



СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Красноярскому краю в г. Лесосибирске.
Главный государственный санитарный врач
по г. Лесосибирску г.Енисейску,
Енисейскому, Казачинскому и Пировскому районам

Лашин

Вецлер Я. И.

26 сентября

2017г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СШ №7
г. Енисейска Красноярского края
М.В.Кирьянова

1 сентября 2017г.

Примерное 12-тидневное меню

для организации питания детей
в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
«Средняя школа №7»
г. Енисейска Красноярского края

Меню

День: 1-й

Возрастная категория: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
267	Каша молочная с маслом	200	7,8	9,46	35,8	283	0,19	1,46	0,056	0,16	144,6	193	43	1,2
100	Сыр	20	5,12	5,22	0,0	68,6	0,006	0,14	0,046	0,1	180	118	10	0,18
498	Какао	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1,0
108	Хлеб пш	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,0	0,0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого		18,9	18,72	75,06	569,1	0,259	2,0	0,122	0,69	452,6	439,5	87,2	2,11
	обед													
	Нарезка ов.(огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,02	0	0,1	23	42	14	0,6
157	Суп на курином бульоне с вермишелью	250	2,4	5,08	16,4	120,75	0,04	0,95	0,0	2,58	9,75	29,75	9	0,45
404	Курица отварная	80	17,7	12,2	0,42	182	0,05	3,5	0,02	0,42	26,7	118,9	17,2	1,17
237	Гречка отвар.	150	8,55	7,9	37,05	253	0,21	0,0	0,04	0,6	14,3	203	135	4,55
503	Кисель+ вит. С	200	1,4	0,0	29,0	122	0,0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0,1
108	Хлеб пшен.	2/30	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Соль йодир.													
	Итого:		35,41	25,76	114,89	832,75	0,396	4,47	0,06	4,36	86,75	431,65	183,6	7,53
	Всего:		54,31	44,48	189,95	1401,85	0,655	6,47	0,182	5,05	539,35	872,15	270,8	9,64

День: 1-й

Возрастная категория 11-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
267	Каша молочная с маслом	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	1,46	0,056	0,16	144,6	193	43	1,2
100	Сыр	30	7,68	7,83	0,0	102,9	0,009	0,21	0,069	0,15	270	177	15	0,27
498	Какао	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1,0
108	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,0	0,0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
112	Яблоки св	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20,0	0,0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого:		22,26	22,13	94,66	697,4	0,322	22,07	0,145	1,14	574,6	520,5	110,2	6,6
	обед													
	Нарезка ов.(огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,02	0	0,1	23	42	14	0,6
157	Суп на кур.бульоне с макар.	250	2,4	5,08	16,4	120,75	0,04	0,95	0,0	2,58	9,75	29,75	9	0,45
404	Курица отварная	100	23,6	16,3	0,57	242,9	0,06	4,7	0,03	0,57	35,7	158,6	22,9	1,57
237	Гречка отвар.	200	11,4	10,5	49,4	337,	0,28	0,0	0,05	0,8	19	270	180	6,06
503	Кисель + вит. С	200	1,4	0,0	29,0	122	0,0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0,1
108	Хлеб . пшен.	2/30	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Соль йодир.													
	Итого:		44,26	42,56	132,09	1087,65	0,426	10,75	0,08	9,31	106,45	534,35	245,3	9,94
	Всего:		66,52	64,69	226,75	1785,05	0,748	32,82	0,225	10,45	681,05	1054,8	335,5	16,54

День: 2-й

Возрастная категория: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
370	Плов с мясом	200	15,12	14,9	39,4	352	0,06	0,32	0,05	0,6	18	182	42	2,24
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,0	0,0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого		17,9	15,14	81,16	532,5	0,103	0,82	0,05	0,93	52	220,5	53,2	4,07
	обед													
58	Салат из свеклы	60	1,02	3,78	4,38	56	0,024	3,42	0,0	1,68	16,8	25	11	1,7
142	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,98	7,78	83	0,06	18,5	0,0	2,4	34	47,5	22,25	0,8
333	Рыба тушен	100	18,2	9,5	4,6	157	0,14	0,8	0,02	4,4	49,	197	37	0,8
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,05
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
108	Хлеб	2/30	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Соль иодир													
	Итого:		30,28	25,84	98,63	731	0,41	37,82	0,07	9,69	169,8	425	140,15	5,91
	Всего:		48,18	40,98	179,79	1263,5	0,513	38,64	0,12	10,62	221,8	645,5	193,35	9,98

