|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю: и, о Директор МБОУ « Основной школы с. Ерыклинск» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А Попова  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Цикличное меню (10 дней) и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания обучающихся**

**Начальных классов в возрасте с 7 до 11 лет МБОУ «Основная школа с Ерыклинск» на 2024-2025 учебный год**

**Нормативный документ: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, 2011 год**

**День недели: понедельник**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рсц. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | 'Эверте- тическая ценность  Гккал | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | В! | В2 | С | А | D | Са | Р | F | Sc | к | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 74,14 | Каша молочная манная с маслом сливочным | 200 | 8,68 | 12.51 | 31,2 | 251,95 | 0.22 | 0,20 | 1,30 | 0,054 | 0,11 | 142,58 | 97,90 | 0,063 | 0,014 | 65,45 | 0,15 | 6,69 | 0,53 |
| 375,01 | Чай сладкий | 200 | 4,68 | 5,15 | 22,58 | 151,5 | 0,06 | 0,23 | 1,95 | 0,050 | 0,05 | 152,2 | 124,5 | 0,034 | 0,003 | 149,6 | 0,19 | 21,3 | 0,40 |
| 0,09 | Батон с маслом сливочным | 30/10 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,015 | 1,35 | 0 | 0 | 12,00 | 39,00 | 0,007 | 0,003 | 78,60 | 0,0015 | 0,00 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | | | 1832 | 18.54 | 93.30 | 579.30 | 0.38 | 0.47 | 14.60 | 0.10 | 0.16 | 322,78 | 272.40 | 0.10 | 0.02 | 295.38 | 0.34 | 32.99 | L71 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Овощная нарезка | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,6 | 0,06 | 0,07 | 13,60 | 0,016 | 0,00 | 56,3 | 21,1 | 0,002 | 0,017 | 10,1 | 0,02 | 22,6 | 0,60 |
| 102,19 | Суп-лапша на кур/бул. | 200 | 4,8 | 3,1 | 19,85 | 129,2 | 0,21 | 0,07 | 7.00 | 0 | 0 | 42,10 | 142,5 | 0,078 | 0,006 | 69,41 | 0,038 | 29,62 | 0,41 |
| 268-у | Биточки детские с соусом | 90 | 16,55 | 24.23 | 5,12 | 204,11 | 0,13 | 0.12 | 2,19 | 0,00125 | 0,07 | 25.5 | 111,82 | 0,85 | 0,013 | 28,55 | 0,068 | 23.43 | 1.46 |
| 171 | Гречка отварная | 150 | 5,70 | 3,43 | 36,45 | 270,31 | 0,09 | 0,03 |  | 0,03 | 0,04 | 13,30 | 46,21 | 0,01 | 0,003 | 93,86 | 0,080 | 8,47 | 0.086 |
| 519,01 | Компот из ягод замороженных | 20000 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 | 0 | 0 | 2,5 | 0 | 0 | 4,00 | 3,30 | 0 | 0,00 | 0,45 | 0 | 1,70 | 0,15 |
| пром | Хлеб -пшеничный | 50 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,50 | 110,6 | 0,017 | 0,00 | 17,1 | 0,00 | 32,9 | 1,33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 28,39 | 34,24 | 108,29 | 847,0 | 0,61 | 0,35 | 25,29 | 0,05 | 0,11 | 165,7 | 435,5 | 0,959 | 0,04 | 219,5 | 0,21 | 118,7 | 4.04 |
| *Итого за Обед (замена)* | | | *29,8* | *35,7* | *111,0* | *876,8* | *0.6* | *0.3* | *17,2* | 0,09 | *0.11* | *175,2* | *463,4* | 7,0 | *0.1* | *217,7* | *0,2* | 7/0,7 | *4.3* |
| Итого за 2 приема пищи | | | 46,71 | 52,78 | 201,59 | 1426,35 | 0.99 | 0.82 | 39,89 | 0,15 | 0.27 | 488,5 | 707,93 | 1,06 | 0,06 | 514,85 | 0,5 | 151,7 | 5.7 |
| *Итого за 2 приема пищи (замена)* | | | 4£J | 54.2 | 204.3 | 1456.1 | 0.9 | 0.8 | 31.8 | 0.2 | 0.3 | 4У8.0 | 735.8 | 1,1 | 0,1 | 513.1 | 0.5 | 143.1 | 6.0 |

**День недели: вторник**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | JHepre- тическая ценность (ккалЪ | Витамины (мт) | | | | | Минеральные вещества (мт) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | D | Са | Р | F | Se | К | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71,14 | Каша молочная гречневая с маслом сливочным | 200 | 9,64 | 13.08 | 38,40 | 380,26 | 0,29 | 0,26 | 1,73 | 0,072 | 0,01 | 190,1 | 130,53 | 0,08 | 0,018 | 87,26 | 0,20 | 8,92 | 0,70 |
| 303,16 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,00 | 3,20 | 24,66 | 141,28 | 0.04 | 0,15 | 1.3 | 0,030 | 0,03 | 120,4 | 90,0 | 0,200 | 0.350 | 187,9 | 0,090 | 14,0 | 0,12 |
| 0.09 | Батон с сыром | 30/10 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0.02 | 1,35 | 0,0000 | 0 | 12,0 | 39 | 0 | 0,003 | 78,6 | 0 | 0 | 0.66 |
|  | Яйцо | 40 | 6,69 | 5.77 | 29 | 194,89 | 0,08 | 0.09 | 0,10 | 0.014 | 0,03 | 38.64 | 79,3 | 0.06 | 0.03 | 87,04 | 0,02 | 11.04 | 0.60 |
| Итого за Завтрак | | | 21,52 | 19,71 | 92,58 | 691,14 | 0,39 | 0.46 | 4,45 | 0,20 | 0,04 | 410,50 | 309,53 | 0,29 | 0,28 | 362,51 | 0,29 | 26,42 | 1,58 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17,00 | Нарезка овощная | 60 | 0,77 | 3,04 | 2,26 | 30.97 | 0,02 | 0.02 | 1,03 | 0,017 | 0 | 25,65 | 13,62 | 0.003 | 0.017 | 9,20 | 0,48 | 9.00 | 0.28 |
| 54-1с | Щи с мясом курица и св капусты | 200 | 5,1 | 4,16 | 19,1 | 136,30 | 0,07 | 0,07 | 0,96 | 0,048 | 0,022 | 24,82 | 64,15 | 0,006 | 0,0012 | 7,5 | 0,0021 | 8,73 | 0,91 |
| 295-у | Котлета куриная | 90 | 21,12 | 27.11 | 35,22 | 329,30 | 0,12 | 0,11 | 1,76 | 0,04 | 0 | 134,96 | 267,80 | 0,13 | 0,001 | 32,34 | 0,049 | 58,59 | 1,75 |
| 520,08 | Макароны отварные с маслом сливочным | 150 | 3,25 | 9,25 | 22,02 | 138,76 | 0,16 | 0,13 | 2,50 | 0,06 | 0,05 | 43,80 | 96,8 | 0,0 | 0,0 | 58,0 | 0,021 | 32,92 | 1,19 |
| 519,01 | Компот из св . замороженных ягод | 200 | 0,22 | 0 | 19,44 | 76,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 0,450 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| пром | Хлеб -пшеничный | 50 | 1.85 | 0.36 | 23.94 | 126.7 | 0.12 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 24.50 | 110.6 | 0.017 | 0.000 | 17.1 | 0.0 | 32.9 | 1.33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 28.61 | 43.72 | 119.20 | 874.28 | 0.47 | 0.36 | 18.09 | 0.12 | 0.05 | 290.91 | 535.71 | 0.15 | 0.02 | 147.75 | 0.55 | 154.11 | 5.87 |
| *Итого за Обед (замена)* | | | 29.5 | *43.0* | *126.7* | *907.7* | *0.5* | *0.4* | 78./ | *0.2* | *0.1* | *334.6* | *569.6* | *0.2* | *0.0* | *139.8* | *0.1* | *166.4* | *6.4* |
| Итого за 2 приема пищи | | | 50,13 | 63,43 | 211,78 | 1565,42 | 0,86 | 0,81 | 22.54 | 0,32 | 0,09 | 701,41 | 845,24 | 0,44 | 0,30 | 510,26 | 0,84 | 180,53 | 7.45 |
| *Итого за 2 приема пищи (замена}* | | | 57,4 | 62.7 | 219.3 |  | 0.9 | 0.9 | 22.6 | 0.4 | 0,1 | 745.1 | 879.1 |  | 0.3 | 502.4 | 0.4 | 192.8 | 8.0 |

