

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Высокое Унечского района
Брянской области

Согласовано

Начальник ТОУ

Роспотребнадзора по Брянской области

Унечского, Мглинского, Стародубского,

Суражского районов

Т.М.Жугля



Утверждаю

Директор МОУ – СОШ с.Высокое

Унечского р-на Брянской области

Анищенко Н.В.



Примерное десятидневное меню

(Осенне –зимний сезон)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

от 12 до 18 лет

Разработано на основании сборника рецептур на продукцию во всех образовательных учреждениях под редакцией
М.П.Могильного, В.А. Тутельяна. –Москва, Дели принт , 2011 год

День: понедельник

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Неделя: первая

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
203	Макаронные изделия отварные	200	7,64	8,1	42,64	274	0,08				17		11,4	1,14
16	Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	0	24,0	159,0	20,0	1,8
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
	Булочка к чаю	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,075		0,0005		14	65	21	1,8
	Йогурт	100	2,6	7,5	15,1	138								
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95			44,6		13,16	0,54
	Итого		26,6	42,58	129,94	927,4	0,215	1	0,0105		116	269	59,4	6,72

	Обед													
49	Салат витаминный	100	0,08	0,61	0,08	79,4	0,004	0,88	0	43,17	1,94	3,07	1,82	
101	Суп картофельный с крупой	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,6	27	66,65	1,09
315	Рис отварной	200	5	6,2	55,6	286	0,04			0,86	10	78	28	0,8
290	Птица тушеная	100	22,06	18,23	5,88	153	0,06	0,03	53,75		68,13	25,38	166,13	2,03
322	Кисель из концентрата	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,8	0		0,36	9,2	3,6	0,18
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	Итого		32,11	28,32	123,22	808,31	0,77	20,08	53,75	0,86	143,63	188,88	214,73	5,7
	Всего за день		58,71	70,9	253,16	1736,71	1,06	28,08	73,76	2606,85	450,33	266,78	539,33	8,97

День: вторник

Неделя: первая

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
189	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,387	0,05		131,78	108,3	33,958	0,469
271	Какао с молоком сгущен.	200/15	3,78	3,91	26,04	154,15			0,01		118,72	91,82	13,9	0,215
	Бутерброд с сыром	50/20	4,0	1,2	26,5	210,7	0,55				12,5	44,5	17	1,0
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	
	Итого		13,5	12,33	99,85	641,58	0,68	91,387	0,15	0,06	314,42	278,9	83,138	2,104
	Обед													
67	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25			23,2	40,9	20,75	0,85
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
312	Картофельное пюре	200	4,34	12,82	25,18	242	0,2	24,92	70,0	0	58,32	121,84	38,36	1,44
229	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100/75	18,3	10,21	8,49	195,0	0,13	4,36	0,01	0	67,74	310	77,7	1,25
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,8	0		6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	Итого		31,77	34,93	102,96	852,71	0,675	157,54	70,0105		234,71	611,63	187,582	7,6
	Всего за день		48,73	48,58	221,63	1494,29	1,355	248,84	90,0205	0,06	426,53	847,41	258,662	10,05

День: среда

Неделя: первая

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220/20	18,62	9,52	16,94	435,75	0,06			0,56	161	25,2	224	0,84
300	Чай с сахаром	200/15			15	60					1,0			
	Батон осенний	50	8,0	1,0	53,0	131,0	0,11				23	89	34	2,0
	Масло сливочное пор-но	20	0,6	43,2	0,6	150			120		6,0	9,0		
	Итого		27,22	53,72	85,54	776,75	0,16	15,0	120	0,3	215	139,7	271,5	6,14
	Обед													
45	Закуска. Салат из белокочанной капусты	100	0,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0		44,67	24,71	13,16	0,54
96	Рассольник ленинградский	250	2,7	7,2	13,35	123,9		14,1			54	0	40,5	1,35
302	Каша гречневая рассыпч	180	8,63	6,09	38,64	243,75	0		1,16		14,7	22,16	1,43	1,2
255	Печень по-строгановски	100	15,6	11,3	3,52	171	0,2			1,95	12	34,5	7,5	0,75
332	Кисель из концентрата	200	0,31		39,4	160	0,1	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	Итого		29,89	30,11	123,32	876,51	0,209	54,97	1,2045		327,07	353,27	109,37	7,39
	Всего за день		45,65	46,23	232,41	1653,26	0,929	80,44	73,2045	0,9	557,07	603,37	237,97	10,73

