с говядиной	150	28,28	23,4	27,94	428,68	0,3	1,34	1,1	3,76	45,22	410,52	73,76	4,66					
	Кужуруза консервир.	50	2,2	0,4	11,2	58,	1,3	5,3	0,2	0,2	4,2	-	3,3	2,					
359	Кисель плодово-ягодный/ассорти	200	0	0	32,08	120,4	-	-	-	-	9,3	8,84	-	0,06					
	Хлеб	80	9,72	1,2	58,56	290,4	0,19	-	-	-	27,6	104,4	39,6	2,4					
	ИТОГО:	46,15	30,64	146,47	1040,54	0,73	6,52	2,735	7,81	244,83	669,97	188,75	12,04						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	71,28	52,04	248,68	1701,52	1,274	16,94	2,805	9,33	725,95	1049,4	247,82	14,758						

День: четверг

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
ЗАВТРАК																					
181	Каша молочная манная	200	3,00	2,22	18,19	100,23	0,004	0,85	0	0,27	119,83	68,35	11,19	0,55							
	Батон	25	5	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47							
377	Чай с лимоном	200	-	-	28	48	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84							
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22							
	ИТОГО:		8,04	4,78	67,41	272,16	0,187	9,32	0,542	1,03	381,83	501,35	217,87	38,08							
ПОЛДНИК (второй завтрак)																					
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2							
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008							
	Кефир	50	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47							
	ИТОГО:		10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678							
ОБЕД																					
61	Суп гречневый	250	0,32	0,025	1,87	8,75	-	1,85	1,15	0,1	82,5	14,12	7,15	0,77							
305	Котлета говяжья	80	7,04	19,84	1,04	210,4	0,16	0,8	0,08	0,4	20,88	90,56	11,52	1,12							
2/331	Каша пшеничная с соусом	150/50	6,76	10,42	25,86	224,94	0,1	0,9	-	-	185,86	-	-	0,72							
	Икра кабачковая	50	1,2	4,7	7,7	78	2,	11,	3,1	14	4,2	-	3,3	4,4							
	Хлеб	80	9,72	1,2	58,56	290,4	0,19	-	-	-	27,6	104,4	39,6	2,4							
31	Сок яблочный	200	-	-	28	48	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84							
	ИТОГО:		27,3	29,705	117,51	788,76	9,38	23,73	101,3	0,97	564,25	637,39	270,93	42,89							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,22	43,405	222,59	1303,41	9,808	35,98	101,867	2,72	1222,78	1381,2	527,72	81,648							



День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
ЗАВТРАК																		
175	Каша молочная «Дружба»	150	4,35	4,8	7,05	87	0,045	1,95	0,015	0,13	180	135	21	1,65				
	Батон	25	6	3,03	24,29	143,07	0,19	0,16	0,03	0,86	42,36	72,98	9,14	0,57				
382	Какао	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92				
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22				
	ИТОГО:		16,11	13,63	70,74	453,75	0,298	5,03	0,565	1,31	403,38	388,1	57,1	3,36				
ПОЛДНИК (второй завтрак)																		
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2				
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008				
	Корж	75	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47				
	ИТОГО:		10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678				
ОБЕД																		
82	Борщ со сметаной	250/10	0,75	0,5	5,52	22,12	-	12,9	1,02	0,1	85,9	21,75	10,62	0,85				
309	Рожки отв. с маслом	150/5	17,54	18,7	115,86	673,02	0,32	-	-	10,62	3,1	146,74	27,4	3,1				
229	Рыба тушеная под овощами	75	7,04	19,84	1,04	210,4	0,16	0,8	0,08	0,4	20,88	90,56	11,52	1,12				
	Торшошек зеленый	50	0,4	0,05	0,85	7,5	0,01	2,5	2,5	-	11,5	12	7	0,3				
	Хлеб	80	9,72	1,2	58,56	290,4	0,19	-	-	-	27,6	104,4	39,6	2,4				
349	Компот из сухофруктов	200	-	-	32,08	120,4	-	-	-	-	9,3	8,84	-	0,06				
	ИТОГО:		35,45	40,29	213,91	1323,84	0,68	16,2	3,6	11,12	158,28	384,29	96,14	7,83				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,44	62,84	322,32	2020,08	1,219	24,16	4,19	13,15	838,36	1014,91	192,16	11,868				