**День недели: среда**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | эперге-  гическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | D | Са | Р | F | Se | К | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 74,14 | Каша овсяная (геркулес) молочная с маслом | 200 | 19,3 | 30,65 | 61,4 | 431,0 | 0,07 | 0.28 | 2,35 | 0,07 | 0,27 | 173,0 | 236,7 | 0,041 | 0,03 | 181,9 | 0.008 | 33,5 | 1,15 |
| 693,08 | Какао с молоком | 200 | 0,24 | 0,06 | 15,22 | 58,6 | 0,06 | 0.01 | 1,7 | 0 | 0 | 8,05 | 9.78 | 0,10 | 0.02 | 31,77 | 0 | 5,24 | 0,87 |
| 0,09 | Батон с маслом сливочным | 30/10 | 4.56 | 0.48 | 29.52 | 133.2 | 0.06 | 0,015 | 1,4 | 0 | 0 | 12.00 | 39.00 | 0.0 | 0.00 | 78.60 | 0.0 | 0.00 | 0.66 |
| Итого за Завтрак | | | 24S | 31,6 | 116,2 | 665,5 | 0,2 | о.з | 15.4 | 0.1 | 0.5 | 209.1 | 296.5 | 2J | QJ | 294.0 | 0.0 | 43.7 | 2Л |
| Обед (полноценныйрацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50.08 | Салат из свеклы раст. маслом | 60 | 1,99 | 4,53 | 4,95 | 28,09 | 0.03 | 0,01 | 8,91 | 0,32 | 0,00 | 12,84 | 8.93 | 0,01 | 0,19 | 61,37 | 0,0014 | 9,82 | 0.29 |
| 83,03 | Суп с фрикадельками | 200/20 | 1,37 | 2,120 | 8,76 | 59,65 | 0,05 | 0,05 | 15,7 | 0,06 | 0,00 | 37,88 | 38,91 | 0,22 | 0,48 | 98,20 | 0,03 | 18,44 | 0,93 |
| 279 | тефтели | 90 | 16,15 | 17,02 | 48,46 | 407.63 | 0.2 | 0.1 | 4.69 | 0.002 | 0 | 31.61 | 215.19 | 0,095 | 0,093 | 58,07 | 0,042 | 52,25 | 1,96 |
| 520,08 | Гороховое пюре с малом | 150 | 3,25 | 9,25 | 22.02 | 138,76 | 0,16 | 0.13 | 2,5 | 0,06 | 0,05 | 43,8 | 96.79 | 0,00 | 0,00 | 58,00 | 0.02 | 32,9 | 1,19 |
| 357,01 | Кисель с вит. С | 200 | 0,2 | 0,26 | 22,2 | 86,4 | 0,02 | 0,1 | 4.8 | 0 | 0 | 14.0 | 28,7 | 0,078 | 0,2 | 202.0 | 0 | 10,0 | 0,24 |
| пром0 | Хлеб -пшеничный | 50 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 | 0,12 | 0.06 | 0 | 0,0 | 0,0 | 24,5 | 110,6 | 0,02 | 0,00 | 17,1 | 0,0 | 32,9 | 1.33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 19.91 | 21.81 | 105.10 | 708,46 | 0.42 | 0.32 | 34.10 | 0.38 | 0.00 | 120.83 | 402.33 | 0.42 | 0.96 | 436.74 | 0.07 | 123.41 | 4.75 |
| *Итого за Обед (замена)* | | | 21,5 | 22,3 | 111,2 | 741,4 | 0,4 | 0,3 | 48,2 | 0,1 | 0,0 | 137,4 | 436,7 | 0,4 | 0,8 | 426,4 | 0,1 | 121,2 | 5,1 |
| Итого за 2 приема нищи | | | 44 4 | 53 4 | 221.3 | 1373.9 | 0.7 | 0 6 | 49 5 | 0.45 | 0.47 | .329.9 | 698.8 | 0.57 | 1.02 | 730 7 | 0 08 | 167.2. | 7 6 |
| *Итого за 2 приема пищи (замена)* | | | 46.0 | 53.9 | 227.3 | 1406.8 | 0.7 | 0.7 | 6.3.6 | 0,1 | 0,5 | 346.4 | 733.2 | 0,6 | 0.9 | 720.4 | 0,1 | 165.0 | 7.9 |

**День недели: четверг**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерго- тическая ценность /ккятй | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг/ мкг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | D | Са | Р | F | Se | К | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 478,280 | Каша молочная дружба с маслом | 200 | 12,52 | 13,57 | 37,12 | 329,52 | 0,18 | 0,13 | 3,50 | 0,009 | 0,02 | 39,44 | 117,68 | 0,06 | 0,024 | 107,06 | 0,0790 | 42,83 | 0,80 |
| 351,01 | Кисель с вит. «С» | 200 | 0,20 | 0,26 | 22,20 | 86,4 | 0.02 | 0,1 | 4.8 | 0,00 | 0,0 | 14.0 | 28,70 | 0,1 | 0.2 | 202,00 | 0,0 | 10,0 | 0.24 |
| 0,09 | Батон с сыром | 30/10 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0,0 | 12,0 | 39,0 | 0,007 | 0,0030 | 78,6 | 0.002 | 0.0 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | | | 21,35 | 21,94 | 97,27 | 669,45 | 0.30 | 0.34 | 14,2 | 0,019 | 0,03 | 94.8 | 293,74 | 23,31 | 0,29 | 571,32 | 0,083 | 80.64 | 2.89 |
| *Итого завтрак (зимний период)* | | | /5,7 | *14,1* | *83,1* | *1057,1* | *0,2* | 0,2 | *9,2* | *0,03* | *0,02* | *66,4* | *157,2* | *0.1* | *0,0* | *246,4* | *0,1* | *51,1* | *2,1* |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72.22 | винигрет | 60 | 0,64 | 0,1 | 2,04 | 11,6 | 0,03 | 0,03 | 9,3 | 0,008 | 0,00 | 17,95 | 26,89 | 0,09 | 0,019 | 14,78 | 0,01 | 12,28 | 0,52 |
| 124.44 | Рассольник Ленинградский с мясом курицы | 200 | 2,0 | 5,2 | 9,0 | 88,1 | 0,02 | 0.02 | 9,20 | 0,04 | 0,0 | 36.7 | 24,2 | 0,07 | 0,57 | 30,95 | 0,20 | 12,4 | 0.40 |
| 489,07 | Рагу овощное с куриным филе | 250 | 14,66 | 15,73 | 28,92 | 250,85 | 0,17 | 0,15 | 1,65 | 0,02 | 0,0 | 18,62 | 77,46 | <>.(><> | 0.06 | 25,50 | 0,13 | 49,48 | 1,70 |
| 407 | Сок | 200 | 0,22 | 0 | 19,44 | 76,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,60 | 7,7 | 0,00 | 0,0 | 0,5 | 0 | 3,00 | 0,66 |
|  | Хлеб -пшеничный | *50* | 1.85 | 0.36 | 2.3.94 | 126.7 | 0.12 | 0.06 | 0 | 0.000 | 0.0 | 24.50 | 110.6 | 0.017 | 0.0000 | 17.1 | 0.0 | 32.9 | 1.33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 37,74 | 28,76 | 124,4 | 924,47 | 0,69 | 0,41 | 20,4 | 0,10 | 0,03 | 194,9 | 425,3 | 0,23 | 0,67 | 154,5 | 0,42 | 155,1 | 5,79 |
| Итого за 2 приема пищи | | | 53.4 | 42.9 | 207.4 | 1981.6 | 0.9 | 0.6 | 29.5 | 0.1 | 0.1 | 261.4 | 582.5 | 0.4 | 0.7 | 400.9 | 0.5 | 206.2 | 7.9 |
| *Итого за 2 приема пищи (замена)* | | | 53.4 | 42.9 | 207.4 | 1981.6 | 0.9 | 0.6 | 29.5 | 0.1 | 0.1 | 261.4 | 582,5 | 0,4 | 0,7 | 400,9 | 0,5 | 206.2 | 7.9 |

**День недели: пятница**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- гическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | ж | У | В1 | В2 | С | А | D | Са | Р | F | Se | К | I | Mg | Fe |
| 1 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 340,33 | Каша пшеничная молочная с малом | 200 | 10,7 | 36,0 | 15,81 | 349,9 | 0.13 | 0.36 | 4,69 | 0,19 | 1,80 | 98,33 | 186,8 | 0,06 | 0,030 | 527,60 | 0,21 | 25,60 | 2,33 |
| 375,01 | Чай сладкий с лимоном | 200/5 | 5.4 | 5,00 | 21,60 | 158,00 | 0,0 | 0,00 | 1,8 | 0,0400 | 0,1 | 242,00 | 188,00 | 0,03 | 0,0 | 204,00 | 0,0 | 30,0 | 0,20 |
| 0,09 | Батон с маслом | 30/10 | 4.56 | 0.48 | 29.52 | 133.2 | 0.06 | 0.02 | 1.35 | 0.0 | 0.0 | 12.0 | 39.0 | 0.007 | 0.003 | 78.60 | 0.0015 | 0.0 | 0.66 |
| Итого за Завтрак | | | 21.01 | 41,86 | 76,93 | 683,80 | 0,23 | 0.40 | 17.84 | 0,23 | 19 | 368,3 | 424.8 | 0,09 | 0,04 | 811,90 | 0,229 | 60,60 | 3,31 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 445,00 | Салат из белокачанной капусты | 60 | 0.60 | 3.1 | 2.2 | 38.60 | 13.60 | 0,03 | 6,98 | 0,03 | 0 | 22,8 | 21,60 | 0,00 | 0,04 | 10,30 | 0,020 | 14,70 | 0,59 |
| 104 | Суп с макаронными издельями | 200 | 12,93 | 11,41 | 29,29 | 264,00 | 0,19 | 0,10 | 0,49 | 0,02 | 0,09 | 23,43 | 133,86 | 0,04 | 0,024 | 22,50 | 0,049 | 18,26 | 0,75 |
| 20,14 | Голень порпорциональная | 130 | 15,73 | 14,66 | 28,92 | 236,0 | 0,61 | 0.56 | 27,84 | 0,002 | 0 | 84,11 | 217,14 | 0,066 | 0,0018 | 74,20 | 0,033 | 61,6 | 2,93 |
| 202 | Макароны с масло сл | 150 | 3,25 | 9,25 | 22.02 | 138,76 | 0,16 | 0.13 | 2,5 | 0,06 | 0,05 | 43,8 | 96.79 | 0,00 | 0,00 | 58,00 | 0.02 | 32,9 | 1,19 |
| 376 | Чай с сахором | 200 | 0.2 | 0,3 | 22,2 | 86,4 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0,000 | 0,000 | 14,0 | 28,7 | 0.078 | 0,2 | 202,00 | 0,0 | 10.00 | 0,24 |
| пром | Хлеб -пшеничный | 50 | 1.85 | 0.36 | 23.94 | 126.7 | 0.12 | 0.06 | 0 | 0.000 | 0.000 | 24.50 | 110.6 | 0.017 | 0.0000 | 17.1 | 0.0 | 32.9 | 1.33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 31.30 | 26.81 | 109.20 | 736.04 | 0.97 | 0.85 | 40,11 | 0.05 | 0.09 | 168.8 | 511.90 | 0.21 | 0.27 | 326.10 | 0.102 | 137.46 | 5.84 |
| *Итого за Обед (замена)* | | | *3/.6* | *28.3* | *109.5* | *750.5* | *1.0* | *0.8* | *38.8* | *0.03* | *0.09* | /67.9 | *515.0* | *0.2* | *0.6* | *334.3* | *0.1* | *135.3* | *6.1* |
| Итого за 2 | приема пищи |  | 52.3 | 68.7 | 186.1 | 1419.8 | 1.2 | 1.2 | 58.0 | 0.3 | 1.9 | 537.2 | 936.7 | 0.3 | 0.3 | 1138.0 | 0.3 | 198.1 | *ч* 2 |
| *Итого за 2 приема пищи (замена)* | | |  | 70.1 | 186.4 | 1434.3 | 1-2 | 1.2 | 56.7 | 0.3 | 1.9 | 536.2 | 939.8 | 0,3 | 0,7 | 1146.2 | 0.3 | 195.9 |  |