День: **четверг**
Неделя: **первая**

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
106	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,01		93,6	101,73	8,11	0,511
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
	Батон осенний	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,55				12,5	44,5	17,0	1,0
7	Сыр порц.	30	8	8,2		108	0,02	0,4	0,08	0,04	314	174	15	0,4
	Йогурт	100	2,6	7,5	15,1	138								
	Итого		22,63	24,53	102,78	696,12	0,74	23,61	0,05	0,92	282,1	269,23	127,11	3,061
	Обед													
49	Салат витаминный	100	0,08	0,61	0,08	79,4	0,004	0,88	0	43,17	1,94	3,07	1,82	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29			44,38	53,23	26,25	1,19
203	Макаронные изделия отварные	200	7,64	8,1	42,64	274	0,08				17		11,4	1,14
16	Колбаса отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	0	24,0	159,0	20,0	1,8
342	Компот из свежих яблок	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,8	0		6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	Итого		22,21	34,06	233,61	866,06	0,257	22,69	0,0005		144,84	277,23	98,23	6,72
	Всего за день		44,84	58,59	336,39	1562,18	0,461	30,29	201,6005	30,06	469,18	736,31	167,23	12,32

День: **пятница**
Неделя: **первая**

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
64	Омлет натуральный с горошком зеленым	160/30	5,39	9,6	1,02	276,72	0,04	0,1	125,5		39,86	87,3	6,24	1,02
	Сосиска отварная	100	5,2	10	10,6	112	0,02				12	79,5	10	0,9
393	Какао с молоком	200			15,0	60,0					1,0			
	Батон осенний с маслом слив	50/20	4,0	0,5	26,5	98,2	0,55				11,5	44,5	17	1,0
	Хлеб	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,075				14	65	21	1,8
	Итого		17,64	20,7	73,07	645,42	0,61	0,1	125,5		64,36	211,3	33,24	2,92
	Обед													
20	Закуска. Салат из белокочанной капусты с морк	100	0,84	5,06	8,32	70,02	0,02	38,3	0	0	22,1	40,9	21,76	0,78
88	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
291	Плов из птицы	200	22,6	19	39,66	419	0,07	1,12	53,3					
332	Кисель из концентрата	200	0,31		39,4	160	0,1	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	Итого		27,74	29,39	115,63	825,73	0,455	143,56	136,7505		235,03	464,64	127,79	7,59
	Всего за день		45,38	50,09	188,7	1471,15	0,705	154,68	137,4305	0,26	632,58	1028,87	196,15	11,08

День: понедельник

Неделя: вторая

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
184	Каша гречневая вязкая молочн.	200/5	8,98	9,37	35,51	262,68	0,18	1,32	0,05	0,53	128,04	112,2	233,64	3,96
271	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15			0,017		118,72	91,82	13,9	0,215
	Батон осенний	50	8,0	1,0	53,0	196,0	0,11				23	89	34	2,0
97	Сыр порционно	20	4,6	6,0		72,8	0,006	0,612	0,05		176,0	100,0	7	0,2
	Йогурт	100	2,6	7,5	15,1	138								
	Итого		27,96	27,78	129,65	823,63	0,296	1,932	0,117	0,53	445,76	393,02	288,54	6,375
	Обед													
49	Закуска. Салат витаминный	100	0,08	0,61	0,08	79,4	0,004	0,88	0	43,17	1,94	3,07	1,82	
101	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,1	8,25	0		23,5	62,55	25	0,89
203	Макаронные изделия отварн.	200	7,64	8,1	42,64	274	0,08	0	0	0	17	0	11,4	1,14
41	Гуляш	100	14,5	16,79	2,89	221	0,03	0,92	0		21,81	6,58	2,67	0,0105
332	Кисель из концентрата	200	0,31	0	39	160	0,012	2,4	0	0	22,46	0	22,03	3,06
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	Итого		26,75	28,68	118,95	817,11	0,307	15,65	0,0005		112,46	286,55	89,98	6,12
	Всего за день		54,71	56,46	248,6	1640,74	0,607	33,87	148,9505	0,33	422,01	748,75	179,28	12,91