День: 2-й

Возрастная категория: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
	Ов.нарезка (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
370	Плов с мясом	270	20,4	20,09	53,14	475	0,08	0,43	0,065	0,86	25	245	57	3,02
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,0	0,0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		24,28	20,53	98,7	679,5	0,183	25,93	0,065	1,116	73	309,5	88,2	5,75
	обед													
58	Салат из свеклы	100	1,7	6,3	7,3	93	0,04	5,7	0,0	2,8	28	42	18	1,2
142	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,98	7,78	83	0,06	18,5	0,0	2,4	34	47,5	22,25	0,8
333	Рыба тушен	120	21,84	11,4	5,52	188,4	0,17	0,96	0,02	5,28	59	236	44	0,96
429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
108	Хлеб . пшен.	2/30	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Бананы	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	34	1,2
	Соль йодир.													
	Итого:		37,15	32,96	128,92	941,4	0,536	51,96	0,08	12,14	212	537,5	165,65	6,52
	Всего:		61,43	53,49	227,62	1620,9	0,719	77,89	0,145	13,256	285	847	253,85	12,27

День: 3-й

Возрастная категория: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
404	Курица отварная	80	17,7	12,2	0,42	182	0,05	3,5	0,02	0,42	26,7	118,9	17,2	1,17
237	Гречка отвар.	150	8,55	7,9	37,05	253	0,21	0,0	0,04	0,6	14,3	203	135	4,55
503	Кисель+ вит. С	200	1,4	0,0	29,0	122	0,0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0,1
108	Хлеб . пшен.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,0	0,0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого		29,93	20,34	81,23	627,5	0,293	3,5	0,06	1,35	48	341,4	156,4	6,15
	Обед													
	Нарезка ов.(огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,02	0	0,1	23	42	14	0,6
134	Рассольник со сметаной	250	2,05	5,25	16,25	121	0,09	7,7	0,0	2,35	15,5	63	26,25	0,925
367	Гуляш мясной	80	20,6	22,0	4,2	297	0,7	1,3	0,04	0,7	87	215	30	3,2
414	Рис отвар.	150	3,69	6,1	33,81	204,6	0,03	0,0	0,04	0,29	5,1	70,8	22,8	0,53
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
108	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Соль йодир.													
	Итого:		31,8	33,93	101,28	837,6	0,916	9,02	0,08	4,1	153,6	432,8	107,45	6,215
	Всего:		61,73	54,27	182,51	1465,1	1,209	12,52	0,14	5,45	201,6	774,2	258,85	12,365

День: 3-й

Возрастная категория: 11-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
404	Курица отвар.	100	23,6	16,3	0,57	242,9	0,06	4,7	0,03	0,57	35,7	158,6	22,9	1,57
237	Гречка отвар.	200	11,4	10,5	49,4	337,	0,28	0,0	0,05	0,8	19	270	180	6,06
503	Кисель + вит. С	200	1,4	0,0	29,0	122	0,0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0,1
108	Хлеб . пшен.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,0	0,0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого		38,68	27,04	93,73	772,4	0,373	4,7	0,08	1,7	61,7	448,1	207,1	8,06
	обед													
	Нарезка ов.(огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,02	0	0,1	23	42	14	0,6
134	Рассольник со сметаной	250	2,05	5,25	16,25	121	0,09	7,7	0,0	2,35	15,5	63	26,25	0,925
367	Гуляш мясной	100	29,4	31,4	6	424	0,1	1,8	0,06	1	24	307	43	4,6
414	Рис отвар.	200	4,92	8,1	45,08	272,8	0,036	0,0	0,054	0,38	6,8	94,4	30,4	0,7
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
108	Хлеб . пшен.	2/30	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66
112	Бананы	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0,0	0,6	12,0	42	63	0,9
	Соль йодир.													
	Итого:		44,08	46,08	145,85	1154,8	0,272	35,1	0,114	8,89	125,3	549,4	130,05	7,985
	Всего:		82,76	73,12	239,58	1927,2	0,645	39,8	0,194	10,59	187	997,5	337,15	16,045