**День недели: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | 11 ищевыо вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | D | Са | Р | F | Se | К | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 223,24 | Суп молочный вермишелевый | 200 | 25,61 | 36 | 80,70 | 507,50 | 0,08 | 0,33 | 2,62 | 0,09 | 0,00 | 204,00 | 25,37 | 0,0 | 0,00 | 297,6 | 0,01 | 39,42 | 1,35 |
| 375,01 | Чай сладкий | 200 | 5,00 | 3,2 | 24,66 | 141,28 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 0,03 | 0,03 | 120,40 | 90,00 | 0,20 | 0,25 | 187,9 | 0,09 | 14,00 | 0,12 |
| 0,09 | Батон с маслом | 30/10 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,20 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0,000 | 0 | 12.00 | 39,0 | 0,0 | 0,00 | 78,6 | 0,0 | 0,00 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | | | 35,2 | 39,9 | 140,4 | 807.5 | 0,20 | 0,52 | 7,57 | 0,12 | 0,03 | 351.40 | 164,57 | 0,27 | 0,27 | 650.53 | 0,10 | 60,02 | 2,88 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17,00 | Нарезка овощная | 60 | 0,34 | 2.05 | 1,74 | 28,09 | 0,03 | 0.01 | 8.9 | 0,32 | 0,00 | 12.84 | 8,93 | 0.01 | 0,19 | 61,37 | 0.001 | 9,82 | 0,29 |
| 82-у | Борщ с мясом курицы | 200 | 1,77 | 2,65 | 12,74 | 78,71 | 0.05 | 0,05 | 19,00 | 0,07 | 0,01 | 43,11 | 48,75 | 0,15 | 0,48 | 98,20 | 0.03 | 22.44 | 0,80 |
| 267,71 | Куриная котлета с соусом | 90 | 18.04 | 9,67 | 4,00 | 220,92 | 0,15 | 0.09 | 1.2 | 0,3 | 0 | 15.88 | 175,41 | 0.00 | 0,060 | 20,00 | 0,130 | 25.23 | 1,68 |
| 304-у | рис отварная с маслом сливочным | 150 | 5,70 | 3,43 | 36,45 | 190,31 | 0,09 | 0,03 | 0,0 | 0,033 | 0,04 | 13,3 | 46,21 | 0,01 | 0,00 | 93,86 | 0,080 | 8,47 | 0,09 |
| 376,00 | Чай с сахором | 200 | 0,20 | 0,26 | 22,20 | 86 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0 | 0 | 14,0 | 28,7 | 0.1 | 0,20 | 202 | 0 | 10,00 | 0,24 |
| пром | Хлеб -пшеничный | 50 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126.7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0.0 | 0,0 | 17.1 | 0 | 32,9 | 1,33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 28,9 | 20,6 | 104,3 | 721.5 | 0.6 | 2.2 | 47,6 | 0,4 | 0,1 | 123,0 | 553,8 | 0,5 | 39.8 | 742,9 | 6.9 | 102,3 | 9,5 |
| *Итого за Обед (замена)* | | | 28,3 | *21,8* | /05,7 | 780,8 | 0,4 | 0,4 | *32,9* | *0,5* | *0,1* | *137.6* | 426,0 | *0.3* | *0.8* | *482,2* | *0.2* | *107,7* | *4.8* |
| Итого за 2 приема пищи | | | 64,1 | 60,4 | 244,7 | 1529,0 | 0.8 | 2,7 | 55,1 | 0,6 | 0,1 | 474,4 | 718,4 | 0,8 | 40.1 | 1393,4 | 7,0 | 162,3 | 12,3 |
| *Итого за 2 приема пищи (замена)* | | | 63.5 | 61.6 | 246,1 | 1588.2 | 0.6 | 0.9 | 40,4 | 0,6 | 0.1 | 489,0 | 5?0,6 | 0,5 | 0,1 | 1132.7 | 0,5 | 167,8 | 7.7 |

**День недели: вторник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | D | Са | Р | F | Se | к | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.47 | Каша молочная ячневаяя с маслом сливочным | 200 | 7,43 | 8,65 | 46,9 | 258,00 | 0,19 | 0.16 | 1.2 | 0.018 | 0.11 | 136,00 | 181,37 | 0,063 | 0,014 | 228,7 | 0,15 | 47.60 | 1.24 |
| 693 | Кофе с молоком | 200 | 4,7 | 5,15 | 22,58 | 151 | 0 | 0,23 | 1,95 | 0,0500 | 0,05 | 152,20 | 124,50 | 0.0 | 0,0 | 149.63 | 0,19 | 21,3 | 0,40 |
| 0,09 | Батон с сыром | 30 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0.02 | 1,35 | 0,0 | 0 | 12,0 | 39,0 | 0,0 | 0,0 | 78,6 | 0,002 | 0.0 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | | | 18,99 | 17.23 | 99.00 | 579,05 | 0,31 | 0.44 | 4,54 | 0,08 | 0,16 | 388,20 | 394,87 | 0.10 | 0.03 | 465.68 | 0,34 | 72.40 | 2.40 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,350 | Салат из свежих огурцов с раст. маслом | 60 | 1,67 | 2,35 | 9,75 | 64,39 | 0,05 | 0.10 | 1,07 | 0,05 | 0,0 | 69.36 | 47,50 | 0.06 | 0.02 | 11,29 | 0,01 | 1,30 | 0.80 |
| 101,00 | Суп картофельный с крупой | 200 | 5,80 | 5,60 | 33,60 | 205,30 | 0,02 | 0.02 | 9,20 | 0,04 | 0,00 | 36,74 | 24,20 | 0,07 | 0,57 | 30,95 | 0,20 | 12,40 | 0,40 |
| 267,89 | Плов с мясом говядины | 230 | 11,93 | 9.5 | 20,22 | 200,86 | 0,0 | 0,0 | 0,62 | 0,01 | 3,41 | 4.4 | 5,25 | 0,18 | 0.08 | 40,78 | 0,17 | 11.05 | 0,06 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,22 | 0 | 19.44 | 76,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0.0 | 0,0 | 0,45 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| пром | Хлеб пшеничный | 50 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126.7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0.0 | 0,0 | 17.1 | 0,00 | 32,9 | 1.33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 26,1 | 28,9 | 140,0 | 875.9 | 0,37 | 0.32 | 13,6 | 0,26 | 3.46 | 208.8 | 307.7 | 0,3 | 0,7 | 165.8 | 0.40 | 93,8 | 4.62 |
| Итого за 2 приёма пищи | | | 45,1 | 46,1 | 239,0 | 1454,9 | 0,7 | 0,8 | 18,1 | 0.3 | 3,6 | 597.0 | 702.6 | 0,4 | 0,7 | 631,5 | 22 | 166.2 | 7,0 |