День: вторник
Неделя: вторая

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
290	Птица тушеная	100	11,94	10,12	3,26	153	0,06	0,03	53,75		68,13	25,38	166,13	2,03
302	Каша гречневая рассыпч	180	8,63	6,09	38,64	243,75	0		1,16		14,7	22,16	1,43	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28	0,0	0,0	0,0	0	6,0	0	0	0,4
3	Бутерброд с маслом	30/20	4,9	11,55	17,1	193	0,2		0,01	5,99	250,0	50,0	250,0	2,0
	Хлеб	40	2,24	0,44	19,46	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
20	Закуска. Салат из белокочанной капусты с морк	100	0,84	5,06	8,32	70,02	0,02	38,3	0	0	22,1	40,9	21,76	0,78
	Итого		28,75	33,26	100,78	779,73	0,3	0,03	53,76	6,85	334,13	153,38	444,13	5,23

	Обед													
67	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25			23,2	40,9	20,75	0,85
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0		38,08	87,18	35,3	2,03
312	Жаркое по-домашнему	250	27,53	7,47	34,3	265	0,2	24,92	70,0		59,16	121,84	38,36	1,44
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	Итого		37,18	19,37	81,95	700,3	0,448	65,716	25,5705	280,9	709,41	355,75	141,058	3,744
	Всего за день		65,93	52,63	182,73	1479,6	1,208	74,596	25,7105	286,15	884,33	601,37	206,298	10,3648

День: среда

Неделя: вторая

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
189	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,13	8,27	27,6	209,33	0,08	1,5	0,06	0,75	141,33	117,33	20	1,5
	Батон осенний с сыром	50/20	8,0	1,0	53,0	196,0	0,11				23	89	34	2,0
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
	Йогурт слив.	100	2,6	7,5	15,1	138								
	Итого		21,53	19,21	165,35	650,33	0,284	23,97	26,077	1,67	389,05	411,15	165,9	5,165
	Обед													
45	Закуска. Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0	0	37,37	27,61	15,16	0,51
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
315	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,91	279,6	0,034	0	36	0	1,82	81,26	21,78	0,7
332	Кисель из концентрата	200	0,31	0	39	160	0,012	2,4	0	0	22,46	0	5,58	0,19
255	Печень по-строгановски	100	15,6	11,3	3,52	171	0,2			1,95	12	34,5	7,5	0,75
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	Итого		26,17	28,87	128,7	874,71	0,289	151,59	89,7505		185,85	394,25	110,07	6,59
	Всего за день		47,7	48,08	294,05	1525,04	0,579	165,4	148,7605	0,9	491,55	749,85	265,72	11,12