День: 4-й

Возрастная категория: 11-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
	Нарезка ов.(помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
390	Тефтели мясные	120	17,04	15,1	8,2	236	0,06	0,0	0,024	0,6	11	164	20	2,4
291	Макароны отвар.	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,076	0,02	0,0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70,0	0,0	0,0	12	3	3	1,5
108	Хлеб. пшен.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,0	0,0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Яблоки св.	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		29,06	17,14	98,08	667,7	0,269	105,02	0,024	2,89	63,6	271,1	67	8,37
	обед													
75	Салат карт.с огурцом сол.	100	1,8	6,2	8,9	99	0,07	10,1	0,0	2,8	16	46	18	0,7
128	Борщ со сметаной	250	1,83	5,0	10,65	95	0,05	10,3	0,0	2,4	34,5	53	26,25	1,2
407	Рагу из птицы	250	19,8	20,6	22,8	354	0,18	14,9	0,04	4,4	36	199	56	2,6
518	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0,0	0,0	14	0,0	0,0	2,8
108	Хлеб пшен.	2/30	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Бананы	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	34	1,2
	Соль йодир.													
	Итого:		31,99	33,48	114,07	973	0,406	59,3	0,04	11,06	128,5	393	142,65	9,16
	Всего:		61,05	50,62	212,15	1640,7	0,675	164,32	0,064	13,95	192,1	664,1	209,65	17,53

День: 5-й

Возрастная категория: 11-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
	Нарезка ов.(огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,02	0	0,1	23	42	14	0,6
369	Жаркое по-домашнему	220	26,0	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,0	0,0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Итого:		31,83	26,48	83,18	720,95	0,257	8,12	3,04	2,28	130,7	435	87,2	6,31
	обед													
58	Салат из свеклы. с зел.гор.	100	1,7	6,3	7,3	93	0,04	5,7	0,00	2,8	28	42	18	1,2
144	Суп картоф.	250	2,3	4,25	15,13	108	0,195	8,675	0,038	0,225	19	65,75	25,5	0,93
333	Рыба тушен	150	27,3	14,25	6,9	235,5	0,21	1,2	0,03	6,6	73,5	295,5	55,5	1,2
429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
493	Чай с сахаром	200	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,0	0,0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
108	Хлеб . пшен.	2/30	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Бананы	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	34	1,2
	Соль йодир.													
	Итого:		45,34	35,32	137,41	1024	0,804	42,375	0,128	11,615	206,5	631,75	183,6	6,92
	Всего:		77,17	61,8	220,59	1744,95	1,061	50,495	3,168	13,895	337,2	1066,7	270,8	13,23

День 6-й

Возрастная категория: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
301	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3,0	212	0,08	0,4	0,26	0,6	106	200	16	2,0
100	Сыр	20	5,12	5,22	0,0	68,6	0,006	0,14	0,046	0,1	180	118	10	0,18
498	Какао	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1,0
108	хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,0	0,0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		22,3	26,66	42,26	498,1	0,149	0,94	0,326	1,13	414	446,5	60,2	3,51
	обед													
	Овощная нарезка(помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
142	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,98	7,78	83	0,06	18,5	0,0	2,4	34	47,5	22,25	0,8
371	Бифштекс мясной	100	20,4	12,7	2,1	204	0,05	0,0	0,1	0,6	9	169	24	2,0
237	Гречка отварная	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,0	0,041	0,62	14,25	202,65	135,3	4,55
503	Кисель + вит. С	200	1,4	0,0	29,0	122	0,0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0,1
108	Хлеб . пшен.	2/30	4,56	0,48	29,52	141	0,006	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Соль йодир.													
	Итого		37,76	26,21	109,28	827,05	0,386	43,5	0,141	4,98	84,25	484,15	209,95	9,01
	Всего:		60,06	52,87	151,54	1325,15	0,535	44,44	0,467	6,11	498,25	930,65	270,15	12,52