**День недели: среда**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- ти чес кая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | В| | В2 | С | А | D | Са | Р | F | Se | К | 1 | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Яйцо | 40 | 6,69 | 5.77 | 29 | 194,89 | 0,08 | 0.09 | 0,10 | 0.014 | 0,03 | 38.64 | 79,3 | 0.06 | 0.03 | 87,04 | 0,02 | 11.04 | 0.60 |
| 2,35 | Каша молочная кукурузная с маслом сливочным | 200 | 7,12 | 11.68 | 31,06 | 257,63 | 0,10 | 0,24 | 0,09 | 0.012 | 0,07 | 187,76 | 124,50 | 0,025 | 0,02 | 83,48 | 0,090 | 26.14 | 0,41 |
| 351,01 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,03 | 0,02 | 18,62 | 73,23 | 0 | 0 | 1,25 | 0.001 | 0 | 5,24 | 7,81 | 0,00 | 0,00 | 8,04 | 0,0 | 0,85 | 0,08 |
| 0,09 | Батон | 30 | 5 | 0,5 | 29,5 | 133,2 | 0,1 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0 | 12,0 | 39,0 | 0,0 | 0,0 | 78,6 | 0,00 | 0,0 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | | | 20,72 | 20,90 | 107,89 | 695,35 | 0,24 | 0,38 | 2,86 | 0,04 | 0,10 | 331,64 | 300,61 | 0,09 | 0,06 | 265.96 | 0,11 | 41,53 | 1,85 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38,26 | Салат «Зайчик» | 60 | 1,99 | 4,53 | 4,95 | 68,27 | 0,01 | 0.04 | 5,54 | 0,06 | 0,00 | 65,82 | 48,95 | 0.01 | 0.04 | 8,30 | 0.02 | 13,94 | 0,83 |
| 113 | Суп лапша по домашнему | 200 | 4,98 | 7,69 | 9,46 | 136,30 | 0,07 | 0,07 | 0,96 | 0,048 | 0,022 | 24,82 | 64,15 | 0,006 | 0,012 | 7,5 | 0,0021 | 8,73 | 0,91 |
| 246 | Гуляш из отварной говядины | 80 | 13,89 | 12,37 | 1,38 | 168,97 | 0,05 | 0,12 | 0,75 | 0 | 0 | 18,71 | 125,6 | 0,0 | 0,01 | 17,4 | 0,04 | 14,89 | 1,3 |
| 54-11 | Картофельное пюре | 150 | 17,26 | 2,85 | 38,12 | 250,46 | 0,35 | 0,14 | 0 | 0,03 | 0,03 | 66.31 | 161,03 | 0,05 | 0,02 | 65,54 | 0,08 | 42,00 | 0,98 |
| пром | сок | 200 | 0,24 | 0,06 | 15,22 | 58,58 | 0,06 | 0,01 | 1,7 | 0 | 0 | 8,05 | 9,78 | 0,1 | 0,02 | 31,77 | 0 | 5.24 | 0,87 |
| пром | Хлеб -пшеничный | 50 | 1,85 | 0.36 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24.5 | 110,6 | 0,0 | 0,0 | 17.1 | 0 | 32,9 | 1,33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 36,6 | 24,1 | 89,9 | 744.8 | 0,64 | 0,4 | 20,6 | 0,6 | 0.0 | 222,8 | 495,2 | 0,2 | 0,1 | 170,8 | 0,1 | 126,7 | 6,0 |
| Итого за 2 приёма пищи | | | 57,4 | 45,0 | 197,8 | 1440,1 | 0,9 | 0,8 | 23,5 | 0,6 | 0,1 | 554,4 | 795,8 | 0,3 | 12 | 436,7 | 0,3 | 168.2 | 7,8 |

**День недели: четверг**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | " Энерге- тическая ценность  Гккал'Ъ | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг/ мкг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | D | Са | Р | F | Se | К | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *51,28* | *Сыр* | 10 | *4,03* | *7.45* | *2,89* | *94,84* | *0,02* | *0,074* | *2,21* | *0,008* | *0,014* | *14,3* | *98,16* | *23,100* | *0,04* | *97,20* | *0,002* | *21,21* | *0,44* |
| 478,280 | Каша рисовая молочная рисовая с маслом сливочным | 200 | 12,52 | 13,57 | 37,12 | 329,52 | 0,18 | 0.13 | 3,50 | 0,009 | 0,02 | 39,44 | 117,68 | 0,06 | 0,024 | 107,06 | 0,0790 | 42,83 | 0.80 |
| 351,01 | Кисель | 200 | 0,20 | 0,26 | 22,20 | 86,4 | 0.02 | 0,1 | 4.8 | 0,00 | 0,0 | 14.0 | 28,70 | 0,1 | 0,2 | 202,00 | 0.0 | 10,0 | 0.24 |
| 0,09 | Батон с сыром | 30 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0,0 | 12,0 | 39,0 | 0,007 | 0,0030 | 78,6 | 0,002 | 0,0 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | | | 21,35 | 21.94 | 97,27 | 669,45 | 0.30 | 0.34 | 14,2 | 0,019 | 0,03 | 94,8 | 293,74 | 23,31 | 0,29 | 571,32 | 0,083 | 80,64 | 2,89 |
| *Итого завтрак (зимний период)* | | | *15,7* | *14,1* | *83,1* | *1057,1* | *0.2* | *0.2* | *9.2* | *0,03* | *0.02* | *66,4* | *157,2* | *0,1* | *0.0* | *246,4* | *0,1* | *51,1* | *2,1* |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,95 | 3,10 | 5,17 | 52,68 | 0.03 | 0,03 | 9,3 | 0.008 | 0,00 | 17,95 | 26,89 | 0,09 | 0,019 | 14,78 | 0,01 | 12,28 | 0,52 |
| 102-у4 | Суп с гороховый с мясом курицы | 200 | 2,0 | 5,2 | 9,0 | 88,1 | 0,02 | 0.02 | 9,20 | 0,04 | 0,0 | 36.7 | 24,2 | 0,07 | 0,57 | 30,95 | 0,20 | 12,4 | 0,40 |
| 259 | Картофель тушённый с мясом курицы | 230 | 11,74 | 13,60 | 31,79 | 304,60 | 0,22 | 0,13 | 3,60 | 0,090 | 0,03 | 29,70 | 111,95 | 0,006 | 0,024 | 107,06 | 0,003 | 46,67 | 1,79 |
|  |  | 150 | 152,8 | 3,5 | 5,0 | 25,2 | 0,35 | 0,14 | 0 | 0,03 | 0,03 | 66.31 | 161,03 | 0,05 | 0,02 | 65,54 | 0,08 | 42,00 | 0,98 |
| 349,10 | Сок | 200/5 | 0,22 | 0 | 19,44 | 76,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,60 | 7,7 | 0,00 | 0,0 | 0,5 | 0 | 3,00 | 0,66 |
| пром | Хлеб - пшеничный | 50 | 1.85 | 0.36 | 23.94 | 126.7 | 0.12 | 0.06 | 0 | 0.000 | 0.0 | 24.50 | 110.6 | 0.017 | 0.0000 | 17.1 | 0.0 | 32.9 | 1.33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 37,74 | 28,76 | 124,4 | 924,47 | 0,69 | 0,41 | 20,4 | 0,10 | 0,03 | 194,9 | 425,3 | 0,23 | 0,67 | 154,5 | 0,42 | 155,1 | 5,79 |
| Итого за 2 приема пищи | | | 53.4 | 42.9 | 207.4 | 1981.6 | 0.9 | 0.6 | 29.5 | 0.1 | 0.1 | 261.4 | 582.5 | 0.4 | 0.7 | 400.9 | 0.5 | 206.2 | 7.9 |
| *Итого за 2 приема пищи (замена)* | | | 514 | 42.9 | 207.4 | 1981.6 | 0-9 | 0-6 | 29.5 | 0.1 | 0,01 | 261.4 | 582.5 | 0,4 | 0.7 | 400.9 | 0.5 | 206.2 | 7.9 |

**День недели: пятница**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | 111 | В2 | С | А | D | Са | Р | F | Se | К | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завзрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 340,19 | Каша пшеная молочная с маслдом сливочным | 200 | 11,38 | 8,30 | 2,89 | 140,3 | 0,07 | 0,43 | 0,39 | 0,02 | 1,8 | 98,33 | 127,33 | 0.06 | 0,03 | 20,29 | 0,21 | 17,13 | 0,19 |
| 693,08 | Какао с молоком | 200 | 0.2 | 0,05 | 15.01 | 58 | 0 | 0.01 | 0,90 | 0,0001 | 11 | 5,25 | 8,24 | 0.6 | 0,0 | 15,83 | 0 | 4.4 | 0.87 |
| 0,09 | Батон с маслом | 30/10 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0 | 12,0 | 39,0 | 0,01 | 0,0 | 78,6 | 0,0 | 0 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | | | 17,0 | 9,03 | 55,52 | 371,03 | 0,17 | 0,49 | 8,64 | 0,07 | 1,8 | 149,6 | 197,6 | 0,7 | 0,1 | 132,8 | 0,2 | 34,5 | 2,02 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45,00 | Салат из белокачанной капусты с раст. маслом | 60 | 0,95 | 3,10 | 5,17 | 52,68 | 0,03 | 0,03 | 9.3 | 0,01 | 0 | 17.95 | 26.89 | 0.09 | 0,02 | 14.78 | 0,01 | 12.28 | 0.52 |
| 108 | Суп с клёцками с мясом курицы | 200 | 5,1 | 4,16 | 19.1 | 156.30 | 0,06 | 0.05 | 1,07 | 0.074 | 0,22 | 22,42 | 42.97 | 0,023 | 0,046 | 7,50 | 0,02 | 13,67 | 0,66 |
| 267,89 | Тефтеля говяжья с сметанным соусом | 80 | 16,55 | 16,03 | 40,92 | 341,39 | 0,08 | 0,11 | 0,85 | 0,072 | 0,06 | 30,88 | 166,25 | 1,02 | 0,14 | 17,17 | 0,40 | 36,26 | 0,89 |
| 202 | Макароны отварные с маслом | 150 | 3,25 | 9,25 | 22,02 | 138,76 | 0,16 | 0,13 | 2,50 | 0,06 | 0,05 | 43,80 | 96,8 | 0,0 | 0,0 | 58,0 | 0,021 | 32,92 | 1,19 |
| 349,10 | Чай с лимоном | 200 | 0 | 0,3 | 22,2 | 86,4 | 0.02 | 0.10 | 4,8 | 0 | 0 | 14,00 | 28,70 | 0.1 | 0.20 | 202,0 | 0 | 10 | 0,2 |
| пром | Хлеб -пшеничный | 50 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126.7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0.0 | 0,0 | 17,1 | 0,0 | 32,9 | 1,33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 28,79 | 30,13 | 123,43 | 864,36 | 0,39 | 0,44 | 111,37 | 1.11 | 0,3 | 221,2 | 452,3 | 1,2 | 0,4 | 258,6 | 0,4 | 144,2 | 5.1 |
| Итого за 2 приёма пищи | | | 45.8 | 39,2 | 179,0 | 1235,4 | 0,6 | 0.9 | 120.0 | *1.2* | 2.1 | 496.0 | 649,9 | 1.9 | 0.5 | 391,4 | 0.6 | 178.7 | 7,1 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю: Директор МБОУ СШ № 1 р.п. Мулловка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Г. Мустафина  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.  Приказ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Цикличное меню (10 дней) и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания обучающихся**