День: ПОНЕДЕЛЬНИК  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рел.	Прием 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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
ЗАВТРАК																		
175	Каша молочная рисовая	150	8,73	6,9	75	450	0,58	-	0,13	0,15	140,76	392,08	115,21	3,58				
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47				
377	Чай с лимоном	200	-	-	28	48	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84				
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22				
		ИТОГО:	13,34	9,46	124,22	621,93	0,763	8,47	0,675	0,91	402,76	825,08	321,89	41,11				
ПОЛДНИК (второй завтрак)																		
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2				
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008				
	Печенье	30	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47				
		ИТОГО:	10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678				
ОБЕД																		
102	Суп гороховый	250	8,8	4,8	17,8	132	0,2	4,26	-	-	47,84	-	-	2,12				
243	Соуска отв	60	13,28	9,04	8,48	166,24	0,16	9,68	9,8	0,05	23,84	131,52	28	0,8				
309/331	Рожки отварные с соусом	150/50	15,06	24,6	95,17	637,23	0,25	0,27	0,13	8,44	34,15	139,63	23,91	2,55				
49/47	Салат из свеж. Капусты/квашенной	50	1,54	0,11	10,91	48,12	0,40	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48				
	Хлеб	80	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25,	-	-	41,6	30,6	14,2	0,58				
	Сок яблочный	200	4,05	0,5	24,4	121	0,008	-	0,07	-	14,8	23,2	0,8	0,24				
		ИТОГО:	42,73	39,05	188,84	1224,99	0,04	1,06	0,48	-	47,46	52,56	38,08	1,42				
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	66,95	57,43	350,73	2089,41	2,022	37,58	10,71	18,03	883,05	1540,83	467,3	53,028				

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рел.	Прием 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																
181	Каша молочная манная	150	3,00	2,22	18,19	100,23	0,004	0,85	0	0,27	119,83	68,35	11,19	0,55		
	Батон	25	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47		
379	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,66	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,63	0,12		
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22		
	ИТОГО:		10,44	7,44	67,39	334,82	0,187	3,06	0,525	1,07	257,05	205,27	31,34	1,36		
ПОЛДНИК (второй завтрак)																
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2		
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008		
	Плошка	80	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47		
	ИТОГО:		10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678		
ОБЕД																
61	Суп пшеничный	200	11,32	5,78	2,56	160,38	0,14	3,6	-	-	22	-	-	2,4		
436	Жаркое по-домашнему	150	24,3	20,7	29,55	372	0,15	15,15	0,03	0,6	29,7	157,5	59,4	4,35		
71/70	Огурец свежий/солёный	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,006	1,5	1,5	-	6,9	7,2	4,2	0,18		
349	Компот из сухофруктов	200	1,1	0,2	3,8	22	0,02	17,5	-	-	14	20	20	0,9		
	Хлеб	80	4,05	0,5	24,4	102	0,02	14,8	16	0,4	34	36	12	0,6		
	ИТОГО:		9,72	1,2	58,56	290,4	0,13	-	-	-	11,5	43,5	16,5	1		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,63	32,71	115,58	928,68	0,446	35,05	17,53	1,	104,1	244,2	92,1	7,53		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		70,95	49,07	220,64	1505,99	0,874	41,04	18,08	2,79	637,85	691,99	162,36	9,568		



День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п.п.	Прием 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	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
ЗАВТРАК																		
174	Каша молочная геркулес	150	6,81	7,26	22,78	183,9	0,12	5,28	-	-	67,2	-	-	1,23				
382	Какао	200	2,4	2,66	20,54	110,66	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,63	0,12				
	Печенье	30	5	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,02	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47				
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22				
	ИТОГО:		14,25	12,48	64,54	418,49	0,303	7,49	0,52	0,8	204,42	136,92	20,15	2,04				
ПОЛДНИК (второй завтрак)																		
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2				
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008				
	Корж	75	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47				
	ИТОГО:		10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678				
ОБЕД																		
96	Суп рассольник со сметаной	200/10	0,68	1,28	3,9	18,24	0	1,68	0,92	0,08	70,18	15,63	7,14	0,66				
100	Котлета говяжья	80	7,04	19,84	1,04	210,4	0,16	0,8	0,08	0,4	20,88	90,56	11,52	1,12				
302/331	Каша гречневая с соусом	150/50	6,75	11,91	103,95	381	-	-	1,15	2,56	136,66	22,15	1,42	1,2				
71/	Помидор свежий/ икра кабачковая	50	0,3	0,1	2,1	10	-	12,5	100	0,2	7	13	10	0,45				
			1,2	4,7	7,7	78	2,	11,	3,1	14,	3,2	8,84	3,3	4,4				
359	Кисель (вишня-земляника)	200	0	0	32,08	120,4	-	-	-	-	9,3	8,84	-	0,06				
	Хлеб	80	4,05	0,5	24,4	121	0,08	-	-	-	11,5	43,5	16,5	1				
	ИТОГО:		20,34	33,87	175,45	899,14	0,31	16,04	102,63	3,24	293,68	237,4	84,66	5,85				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,47	55,27	277,66	1560,12	0,854	26,46	103,17	4,76	774,8	616,84	143,73	8,568				