День: 6-й

Возрастная категория: 11-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
301	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3,0	212	0,08	0,4	0,26	0,6	106	200	16	2,0
100	Сыр	30	7,68	7,83	0,0	102,9	0,009	0,21	0,069	0,15	270	177	15	0,27
498	Какао	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1,0
108	хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,0	0,0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Яблоки св.	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20,0	0,0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого:		25,66	30,07	61,86	626,4	0,212	21,01	0,349	1,58	536	527,5	83,2	8,0
	обед													
	Овощная нарезка(помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
142	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,98	7,78	83	0,06	18,5	0,0	2,4	34	47,5	22,25	0,8
371	Бифштекс мясной	100	20,4	12,7	2,1	204	0,05	0,0	0,1	0,6	9	169	24	2,0
237	Гречка отвар.	200	11,4	10,5	49,4	337,	0,28	0,0	0,05	0,8	19	270	180	6,06
503	Кисель + вит. С	200	1,4	0,0	29,0	122	0,0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0,1
108	Хлеб пшен.	2/30	4,56	0,48	29,52	141	0,006	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:		40,61	28,86	121,6	911	0,456	43,5	0,15	5,16	89	551,5	254,65	10,52
	Всего:		66,27	58,93	183,46	1537,4	0,668	64,51	0,499	6,74	625	1079	337,85	18,52

День:8 -й

Возрастная категория: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
367	Гуляш мясной	70/50	20,6	22,0	4,2	297	0,07	1,3	0,04	0,7	87	215	30	3,2
237	Гречка отварная	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,0	0,041	0,62	14,25	202,65	135,3	4,55
108	Хлеб. пшен.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,0	0,0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
	Итого:		31,53	30,09	71,04	680,55	0,313	1,3	0,081	1,65	118,25	440,15	170,5	8,38
	обед													
	Нарезка ов.(огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,02	0	0,1	23	42	14	0,6
142	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,98	7,78	83	0,06	18,5	0,0	2,4	34	47,5	22,25	0,8
369	Жаркое по-домашнему	220	26,0	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
518	Сок фруктовый+вит.С	200	1,0	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0,0	0,0	14	0,0	0,0	2,8
108	Хлеб . пшен.	2/30	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Соль йодир.													
	Итого:		34,11	28,96	56,6	709	0,336	30,12	0,04	3,96	118	394,5	100,65	8,26
	Всего:		65,64	59,05	127,64	1389,55	0,649	31,42	0,121	5,61	236,25	834,65	271,15	16,64

День: 8-й

Возрастная категория: 11-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
367	Гуляш мясной	100	29,4	31,4	6	424	0,1	1,8	0,06	1	24	307	43	4,6
237	Гречка отвар.	200	11,4	10,5	49,4	337,	0,28	0,0	0,05	0,8	19	270	180	6,06
108	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,0	0,0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
	Итого:		43,18	42,14	85,16	891,5	0,413	1,8	0,11	2,13	60	599,5	228,2	11,29
	обед													
	Нарезка ов.(огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,02	0	0,1	23	42	14	0,6
142	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,98	7,78	83	0,06	18,5	0,0	2,4	34	47,5	22,25	0,8
369	Жаркое по-домашнему	220	26,0	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
518	Сок фруктовый+вит.С	200	1,0	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0,0	0,0	14	0,0	0,0	2,8
108	Хлеб . пшен.	2/30	4,56	0,48	29,52	,141	0,066	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Апельсин													
	Соль йодир.													
	Итого:		34,11	28,96	57,9	709	0,336	30,12	0,04	3,96	118	394,5	100,65	8,26
	Всего:		77,29	91,3	71,1	1600,5	0,749	31,92	0,15	6,09	178	994	328,85	19,55