**Начальных классов в возрасте с 12 до 18 лет МБОУ СШ № 1 р.п. Мулловка на 2024-2025 учебный год**

**Нормативный документ: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, 2011 год**

**День недели: понедельник**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рсц. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | 'Эверте- тическая ценность  Гккал | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | В! | В2 | С | А | D | Са | Р | F | Sc | к | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 74,14 | Каша молочная манная с маслом сливочным | 200 | 8,68 | 12.51 | 31,2 | 251,95 | 0.22 | 0,20 | 1,30 | 0,054 | 0,11 | 142,58 | 97,90 | 0,063 | 0,014 | 65,45 | 0,15 | 6,69 | 0,53 |
| 375,01 | Чай сладкий | 200 | 4,68 | 5,15 | 22,58 | 151,5 | 0,06 | 0,23 | 1,95 | 0,050 | 0,05 | 152,2 | 124,5 | 0,034 | 0,003 | 149,6 | 0,19 | 21,3 | 0,40 |
| 0,09 | Батон с маслом сливочным | 30/10 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,015 | 1,35 | 0 | 0 | 12,00 | 39,00 | 0,007 | 0,003 | 78,60 | 0,0015 | 0,00 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | | | 1832 | 18.54 | 93.30 | 579.30 | 0.38 | 0.47 | 14.60 | 0.10 | 0.16 | 322,78 | 272.40 | 0.10 | 0.02 | 295.38 | 0.34 | 32.99 | L71 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Свежий огурец | 30 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,6 | 0,06 | 0,07 | 13,60 | 0,016 | 0,00 | 56,3 | 21,1 | 0,002 | 0,017 | 10,1 | 0,02 | 22,6 | 0,60 |
| 102,19 | Суп-лапша на кур/бул. | 250 | 4,8 | 3,1 | 19,85 | 129,2 | 0,21 | 0,07 | 7.00 | 0 | 0 | 42,10 | 142,5 | 0,078 | 0,006 | 69,41 | 0,038 | 29,62 | 0,41 |
| 331,39 | Котлета говяжья с соусом | 100 | 15,34 | 24.23 | 5,12 | 204,11 | 0,13 | 0.12 | 2,19 | 0,00125 | 0,07 | 25.5 | 111,82 | 0,85 | 0,013 | 28,55 | 0,068 | 23.43 | 1.46 |
| 332,02 | Рис отварной с маслом сливочным | 180 | 5,70 | 3,43 | 36,45 | 270,31 | 0,09 | 0,03 |  | 0,03 | 0,04 | 13,30 | 46,21 | 0,01 | 0,003 | 93,86 | 0,080 | 8,47 | 0.086 |
| 375,01 | Чай сладкий | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 | 0 | 0 | 2,5 | 0 | 0 | 4,00 | 3,30 | 0 | 0,00 | 0,45 | 0 | 1,70 | 0,15 |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 60/20 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,50 | 110,6 | 0,017 | 0,00 | 17,1 | 0,00 | 32,9 | 1,33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 28,39 | 34,24 | 108,29 | 847,0 | 0,61 | 0,35 | 25,29 | 0,05 | 0,11 | 165,7 | 435,5 | 0,959 | 0,04 | 219,5 | 0,21 | 118,7 | 4.04 |
| *Итого за Обед (замена)* | | | *29,8* | *35,7* | *111,0* | *876,8* | *0.6* | *0.3* | *17,2* | 0,09 | *0.11* | *175,2* | *463,4* | 7,0 | *0.1* | *217,7* | *0,2* | 7/0,7 | *4.3* |
| Итого за 2 приема пищи | | | 46,71 | 52,78 | 201,59 | 1426,35 | 0.99 | 0.82 | 39,89 | 0,15 | 0.27 | 488,5 | 707,93 | 1,06 | 0,06 | 514,85 | 0,5 | 151,7 | 5.7 |
| *Итого за 2 приема пищи (замена)* | | | 4£J | 54.2 | 204.3 | 1456.1 | 0.9 | 0.8 | 31.8 | 0.2 | 0.3 | 4У8.0 | 735.8 | 1,1 | 0,1 | 513.1 | 0.5 | 143.1 | 6.0 |

**День недели: вторник**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | JHepre- тическая ценность (ккалЪ | Витамины (мт) | | | | | Минеральные вещества (мт) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | D | Са | Р | F | Se | К | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71,14 | Каша молочная гречневая с маслом сливочным | 200 | 9,64 | 13.08 | 38,40 | 380,26 | 0,29 | 0,26 | 1,73 | 0,072 | 0,01 | 190,1 | 130,53 | 0,08 | 0,018 | 87,26 | 0,20 | 8,92 | 0,70 |
| 303,16 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,00 | 3,20 | 24,66 | 141,28 | 0.04 | 0,15 | 1.3 | 0,030 | 0,03 | 120,4 | 90,0 | 0,200 | 0.350 | 187,9 | 0,090 | 14,0 | 0,12 |
| 0.09 | Батон с сыром | 30/10 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0.02 | 1,35 | 0,0000 | 0 | 12,0 | 39 | 0 | 0,003 | 78,6 | 0 | 0 | 0.66 |
|  | Яйцо | 40 | 6,69 | 5.77 | 29 | 194,89 | 0,08 | 0.09 | 0,10 | 0.014 | 0,03 | 38.64 | 79,3 | 0.06 | 0.03 | 87,04 | 0,02 | 11.04 | 0.60 |
| Итого за Завтрак | | | 21,52 | 19,71 | 92,58 | 691,14 | 0,39 | 0.46 | 4,45 | 0,20 | 0,04 | 410,50 | 309,53 | 0,29 | 0,28 | 362,51 | 0,29 | 26,42 | 1,58 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,25 | Салат из свежих огурцов, помидоров с растительным маслом | 100 | 0,77 | 3,04 | 2,26 | 30.97 | 0,02 | 0.02 | 1,03 | 0,017 | 0 | 25,65 | 13,62 | 0.003 | 0.017 | 9,20 | 0,48 | 9.00 | 0.28 |
| 151,47 | Щи с рыбной консервой | 250 | 5,1 | 4,16 | 19,1 | 136,30 | 0,07 | 0,07 | 0,96 | 0,048 | 0,022 | 24,82 | 64,15 | 0,006 | 0,0012 | 7,5 | 0,0021 | 8,73 | 0,91 |
| 273,07 | гуляш говяжий | 75/50 | 21,12 | 27.11 | 35,22 | 329,30 | 0,12 | 0,11 | 1,76 | 0,04 | 0 | 134,96 | 267,80 | 0,13 | 0,001 | 32,34 | 0,049 | 58,59 | 1,75 |
| 520,08 | Макароны отварные с маслом сливочным | 180 | 3,25 | 9,25 | 22,02 | 138,76 | 0,16 | 0,13 | 2,50 | 0,06 | 0,05 | 43,80 | 96,8 | 0,0 | 0,0 | 58,0 | 0,021 | 32,92 | 1,19 |
| 349,10 | Компот из кураги и изюма С- витаминизиро ванный | 200 | 0,22 | 0 | 19,44 | 76,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 0,450 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| 5,10. 1 | Хлеб ржано-пшеничный | 60,20 | 1.85 | 0.36 | 23.94 | 126.7 | 0.12 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 24.50 | 110.6 | 0.017 | 0.000 | 17.1 | 0.0 | 32.9 | 1.33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 28.61 | 43.72 | 119.20 | 874.28 | 0.47 | 0.36 | 18.09 | 0.12 | 0.05 | 290.91 | 535.71 | 0.15 | 0.02 | 147.75 | 0.55 | 154.11 | 5.87 |
| *Итого за Обед (замена)* | | | 29.5 | *43.0* | *126.7* | *907.7* | *0.5* | *0.4* | 78./ | *0.2* | *0.1* | *334.6* | *569.6* | *0.2* | *0.0* | *139.8* | *0.1* | *166.4* | *6.4* |
| Итого за 2 приема пищи | | | 50,13 | 63,43 | 211,78 | 1565,42 | 0,86 | 0,81 | 22.54 | 0,32 | 0,09 | 701,41 | 845,24 | 0,44 | 0,30 | 510,26 | 0,84 | 180,53 | 7.45 |
| *Итого за 2 приема пищи (замена}* | | | 57,4 | 62.7 | 219.3 |  | 0.9 | 0.9 | 22.6 | 0.4 | 0,1 | 745.1 | 879.1 |  | 0.3 | 502.4 | 0.4 | 192.8 | 8.0 |