День: четверг

Неделя: первая

Сезон: : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
ЗАВТРАК																					
172	Каша молочная пшеничная	150	2,7	1,5	13,05	72,9	0,06	2,1	0,01	0,04	55,5	82,95	15,3	0,45							
	Батон	25	4,56	6	32,28	202,2	0,09	-	0,0336	0,66	28,2	72,6	22,2	1,38							
377	Чай с лимоном	200	-	-	28	48	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84							
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22							
	ИТОГО:		7,3	7,54	74,31	327,8	0,173	10,44	0,5636	0,74	310,4	527,73	236,56	38,89							
ПОЛДНИК (второй завтрак)																					
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2							
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008							
	Булочка со сгущенкой	60	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47							
	ИТОГО:		10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678							
ОБЕД																					
111	Суп с вермишелью	200	0,26	0,02	1,5	7	0	1,48	0,92	0,08	66,0	11,3	5,72	0,62							
304	Плов с курицей	150	21,21	17,55	20,95	321,51	0,22	1,005	0,82	2,82	33,91	307,89	55,32	3,49							
	Кукуруза консерв.	50	2,2	0,4	11,2	58,	1,3	5,3	0,2	0,2	4,2	-	3,3	2,							
	Хлеб	80	4,05	0,5	24,4	121	0,13	-	-	-	11,5	43,4	16,5	1							
	Сок яблочный	200	-	-	-	-	0,04	1,06	0,48	-	47,46	52,56	38,08	1,42							
	ИТОГО:		27,06	18,18	85,76	545,63	0,77	13,875	1,77	10,83	410,17	903,71	332,48	47,43							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,24	34,64	197,74	1115,92	1,184	27,245	2,359	12,29	997,27	1673,96	607,96	86,898							

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рц.	Прием 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																
176	Каша молочная ячневая	150	2,7	1,5	13,05	72,9	0,06	2,1	0,01	0,04	55,5	82,95	15,3	0,45		
	Печенье	30	4,56	6	32,28	202,2	0,09	-	0,0336	0,66	28,2	72,6	22,2	1,38		
379	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,66	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,63	0,12		
338	Дюболо	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22		
	ИТОГО:		9,7	10,2	66,85	390,46	0,173	4,18	0,5436	0,78	185,62	231,65	50,03	2,17		
ПОЛДНИК (второй завтрак)																
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2		
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008		
	Пирожок с повидлом	60	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47		
	ИТОГО:		10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678		
ОБЕД																
82	Борщ со сметаной	200/10	0,6	0,4	4,42	17,7	-	10,32	0,82	0,08	68,72	17,4	8,5	0,68		
128	Картоф. пюре с соусом	150/50	3,51	25,06	5,68	261,03	0,045	1,51	0,27	0,66	170,38	109,98	16,65	0,37		
231	Рыба жаренная	75	10,04	3,21	0,32	145,8	0,056	5,056	1,192	1,8	24,416	95,352	19,224	1,68		
71	Отурец свежий/ горошек зеленый	30/50	0,4	0,05	0,85	7,5	0,01	2,5	2,5	-	11,5	12	7	0,3		
	Хлеб	80	4,4	0,4	8,5	69,	8,1	11,	3,	0,2	2,	-	4,3	5,3		
349	Компот из сухофруктов	200	4,05	0,5	24,4	121	0,13	-	-	-	11,5	43,5	16,5	1		
	ИТОГО:		18,6	28,86	67,75	673,43	0,241	19,386	4,782	2,54	295,816	287,072	67,874	4,09		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,18	47,98	172,27	1306,38	0,655	26,496	5,351	4,04	758,136	761,212	156,824	6,938		



День: ПОНЕДЕЛЬНИК  
 Неделя: ВТОРАЯ  
 Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п.п.	Прием 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							
ЗАВТРАК																					
120	Суп молочный с рожками	150/5/10	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	-	-	5,31	1,55	73,37	13,70	1,55							
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	4,56	6	32,28	202,2	0,09	-	0,0336	0,66	28,2	72,6	22,2	1,38							
377	Чай с лимоном	200	-	-	28	48	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84							
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22							
	ИТОГО:		13,37	15,39	119,19	591,41	0,273	8,34	0,554	6,01	254,85	518,15	234,96	39,99							
ПОЛДНИК (второй завтрак)																					
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2							
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008							
	Печенье	30	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47							
	ИТОГО:		10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678							
ОБЕД																					
102	Суп гороховый	250	8,8	4,8	17,8	132	0,2	4,26	-	-	47,84	-	-	2,12							
243	Сосиска отв.	60	6,3	3,31	2,99	66,22	0,05	1,89	1,21	1,45	28,39	103,69	27,31	0,53							
302/331	Каша гречневая с соусом	150/50	6,75	11,91	103,95	381	-	-	1,15	2,56	136,66	22,15	1,42	1,2							
49/47	Салат из свеж. Капусты/квашенной	50	1,54	0,11	10,91	48,12	0,40	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48							
	Хлеб	80	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25,	-	-	41,6	30,6	14,2	0,58							
	Сок яблоко-виноград	200	4,05	0,5	24,4	121	0,13	-	-	-	11,5	43,5	16,5	1							
	ИТОГО:		9,8	8,46	79,15	379,13	0,156	18,58	0,09	0,02	47,46	52,56	38,08	1,42							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,05	32,77	236,01	1213,03	0,67	29,85	0,669	6,75	901,93	1161,85	474,14	79,268							