День: 9-й

Возрастная категория: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
390	Тефтели мясные	100	14,2	12,6	6,8	197	0,05	0,0	0,02	0,5	9	137	17	2,0
291	Макароны отвар.	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,06	0,015	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78
503	Кисель + вит. С	200	1,4	0,0	29,0	122	0,0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0,1
108	Хлеб пшен.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,0	0,0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		23,54	13,52	79,6	534,4	0,143	0,015	0,02	1,6	21,7	192,2	29,3	3,21
	обед													
22	Салат из помидоров	100	1,0	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0,0	5	13	24	18	0,8
153	Суп рыбный	250	9,23	7,23	16,05	166,25	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
405	Курица туш.в соусе	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1,0
414	Рис отварной	150	3,69	6,1	33,81	204,6	0,03	0,0	0,04	0,29	5,1	70,8	22,8	0,53
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб . пшен.	2/30	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Соль йодир.													
	Итого:		32,58	37,51	113,98	923,85	0,266	27,2	0,1	7,2	155,85	408,55	120,45	5,74
	Всего:		56,12	51,03	193,58	1458,25	0,409	27,215	1,7	8,8	177,55	600,75	149,75	8,95

День: 9-й

Возрастная категория: 11-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
390	Тефтели мясные	100	14,2	12,6	6,8	197	0,05	0,0	0,02	0,5	9	137	17	2,0
291	Макароны отвар.	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,076	0,02	0,0	1,06	50	454	26	9,6
503	Кисель + вит. С	200	1,4	0,0	29,0	122	0,0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0,1
108	Хлеб . пшен.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,0	0,0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
112	Яблоки св.	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20,0	0,0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого:		26,22	14,54	108,88	676,7	0,219	20,02	0,02	2,29	98	632,5	65,2	16,43
	обед													
22	Салат из помидоров	100	1,0	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0,0	5	13	24	18	0,8
153	Суп рыбный	250	9,23	7,23	16,05	166,25	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
405	Курица туш.в соусе	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1,0
414	Рис отварной	200	4,92	8,1	45,08	272,8	0,036	0,0	0,054	0,38	6,8	94,4	30,4	0,7
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб . пшен.	2/30	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Соль йодир.													
	Итого:		33,81	39,51	125,25	992,05	0,272	27,2	0,114	7,29	157,55	432,15	128,05	5,91
	Всего:		60,03	54,05	234,13	1668,75	0,491	47,22	0,134	9,58	255,55	1064,6	193,25	22,34

День: 7-й

Возрастная категория: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
260	Каша молочная с маслом	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
500	Напиток коф.	200	2,9	2,0	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0,0	129	87	13	0,8
566	Булочка	50	4,8	1,1	28,1	142	0,07	0,1	0,0	0,6	30	47	9	0,5
100	Сыр	20	5,12	5,22	0,0	68,6	0,006	0,14	0,046	0,1	180	118	10	0,18
	Итого:		18,08	19,98	74,06	549,8	0,176	1,96	0,136	0,9	465,6	392,4	62,6	2,04
	обед													
50	Салат из свеклы с раст.мас.	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0,0	2,3	33	38	19	1,3
146	Суп с клец. на курин бульоне	250	1,2	2,6	8,8	63,25	0,063	5,75	0,0	1,2	10,75	40,25	16,75	0,6
404	Курица отварная	100	23,6	16,3	0,57	242,9	0,06	4,7	0,03	0,57	35,7	158,6	22,9	1,57
423	Капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126	0,08	34,0	0,06	1,4	122	110	48	2,0
518	Сок фруктовый+ вит. С	200	1,0	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0,0	0,0	14	0,0	0,0	2,8
108	Хлеб . пшен.	2/30	4,56	0,48	29,52	141	0,006	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Фрукты													
	Соль йодир.													
	Итого:		39,26	32,28	55,29	754,15	0,249	54,15	0,09	6,13	227,45	385,85	115,05	8,93
	Всего:		57,34	52,26	129,35	1303,95	0,425	56,11	0,226	7,03	693,05	778,25	177,65	10,97