**День недели: среда**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | эперге-  гическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | D | Са | Р | F | Se | К | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 74,14 | Каша овсяная (геркулес) молочная с маслом | 200 | 19,3 | 30,65 | 61,4 | 431,0 | 0,07 | 0.28 | 2,35 | 0,07 | 0,27 | 173,0 | 236,7 | 0,041 | 0,03 | 181,9 | 0.008 | 33,5 | 1,15 |
| 693,08 | Какао с молоком | 200 | 0,24 | 0,06 | 15,22 | 58,6 | 0,06 | 0.01 | 1,7 | 0 | 0 | 8,05 | 9.78 | 0,10 | 0.02 | 31,77 | 0 | 5,24 | 0,87 |
| 0,09 | Батон с маслом сливочным | 30/10 | 4.56 | 0.48 | 29.52 | 133.2 | 0.06 | 0,015 | 1,4 | 0 | 0 | 12.00 | 39.00 | 0.0 | 0.00 | 78.60 | 0.0 | 0.00 | 0.66 |
| Итого за Завтрак | | | 24S | 31,6 | 116,2 | 665,5 | 0,2 | о.з | 15.4 | 0.1 | 0.5 | 209.1 | 296.5 | 2J | QJ | 294.0 | 0.0 | 43.7 | 2Л |
| Обед (полноценныйрацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5008 | Салат из свеклы с сыром с раст. маслом | 100 | 1,99 | 4,53 | 4,95 | 28,09 | 0.03 | 0,01 | 8,91 | 0,32 | 0,00 | 12,84 | 8.93 | 0,01 | 0,19 | 61,37 | 0,0014 | 9,82 | 0.29 |
| 83,03 | Суп с фрикадельками на г/бул. | 250/25 | 1,37 | 2,120 | 8,76 | 59,65 | 0,05 | 0,05 | 15,7 | 0,06 | 0,00 | 37,88 | 38,91 | 0,22 | 0,48 | 98,20 | 0,03 | 18,44 | 0,93 |
| 291,33 | Голень запеченная с соусом | 100 | 16,15 | 17,02 | 48,46 | 407.63 | 0.2 | 0.1 | 4.69 | 0.002 | 0 | 31.61 | 215.19 | 0,095 | 0,093 | 58,07 | 0,042 | 52,25 | 1,96 |
| 520,08 | Гороховое пюре с малом | 180 | 3,25 | 9,25 | 22.02 | 138,76 | 0,16 | 0.13 | 2,5 | 0,06 | 0,05 | 43,8 | 96.79 | 0,00 | 0,00 | 58,00 | 0.02 | 32,9 | 1,19 |
| 357,01 | Кисель с вит. С | 200 | 0,2 | 0,26 | 22,2 | 86,4 | 0,02 | 0,1 | 4.8 | 0 | 0 | 14.0 | 28,7 | 0,078 | 0,2 | 202.0 | 0 | 10,0 | 0,24 |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 60/20 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 | 0,12 | 0.06 | 0 | 0,0 | 0,0 | 24,5 | 110,6 | 0,02 | 0,00 | 17,1 | 0,0 | 32,9 | 1.33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 19.91 | 21.81 | 105.10 | 708,46 | 0.42 | 0.32 | 34.10 | 0.38 | 0.00 | 120.83 | 402.33 | 0.42 | 0.96 | 436.74 | 0.07 | 123.41 | 4.75 |
| *Итого за Обед (замена)* | | | 21,5 | 22,3 | 111,2 | 741,4 | 0,4 | 0,3 | 48,2 | 0,1 | 0,0 | 137,4 | 436,7 | 0,4 | 0,8 | 426,4 | 0,1 | 121,2 | 5,1 |
| Итого за 2 приема нищи | | | 44 4 | 53 4 | 221.3 | 1373.9 | 0.7 | 0 6 | 49 5 | 0.45 | 0.47 | .329.9 | 698.8 | 0.57 | 1.02 | 730 7 | 0 08 | 167.2. | 7 6 |
| *Итого за 2 приема пищи (замена)* | | | 46.0 | 53.9 | 227.3 | 1406.8 | 0.7 | 0.7 | 6.3.6 | 0,1 | 0,5 | 346.4 | 733.2 | 0,6 | 0.9 | 720.4 | 0,1 | 165.0 | 7.9 |

**День недели: четверг**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерго- тическая ценность /ккятй | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг/ мкг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | D | Са | Р | F | Se | К | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 478,280 | Каша молочная дружба с маслом | 200 | 12,52 | 13,57 | 37,12 | 329,52 | 0,18 | 0,13 | 3,50 | 0,009 | 0,02 | 39,44 | 117,68 | 0,06 | 0,024 | 107,06 | 0,0790 | 42,83 | 0,80 |
| 351,01 | Кисель с вит. «С» | 200 | 0,20 | 0,26 | 22,20 | 86,4 | 0.02 | 0,1 | 4.8 | 0,00 | 0,0 | 14.0 | 28,70 | 0,1 | 0.2 | 202,00 | 0,0 | 10,0 | 0.24 |
| 0,09 | Батон с сыром | 30/10 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0,0 | 12,0 | 39,0 | 0,007 | 0,0030 | 78,6 | 0.002 | 0.0 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | | | 21,35 | 21,94 | 97,27 | 669,45 | 0.30 | 0.34 | 14,2 | 0,019 | 0,03 | 94.8 | 293,74 | 23,31 | 0,29 | 571,32 | 0,083 | 80.64 | 2.89 |
| *Итого завтрак (зимний период)* | | | /5,7 | *14,1* | *83,1* | *1057,1* | *0,2* | 0,2 | *9,2* | *0,03* | *0,02* | *66,4* | *157,2* | *0.1* | *0,0* | *246,4* | *0,1* | *51,1* | *2,1* |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Яйцо | 40 | 0,95 | 3,10 | 5,17 | 52,68 | 0,03 | 0,03 | 9,3 | 0,008 | 0,00 | 17,95 | 26,89 | 0,09 | 0,019 | 14,78 | 0,01 | 12,28 | 0,52 |
| 237 | Суп рисовый на кур/бул. | 250 | 2,0 | 5,2 | 9,0 | 88,1 | 0,02 | 0.02 | 9,20 | 0,04 | 0,0 | 36.7 | 24,2 | 0,07 | 0,57 | 30,95 | 0,20 | 12,4 | 0.40 |
| 489,07 | Рагу овощное с куриным филе | 250 | 14,66 | 15,73 | 28,92 | 250,85 | 0,17 | 0,15 | 1,65 | 0,02 | 0,0 | 18,62 | 77,46 | <>.(><> | 0.06 | 25,50 | 0,13 | 49,48 | 1,70 |
| 407 | Сок | 200 | 0,22 | 0 | 19,44 | 76,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,60 | 7,7 | 0,00 | 0,0 | 0,5 | 0 | 3,00 | 0,66 |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | *60/20* | 1.85 | 0.36 | 2.3.94 | 126.7 | 0.12 | 0.06 | 0 | 0.000 | 0.0 | 24.50 | 110.6 | 0.017 | 0.0000 | 17.1 | 0.0 | 32.9 | 1.33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 37,74 | 28,76 | 124,4 | 924,47 | 0,69 | 0,41 | 20,4 | 0,10 | 0,03 | 194,9 | 425,3 | 0,23 | 0,67 | 154,5 | 0,42 | 155,1 | 5,79 |
| Итого за 2 приема пищи | | | 53.4 | 42.9 | 207.4 | 1981.6 | 0.9 | 0.6 | 29.5 | 0.1 | 0.1 | 261.4 | 582.5 | 0.4 | 0.7 | 400.9 | 0.5 | 206.2 | 7.9 |
| *Итого за 2 приема пищи (замена)* | | | 53.4 | 42.9 | 207.4 | 1981.6 | 0.9 | 0.6 | 29.5 | 0.1 | 0.1 | 261.4 | 582,5 | 0,4 | 0,7 | 400,9 | 0,5 | 206.2 | 7.9 |

**День недели: пятница**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- гическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | ж | У | В1 | В2 | С | А | D | Са | Р | F | Se | К | I | Mg | Fe |
| 1 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 340,33 | Каша пшеничная молочная с малом | 200 | 10,7 | 36,0 | 15,81 | 349,9 | 0.13 | 0.36 | 4,69 | 0,19 | 1,80 | 98,33 | 186,8 | 0,06 | 0,030 | 527,60 | 0,21 | 25,60 | 2,33 |
| 375,01 | Чай сладкий с лимоном | 200/5 | 5.4 | 5,00 | 21,60 | 158,00 | 0,0 | 0,00 | 1,8 | 0,0400 | 0,1 | 242,00 | 188,00 | 0,03 | 0,0 | 204,00 | 0,0 | 30,0 | 0,20 |
| 0,09 | Батон с маслом | 30/10 | 4.56 | 0.48 | 29.52 | 133.2 | 0.06 | 0.02 | 1.35 | 0.0 | 0.0 | 12.0 | 39.0 | 0.007 | 0.003 | 78.60 | 0.0015 | 0.0 | 0.66 |
| Итого за Завтрак | | | 21.01 | 41,86 | 76,93 | 683,80 | 0,23 | 0.40 | 17.84 | 0,23 | 19 | 368,3 | 424.8 | 0,09 | 0,04 | 811,90 | 0,229 | 60,60 | 3,31 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4,19 | Салат «Витаминный» | 100 | 0,59 | 0,12 | 4,85 | 22,95 | 0,03 | 0,03 | 6,98 | 0,03 | 0 | 22,8 | 21,60 | 0,00 | 0,04 | 10,30 | 0,020 | 14,70 | 0,59 |
| 209 | Рассольник говяжий гов/бул. | 250 | 12,93 | 11,41 | 29,29 | 264,00 | 0,19 | 0,10 | 0,49 | 0,02 | 0,09 | 23,43 | 133,86 | 0,04 | 0,024 | 22,50 | 0,049 | 18,26 | 0,75 |
| 267,90 | Биточек куриный с сметанным соусом | 100 | 15,73 | 14,66 | 28,92 | 236,0 | 0,61 | 0.56 | 27,84 | 0,002 | 0 | 84,11 | 217,14 | 0,066 | 0,0018 | 74,20 | 0,033 | 61,6 | 2,93 |
| 520,08 | Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,25 | 9,25 | 22.02 | 138,76 | 0,16 | 0.13 | 2,5 | 0,06 | 0,05 | 43,8 | 96.79 | 0,00 | 0,00 | 58,00 | 0.02 | 32,9 | 1,19 |
|  | Напиток из шиповника с вит. «С» | 200 | 0.2 | 0,3 | 22,2 | 86,4 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0,000 | 0,000 | 14,0 | 28,7 | 0.078 | 0,2 | 202,00 | 0,0 | 10.00 | 0,24 |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 60/20 | 1.85 | 0.36 | 23.94 | 126.7 | 0.12 | 0.06 | 0 | 0.000 | 0.000 | 24.50 | 110.6 | 0.017 | 0.0000 | 17.1 | 0.0 | 32.9 | 1.33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 31.30 | 26.81 | 109.20 | 736.04 | 0.97 | 0.85 | 40,11 | 0.05 | 0.09 | 168.8 | 511.90 | 0.21 | 0.27 | 326.10 | 0.102 | 137.46 | 5.84 |
| *Итого за Обед (замена)* | | | *3/.6* | *28.3* | *109.5* | *750.5* | *1.0* | *0.8* | *38.8* | *0.03* | *0.09* | /67.9 | *515.0* | *0.2* | *0.6* | *334.3* | *0.1* | *135.3* | *6.1* |
| Итого за 2 | приема пищи |  | 52.3 | 68.7 | 186.1 | 1419.8 | 1.2 | 1.2 | 58.0 | 0.3 | 1.9 | 537.2 | 936.7 | 0.3 | 0.3 | 1138.0 | 0.3 | 198.1 | *ч* 2 |
| *Итого за 2 приема пищи (замена)* | | |  | 70.1 | 186.4 | 1434.3 | 1-2 | 1.2 | 56.7 | 0.3 | 1.9 | 536.2 | 939.8 | 0,3 | 0,7 | 1146.2 | 0.3 | 195.9 |  |