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
ЗАВТРАК																					
176	Каша молочная ячневая	150	2,7	1,5	13,05	72,9	0,06	2,1	0,01	0,04	55,5	82,95	15,3	0,45							
	Батон	25	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47							
382	Какао	200	2,4	2,66	20,54	110,66	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,63	0,12							
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22							
	ИТОГО:		10,14	6,72	54,84	307,49	0,243	4,31	0,535	0,84	192,72	219,87	35,45	1,26							
ПОЛДНИК (второй завтрак)																					
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2							
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008							
	Булочка со сгущенкой	60	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47							
	ИТОГО:		10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678							
ОБЕД																					
61	Суп пшеничный	200	11,32	5,78	2,56	160,38	0,14	3,6	-	-	22	-	-	2,4							
436	Жаркое по-домашнему	150	3,51	25,06	5,68	261,03	0,045	1,51	0,27	0,66	170,38	109,98	16,65	0,37							
71/70	Отуец свежий/ соленый	50	0,24	0,03	0,51	3,9	0,006	1,5	1,5	-	6,9	7,2	4,2	0,18							
			1,1	0,2	3,8	22		17,5			14		20	0,9							
349	Компот из сухофруктов	200	1,4	0,4	22,8	102,	0,02	14,6	16,	0,4	34,	36,	12,	0,6							
	Хлеб	80	4,05	0,5	24,4	121	0,13	-	-	-	11,5	43,5	16,5	1							
	ИТОГО:		20,68	31,79	56,29	651,5	0,345	22,21	78,77	1,06	249,38	201,48	52,15	11,02							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41,7	47,43	148,77	1201,48	0,829	29,45	19,33	2,62	718,8	663,87	126,52	12,958							

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
ЗАВТРАК																		
174	Каша молочная геркулес	150	6,81	7,26	22,78	183,9	0,12	5,28	-	-	67,2	-	-	1,23				
379	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,66	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,63	0,12				
	Печенье	30	5	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47				
338	Яблоко	100	0,04	0,04	0,98	4,7	0,003	1	0,5	0,02	1,6	1,1	0,9	0,22				
	ИТОГО:		14,25	12,48	64,54	418,49	0,303	7,49	0,525	0,8	204,42	136,92	20,15	2,04				
ПОЛДНИК (второй завтрак)																		
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	-	-	240	180	28	0,2				
	Мед натуральный	10	0,08	-	8,03	3,26	0,001	0,2	-	-	1,4	1,7	0,3	0,008				
	Нан	50	5,0	2,52	20,24	119,23	0,16	0,13	0,025	0,72	35,3	60,82	7,62	0,47				
	ИТОГО:		10,88	8,92	37,67	242,49	0,241	2,93	0,025	0,72	276,7	242,52	35,92	0,678				
ОБЕД																		
96	Суп рассольник со сметаной	200/10	0,68	1,28	3,9	18,24	0	1,68	0,92	0,08	70,18	15,63	7,14	0,66				
265	Плов с говядиной	150	21,21	17,55	20,95	321,51	0,22	1,005	0,82	2,82	33,91	307,89	55,32	3,49				
	Кукуруза консервир.	50	2,2	0,4	11,2	58,	1,3	5,3	0,2	0,2	4,2	-	3,3	2,				
359	Кисель плодово-ягодный/ассорти	200	0	0	32,08	120,4	-	-	-	-	9,3	8,84	-	0,06				
	Хлеб	80	4,05	0,5	24,4	121	0,13	-	-	-	11,5	43,5	16,5	1				
	ИТОГО:		33,24	23,77	104,35	736,61	0,59	5,765	2,225	6,85	199,88	504,6	145,43	8,04				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,37	21,4	206,56	1397,59	1,094	18,785	2,775	8,37	681,	884,04	204,5	10,758				