День: 7-й

Возрастная категория: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
260	Каша молочная с маслом	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
500	Напиток коф.	200	2,9	2,0	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0,0	129	87	13	0,8
566	Булочка	50	4,8	1,1	28,1	142	0,07	0,1	0,0	0,6	30	47	9	0,5
100	Сыр	30	7,8	7,83	0,0	102,9	0,009	0,21	0,069	0,15	270	177	15	0,27
112	Яблоки св.	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20,0	0,0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого:		21,56	23,39	93,66	678,1	0,239	22,03	0,159	1,509	587,6	473,4	85,6	6,53
	обед													
50	Салат из свеклы с раст.масл.	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0,0	2,3	33	38	19	1,3
146	Суп с клец на курин бульоне	250	1,2	2,6	8,8	63,25	0,063	5,75	0,0	1,2	10,75	40,25	16,75	0,6
404	Курица отварная	150	35,4	24,45	0,86	364,4	0,09	7,05	0,05	0,86	53,55	237,9	34,35	2,4
423	Капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126	0,08	34,0	0,06	1,4	122	110	48	2,0
518	Сок фруктовый+ вит. С	200	1,0	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0,0	0,0	14	0,0	0,0	2,8
108	Хлеб пшен.	2/30	4,56	0,48	29,52	141	0,006	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66
112	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0,0	0,4	8	28	42	0,6
	Соль йодир.													
	Итого:		52,56	40,93	76,58	971,65	0,319	66,5	0,110	6,82	253,3	493,15	168,5	10,36
	Всего:		74,12	64,32	170,24	1649,75	0,558	88,53	0,269	8,329	840,9	966,55	254,1	16,89

День: 11-й

Возрастная категория: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
333	Рыба тушен	100	18,2	9,5	4,6	157	0,14	0,8	0,02	4,4	49,	197	37	0,8
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,05
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
108	хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,0	0,0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Яблоки св.	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0,0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого:		24,53	17,14	70,51	520,5	0,373	28,7	0,07	5,28	140,2	328	89,7	6,98
	обед													
17	Салат из огурцов	100	0,7	10,1	2,0	102	0,03	5,0	0,0	4,5	18	33	13	0,5
128	Борщ со сметаной	250	1,83	5,0	10,65	95	0,05	10,3	0,0	2,4	34,5	53	26,25	1,2
367	Гуляш мясной	75/50	20,6	22,0	4,2	297	0,07	1,3	0,04	0,7	87	215	30	3,2
237	Гречка отварная	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,0	0,041	0,62	14,25	202,65	135,3	4,55
518	Сок фруктовый+ вит. С	200	1,0	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0,0	0,0	14	0,0	0,0	2,8
108	Хлеб пшен.	2/30	4,56	0,48	29,52	141	0,006	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Соль йодир.													
	Итого:		37,24	45,63	83,65	980,05	0,386	20,6	0,81	8,88	179,75	542,65	212,95	12,91
	Всего:		61,77	62,77	154,16	1500,55	0,759	49,3	0,88	14,16	319,95	870,65	302,65	19,89

День: 11-й

Возрастная категория: 11-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
333	Рыба тушен	150	27,3	14,25	6,9	235,5	0,21	1,2	0,03	6,6	73,5	295,5	55,5	1,2
429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
108	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,0	0,0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Яблоки св.	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0,0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого		34,68	24,09	78,26	645	0,483	30,8	0,09	7,53	177,7	455	117,7	7,73
	обед													
17	Салат из огурцов	100	0,7	10,1	2,0	102	0,03	5,0	0,0	4,5	18	33	13	0,5
128	Борщ со сметаной	250	1,83	5,0	10,65	95	0,05	10,3	0,0	2,4	34,5	53	26,25	1,2
367	Гуляш мясной	100	29,4	31,4	6	424	0,1	1,8	0,06	1	24	307	43	4,6
237	Гречка отвар.	200	11,4	10,5	49,4	337	0,28	0,0	0,05	0,8	19	270	180	6,06
518	Сок фруктовый+ вит. С	200	1,0	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0,0	0,0	14	0,0	0,0	2,8
108	Хлеб пшен.	2/30	4,56	0,48	29,52	141	0,006	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Соль йодир.													
	Итого:		48,89	57,68	97,77	1191	0,486	21,1	0,11	9,36	121,5	702	270,65	15,82
	Всего:		83,57	81,77	176,03	1836	0,969	51,9	0,2	1,89	299,2	1157	388,35	23,55