**День недели: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | 11 ищевыо вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | D | Са | Р | F | Se | К | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 223,24 | Суп молочный вермишелевый | 200 | 25,61 | 36 | 80,70 | 507,50 | 0,08 | 0,33 | 2,62 | 0,09 | 0,00 | 204,00 | 25,37 | 0,0 | 0,00 | 297,6 | 0,01 | 39,42 | 1,35 |
| 375,01 | Чай сладкий | 200 | 5,00 | 3,2 | 24,66 | 141,28 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 0,03 | 0,03 | 120,40 | 90,00 | 0,20 | 0,25 | 187,9 | 0,09 | 14,00 | 0,12 |
| 0,09 | Батон с маслом | 30/10 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,20 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0,000 | 0 | 12.00 | 39,0 | 0,0 | 0,00 | 78,6 | 0,0 | 0,00 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | | | 35,2 | 39,9 | 140,4 | 807.5 | 0,20 | 0,52 | 7,57 | 0,12 | 0,03 | 351.40 | 164,57 | 0,27 | 0,27 | 650.53 | 0,10 | 60,02 | 2,88 |
| 0,12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10,01 | Свежий помидор | 30 | 0,34 | 2.05 | 1,74 | 28,09 | 0,03 | 0.01 | 8.9 | 0,32 | 0,00 | 12.84 | 8,93 | 0.01 | 0,19 | 61,37 | 0.001 | 9,82 | 0,29 |
| 66236,09 | Суп вермишелевый на кур/булл. | 250 | 1,77 | 2,65 | 12,74 | 78,71 | 0.05 | 0,05 | 19,00 | 0,07 | 0,01 | 43,11 | 48,75 | 0,15 | 0,48 | 98,20 | 0.03 | 22.44 | 0,80 |
| 267,71 | Куриная котлета с соусом | 100 | 18.04 | 9,67 | 4,00 | 220,92 | 0,15 | 0.09 | 1.2 | 0,3 | 0 | 15.88 | 175,41 | 0.00 | 0,060 | 20,00 | 0,130 | 25.23 | 1,68 |
| 21,05 | Гречка отварная с маслом сливочным | 180 | 5,70 | 3,43 | 36,45 | 190,31 | 0,09 | 0,03 | 0,0 | 0,033 | 0,04 | 13,3 | 46,21 | 0,01 | 0,00 | 93,86 | 0,080 | 8,47 | 0,09 |
| 407,00 | Сок фруктовый | 200 | 0,20 | 0,26 | 22,20 | 86 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0 | 0 | 14,0 | 28,7 | 0.1 | 0,20 | 202 | 0 | 10,00 | 0,24 |
| 5,10 | Хлеб ржаво-пшеничный | 60/20 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126.7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0.0 | 0,0 | 17.1 | 0 | 32,9 | 1,33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 28,9 | 20,6 | 104,3 | 721.5 | 0.6 | 2.2 | 47,6 | 0,4 | 0,1 | 123,0 | 553,8 | 0,5 | 39.8 | 742,9 | 6.9 | 102,3 | 9,5 |
| *Итого за Обед (замена)* | | | 28,3 | *21,8* | /05,7 | 780,8 | 0,4 | 0,4 | *32,9* | *0,5* | *0,1* | *137.6* | 426,0 | *0.3* | *0.8* | *482,2* | *0.2* | *107,7* | *4.8* |
| Итого за 2 приема пищи | | | 64,1 | 60,4 | 244,7 | 1529,0 | 0.8 | 2,7 | 55,1 | 0,6 | 0,1 | 474,4 | 718,4 | 0,8 | 40.1 | 1393,4 | 7,0 | 162,3 | 12,3 |
| *Итого за 2 приема пищи (замена)* | | | 63.5 | 61.6 | 246,1 | 1588.2 | 0.6 | 0.9 | 40,4 | 0,6 | 0.1 | 489,0 | 5?0,6 | 0,5 | 0,1 | 1132.7 | 0,5 | 167,8 | 7.7 |

**День недели: вторник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | D | Са | Р | F | Se | к | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак мясной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.47 | Каша молочная ячневаяя с маслом сливочным | 200 | 7,43 | 8,65 | 46,9 | 258,00 | 0,19 | 0.16 | 1.2 | 0.018 | 0.11 | 136,00 | 181,37 | 0,063 | 0,014 | 228,7 | 0,15 | 47.60 | 1.24 |
| 693 | Кофе с молоком | 200 | 4,7 | 5,15 | 22,58 | 151 | 0 | 0,23 | 1,95 | 0,0500 | 0,05 | 152,20 | 124,50 | 0.0 | 0,0 | 149.63 | 0,19 | 21,3 | 0,40 |
| 0,09 | Батон с сыром | 30 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0.02 | 1,35 | 0,0 | 0 | 12,0 | 39,0 | 0,0 | 0,0 | 78,6 | 0,002 | 0.0 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | | | 18,99 | 17.23 | 99.00 | 579,05 | 0,31 | 0.44 | 4,54 | 0,08 | 0,16 | 388,20 | 394,87 | 0.10 | 0.03 | 465.68 | 0,34 | 72.40 | 2.40 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,350 | Салат из свежих огурцов и помидоров с раст. маслом | 100 | 1,67 | 2,35 | 9,75 | 64,39 | 0,05 | 0.10 | 1,07 | 0,05 | 0,0 | 69.36 | 47,50 | 0.06 | 0.02 | 11,29 | 0,01 | 1,30 | 0.80 |
| 140,10 | Борщ на г.бул. | 250 | 5,80 | 5,60 | 33,60 | 205,30 | 0,02 | 0.02 | 9,20 | 0,04 | 0,00 | 36,74 | 24,20 | 0,07 | 0,57 | 30,95 | 0,20 | 12,40 | 0,40 |
| 267,89 | Плов с мясом говядины | 250 | 11,93 | 9.5 | 20,22 | 200,86 | 0,0 | 0,0 | 0,62 | 0,01 | 3,41 | 4.4 | 5,25 | 0,18 | 0.08 | 40,78 | 0,17 | 11.05 | 0,06 |
| 349,10 | Компот из кураги | 200 | 0,22 | 0 | 19.44 | 76,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0.0 | 0,0 | 0,45 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 60/20 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126.7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0.0 | 0,0 | 17.1 | 0,00 | 32,9 | 1.33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 26,1 | 28,9 | 140,0 | 875.9 | 0,37 | 0.32 | 13,6 | 0,26 | 3.46 | 208.8 | 307.7 | 0,3 | 0,7 | 165.8 | 0.40 | 93,8 | 4.62 |
| Итого за 2 приёма пищи | | | 45,1 | 46,1 | 239,0 | 1454,9 | 0,7 | 0,8 | 18,1 | 0.3 | 3,6 | 597.0 | 702.6 | 0,4 | 0,7 | 631,5 | 22 | 166.2 | 7,0 |