День: 10-й

Возрастная категория: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
406	Плов из птицы	210	16,0	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
508	Компот из с/фрукт.+вит.С	200	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,0	0,0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		18,78	16,14	79,66	539,5	0,073	1,8	0,01	5,73	67	171,5	42,2	3,13
	обед													
19	Салат из огурцов и помидор.	100	0,9	5,1	3,6	64	0,04	14,1	0,0	2,6	17	32	16	0,7
134	Рассольник со сметаной	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,7	0,0	2,35	15,5	63	26,25	0,925
360	Мясо духовое	325	30,1	30,7	23,7	491	0,22	4,8	0,07	1,2	57	380	83	5,0
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
108	Хлеб . пшен.	2/30	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Соль йодир.													
	Итого		37,71	41,53	88,07	877,25	0,416	26,6	0,07	6,81	112,5	517	134,65	7,585
	Всего		56,49	57,67	176,73	1416,75	0,489	28,4	0,08	12,54	179,5	688,5	176,85	10,715

День: 10-й

Возрастная категория: 11-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
	Нарезка ов.(помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
406	Плов из птицы	270	20,4	20,09	53,14	475	0,08	0,43	0,065	0,086	25	245	57	3,02
508	Компот из с/фрукт.+вит.С	200	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,0	0,0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		24,28	20,53	98,7	679,5	0,183	25,93	0,565	1,116	73	309,5	88,2	5,75
	обед													
19	Салат из огурцов и помидоров	100	0,9	5,1	3,6	64	0,04	14,1	0,0	2,6	17	32	16	0,7
134	Рассольник со сметаной	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,7	0,0	2,35	15,5	63	26,25	0,925
360	Мясо духовое	325	30,1	30,7	23,7	491	0,22	4,8	0,07	1,2	57	380	83	5,0
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
108	Хлеб . пшен.	2/30	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66
112	Яблоки св.	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20,0	0,0	0,4	32	22	18	4,4
	Соль йодир.													
	Итого:		38,51	42,33	107,67	971,25	0,476	46,6	0,07	7,21	144,5	539	152,65	11,985
	Всего:		62,79	62,86	206,37	1650,75	0,659	72,53	0,635	8,326	217,5	848,5	240,85	17,735

День: 12-й

Возрастная категория: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
313	Запеканка из творога	150	24,0	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1,0
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
	Итого:		24,1	25,2	38,9	485	0,07	0,6	0,2	0,7	308	350	39	1,3
	обед													
22	Салат из помидоров	100	1,0	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0,0	5	13	24	18	0,8
144	Суп картоф.	250	2,3	4,25	15,13	108	0,195	8,675	0,038	0,225	19	65,75	25,5	0,93
371	Бифштекс мясной	70/30	20,4	12,7	2,1	204	0,05	0,0	0,1	0,6	9	169	24	2,0
173	Картофель отвар.	150	2,9	6,2	19,1	143	0,15	20,85	0,05	0,15	16,5	79,5	30	1,2
503	Кисель + вит. С	200	1,4	0,0	29,0	122	0,0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0,1
108	Хлеб пшен.	2/30	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Соль йодир.													
	Итого:		32,56	33,83	98,35	828	0,501	46,025	0,188	6,635	70,5	377,25	105,90	5,69
	Всего:		56,66	59,03	137,25	1313	0,571	46,625	0,388	7,335	378,5	727,25	144,9	6,99

День: 12-й

Возрастная категория: 11-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
313	Запеканка из творога	200	32,0	33,6	31,8	567	0,09	0,8	0,3	0,93	396	462	51	1,3
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
	Итого:		32,1	33,6	47	628	0,09	3,6	0,3	0,93	410,2	466	53	1,7
	обед													
22	САЛАТ ИЗ помидоров	100	1,0	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0,0	5	13	24	18	0,8
144	Суп картоф.	250	2,3	4,25	15,13	108	0,195	8,675	0,038	0,225	19	65,75	25,5	0,93
371	Бифштекс мясной	100/30	29,1	18,14	3	291	0,07	0,0	0,14	0,86	12,8	241	34	2,9
173	Картофель отвар.	200	3,8	8,2	25,4	190	0,2	27,8	0,06	0,2	22	106	40	1,6
503	Кисель + вит. С	200	1,4	0,0	29,0	122	0,0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0,1
108	Хлеб пшен.	2/30	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Соль йодир.													
	Итого:		42,16	41,27	105,55	962	0,571	52,975	0,238	6,945	79,8	475,75	125,9	6,99
	Всего:		74,26	74,87	152,55	1590	0,661	56,575	0,538	7,875	490	941,75	178,9	8,69