**День недели: среда**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- ти чес кая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | В| | В2 | С | А | D | Са | Р | F | Se | К | 1 | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Яйцо | 40 | 6,69 | 5.77 | 29 | 194,89 | 0,08 | 0.09 | 0,10 | 0.014 | 0,03 | 38.64 | 79,3 | 0.06 | 0.03 | 87,04 | 0,02 | 11.04 | 0.60 |
| 2,35 | Каша молочная кукурузная с маслом сливочным | 200 | 7,12 | 11.68 | 31,06 | 257,63 | 0,10 | 0,24 | 0,09 | 0.012 | 0,07 | 187,76 | 124,50 | 0,025 | 0,02 | 83,48 | 0,090 | 26.14 | 0,41 |
| 351,01 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,03 | 0,02 | 18,62 | 73,23 | 0 | 0 | 1,25 | 0.001 | 0 | 5,24 | 7,81 | 0,00 | 0,00 | 8,04 | 0,0 | 0,85 | 0,08 |
| 0,09 | Батон | 30 | 5 | 0,5 | 29,5 | 133,2 | 0,1 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0 | 12,0 | 39,0 | 0,0 | 0,0 | 78,6 | 0,00 | 0,0 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | | | 20,72 | 20,90 | 107,89 | 695,35 | 0,24 | 0,38 | 2,86 | 0,04 | 0,10 | 331,64 | 300,61 | 0,09 | 0,06 | 265.96 | 0,11 | 41,53 | 1,85 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38,26 | Салат «Зайчик» | 100 | 1,99 | 4,53 | 4,95 | 68,27 | 0,01 | 0.04 | 5,54 | 0,06 | 0,00 | 65,82 | 48,95 | 0.01 | 0.04 | 8,30 | 0.02 | 13,94 | 0,83 |
| 99,54 | Суп летний на г/булл. | 250 | 4,98 | 7,69 | 9,46 | 136,30 | 0,07 | 0,07 | 0,96 | 0,048 | 0,022 | 24,82 | 64,15 | 0,006 | 0,012 | 7,5 | 0,0021 | 8,73 | 0,91 |
| 288,38 | Рыбная котлета с соусом | 100 | 13,89 | 12,37 | 1,38 | 168,97 | 0,05 | 0,12 | 0,75 | 0 | 0 | 18,71 | 125,6 | 0,0 | 0,01 | 17,4 | 0,04 | 14,89 | 1,3 |
| 330,01 | Рис отварной с маслом сливочным | 180 | 17,26 | 2,85 | 38,12 | 250,46 | 0,35 | 0,14 | 0 | 0,03 | 0,03 | 66.31 | 161,03 | 0,05 | 0,02 | 65,54 | 0,08 | 42,00 | 0,98 |
| 407 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,24 | 0,06 | 15,22 | 58,58 | 0,06 | 0,01 | 1,7 | 0 | 0 | 8,05 | 9,78 | 0,1 | 0,02 | 31,77 | 0 | 5.24 | 0,87 |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 60/20 | 1,85 | 0.36 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24.5 | 110,6 | 0,0 | 0,0 | 17.1 | 0 | 32,9 | 1,33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 36,6 | 24,1 | 89,9 | 744.8 | 0,64 | 0,4 | 20,6 | 0,6 | 0.0 | 222,8 | 495,2 | 0,2 | 0,1 | 170,8 | 0,1 | 126,7 | 6,0 |
| Итого за 2 приёма пищи | | | 57,4 | 45,0 | 197,8 | 1440,1 | 0,9 | 0,8 | 23,5 | 0,6 | 0,1 | 554,4 | 795,8 | 0,3 | 12 | 436,7 | 0,3 | 168.2 | 7,8 |

**День недели: четверг**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | " Энерге- тическая ценность  Гккал'Ъ | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг/ мкг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | D | Са | Р | F | Se | К | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *51,28* | *Сыр* | 10 | *4,03* | *7.45* | *2,89* | *94,84* | *0,02* | *0,074* | *2,21* | *0,008* | *0,014* | *14,3* | *98,16* | *23,100* | *0,04* | *97,20* | *0,002* | *21,21* | *0,44* |
| 478,280 | Каша рисовая молочная рисовая с маслом сливочным | 200 | 12,52 | 13,57 | 37,12 | 329,52 | 0,18 | 0.13 | 3,50 | 0,009 | 0,02 | 39,44 | 117,68 | 0,06 | 0,024 | 107,06 | 0,0790 | 42,83 | 0.80 |
| 351,01 | Кисель | 200 | 0,20 | 0,26 | 22,20 | 86,4 | 0.02 | 0,1 | 4.8 | 0,00 | 0,0 | 14.0 | 28,70 | 0,1 | 0,2 | 202,00 | 0.0 | 10,0 | 0.24 |
| 0,09 | Батон с сыром | 30 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0,0 | 12,0 | 39,0 | 0,007 | 0,0030 | 78,6 | 0,002 | 0,0 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | | | 21,35 | 21.94 | 97,27 | 669,45 | 0.30 | 0.34 | 14,2 | 0,019 | 0,03 | 94,8 | 293,74 | 23,31 | 0,29 | 571,32 | 0,083 | 80,64 | 2,89 |
| *Итого завтрак (зимний период)* | | | *15,7* | *14,1* | *83,1* | *1057,1* | *0.2* | *0.2* | *9.2* | *0,03* | *0.02* | *66,4* | *157,2* | *0,1* | *0.0* | *246,4* | *0,1* | *51,1* | *2,1* |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Соленый огурец | 30 | 0,95 | 3,10 | 5,17 | 52,68 | 0.03 | 0,03 | 9,3 | 0.008 | 0,00 | 17,95 | 26,89 | 0,09 | 0,019 | 14,78 | 0,01 | 12,28 | 0,52 |
| 99,54 | Суп с гороховый на говяжьем бульоне | 250 | 2,0 | 5,2 | 9,0 | 88,1 | 0,02 | 0.02 | 9,20 | 0,04 | 0,0 | 36.7 | 24,2 | 0,07 | 0,57 | 30,95 | 0,20 | 12,4 | 0,40 |
| 441,03 | Голень запеченая соусом смет. | 100 | 11,74 | 13,60 | 31,79 | 304,60 | 0,22 | 0,13 | 3,60 | 0,090 | 0,03 | 29,70 | 111,95 | 0,006 | 0,024 | 107,06 | 0,003 | 46,67 | 1,79 |
| 345,24 | Картофельное пюре с маслом | 180 | 152,8 | 3,5 | 5,0 | 25,2 | 0,35 | 0,14 | 0 | 0,03 | 0,03 | 66.31 | 161,03 | 0,05 | 0,02 | 65,54 | 0,08 | 42,00 | 0,98 |
| 349,10 | Сок | 200/5 | 0,22 | 0 | 19,44 | 76,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,60 | 7,7 | 0,00 | 0,0 | 0,5 | 0 | 3,00 | 0,66 |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 60/20 | 1.85 | 0.36 | 23.94 | 126.7 | 0.12 | 0.06 | 0 | 0.000 | 0.0 | 24.50 | 110.6 | 0.017 | 0.0000 | 17.1 | 0.0 | 32.9 | 1.33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 37,74 | 28,76 | 124,4 | 924,47 | 0,69 | 0,41 | 20,4 | 0,10 | 0,03 | 194,9 | 425,3 | 0,23 | 0,67 | 154,5 | 0,42 | 155,1 | 5,79 |
| Итого за 2 приема пищи | | | 53.4 | 42.9 | 207.4 | 1981.6 | 0.9 | 0.6 | 29.5 | 0.1 | 0.1 | 261.4 | 582.5 | 0.4 | 0.7 | 400.9 | 0.5 | 206.2 | 7.9 |
| *Итого за 2 приема пищи (замена)* | | | 514 | 42.9 | 207.4 | 1981.6 | 0-9 | 0-6 | 29.5 | 0.1 | 0,01 | 261.4 | 582.5 | 0,4 | 0.7 | 400.9 | 0.5 | 206.2 | 7.9 |

**День недели: пятница**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | 111 | В2 | С | А | D | Са | Р | F | Se | К | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завзрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 340,19 | Каша пшеная молочная с маслдом сливочным | 200 | 11,38 | 8,30 | 2,89 | 140,3 | 0,07 | 0,43 | 0,39 | 0,02 | 1,8 | 98,33 | 127,33 | 0.06 | 0,03 | 20,29 | 0,21 | 17,13 | 0,19 |
| 693,08 | Какао с молоком | 200 | 0.2 | 0,05 | 15.01 | 58 | 0 | 0.01 | 0,90 | 0,0001 | 11 | 5,25 | 8,24 | 0.6 | 0,0 | 15,83 | 0 | 4.4 | 0.87 |
| 0,09 | Батон с маслом | 30/10 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0 | 12,0 | 39,0 | 0,01 | 0,0 | 78,6 | 0,0 | 0 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | | | 17,0 | 9,03 | 55,52 | 371,03 | 0,17 | 0,49 | 8,64 | 0,07 | 1,8 | 149,6 | 197,6 | 0,7 | 0,1 | 132,8 | 0,2 | 34,5 | 2,02 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы с раст. маслом | 100 | 0,95 | 3,10 | 5,17 | 52,68 | 0,03 | 0,03 | 9.3 | 0,01 | 0 | 17.95 | 26.89 | 0.09 | 0,02 | 14.78 | 0,01 | 12.28 | 0.52 |
| 124,44 | Щи со свежей капустой на гов.бул. | 250 | 5,1 | 4,16 | 19.1 | 156.30 | 0,06 | 0.05 | 1,07 | 0.074 | 0,22 | 22,42 | 42.97 | 0,023 | 0,046 | 7,50 | 0,02 | 13,67 | 0,66 |
| 267,89 | Тефтеля говяжья с сметанным соусом | 100 | 16,55 | 16,03 | 40,92 | 341,39 | 0,08 | 0,11 | 0,85 | 0,072 | 0,06 | 30,88 | 166,25 | 1,02 | 0,14 | 17,17 | 0,40 | 36,26 | 0,89 |
|  | Макароны отварные с маслом | 180 | 3,25 | 9,25 | 22,02 | 138,76 | 0,16 | 0,13 | 2,50 | 0,06 | 0,05 | 43,80 | 96,8 | 0,0 | 0,0 | 58,0 | 0,021 | 32,92 | 1,19 |
| 349,10 | Чай с лимоном | 200/5 | 0 | 0,3 | 22,2 | 86,4 | 0.02 | 0.10 | 4,8 | 0 | 0 | 14,00 | 28,70 | 0.1 | 0.20 | 202,0 | 0 | 10 | 0,2 |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 60/20 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126.7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0.0 | 0,0 | 17,1 | 0,0 | 32,9 | 1,33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 28,79 | 30,13 | 123,43 | 864,36 | 0,39 | 0,44 | 111,37 | 1.11 | 0,3 | 221,2 | 452,3 | 1,2 | 0,4 | 258,6 | 0,4 | 144,2 | 5.1 |
| Итого за 2 приёма пищи | | | 45.8 | 39,2 | 179,0 | 1235,4 | 0,6 | 0.9 | 120.0 | *1.2* | 2.1 | 496.0 | 649,9 | 1.9 | 0.5 | 391,4 | 0.6 | 178.7 | 7,1 |