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
203	Макаронные изделия отварные	200	7,64	8,1	42,64	274	0,08					17		11,4	1,14
16	колбаса отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	0		24,0	159,0	20,0	1,8
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2			0,017			118,72	91,82	13,9	0,215
	Булочка к чаю	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,075		0,0005			14	65	21	1,8
45	Салат из белокочанной капусты с морк	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,09				24,97	24,97	15,09	28,3
	Итого		25,92	35,67	115,75	802,3	0,195		0,0175			173,72	277,23	98,23	6,72
	Обед														
52	Закуска. Салат из свеклы отварной.	100	1,43	6,08	8,36	93,9	0,02	9,5	0	0		37,37	27,61	15,16	1,31
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0		43,33	47,63	22,25	0,8
312	Картофельное пюре	200	4,34	12,82	25,18	242	0,2	24,92	70,0	0		58,32	121,84	38,36	1,44
342	Компот из свежих яблок	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,8	0			6,4	0	3,6	0,18
290	Птица тушеная	100/100	22,4	18,23	7,03	153	0,08	0,68	53,75	0		70,13	172,75	29,88	2,21
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04					11,5	42,5	10	1,24
	Итого		32,2	42,46	93,58	667,85	0,289	151,59	89,7505			185,85	394,25	110,07	6,59
	Всего за день		58,12	78,13	209,33	1470,15	0,579	165,4	148,7605	0,9		491,55	749,85	265,72	11,12

День: **пятница**
 Неделя: **вторая**

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/50	30,93	22,89	36,0	310,66	0,1	0,82	0,37		251,55	383,23	54,36	0,93
	Батон Осенний с маслом слив	40/10	2,36	7,49	14,89	136	0,034		40	30	8,4	22,5	4,2	0,35
300	Чай с сахаром	200/15			15	60					1			
	Итого		33,29	30,38	65,89	506,66	0,134	0,82	40,37	30	277,55	409,23	88,36	2,93
	Обед													
	Закуска. Салат витаминный	100	0,9		2,7	14,7	0	10,5	0	0	24	14,7	44,1	0,9
100	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,9	2,8	20	121	0,11	8	0,2	0,3	23	25	64	1
288	Голубцы ленивые	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60		56,38	249,13	59,38	2,74
274	Кисель из концентрата	200/24/10	1,36		29,02	213,94	0,253	40,416	0,047		58,84	99,150	50,508	0,194
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	Итого		33,78	24,05	116,09	912,85	0,538	61,616	347,6475	1,2	161,74	576,99	240,868	7,734
	Всего за день		67,07	54,43	181,98	1419,51	1,288	151,716	505,5475	3,62	227,6	798,1	292,188	11,194

Возрастная категория от 7 до 11 лет

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

№ карт ы	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
203	Макаронные изделия отварные	180	7,64	8,1	42,64	246,6	0,08					17		11,4	1,14
16	Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	0		24,0	159,0	20,0	1,8
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0		61	45	7	1
	Булочка к чаю	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,075		0,0005			14	65	21	1,8
	Йогурт	100	2,6	7,5	15,1	138									
45	Салат из белокочанной капусты	80	1,41	5,08	8,65	68,72	0,02	34,95				44,6		13,16	0,54
	Итого		26,6	42,58	129,94	882,22	0,215	1	0,0105			116	269	59,4	6,72

	Обед														
49	Салат витаминный	80	0,08	0,61	0,08	63,53	0,004	0,88	0	43,17	1,94	3,07	1,82		
101	Суп картофельный с крупой	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,6	27	66,65	1,09	
315	Рис отварной	180	5	6,2	55,6	257,4	0,04			0,86	10	78	28	0,8	
290	Птица тушеная	100	22,06	18,23	5,88	153	0,06	0,03	53,75		68,13	25,38	166,13	2,03	
322	Кисель из концентрата	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,8	0		0,36	9,2	3,6	0,18	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24	
	Итого		32,11	28,32	123,22	764,84	0,77	20,08	53,75	0,86	143,63	188,88	214,73	5,7	
	Всего за день		58,71	70,9	253,16	1647,06	1,06	28,08	73,76	2606,8	450,33	266,78	539,33	8,97	

День: вторник

Неделя: первая

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
189	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	5,12	6,62	32,61	189,12	0,07	1,387	0,05		131,78	108,3	33,958	0,469
271	Какао с молоком сгущен.	200/15	3,78	3,91	26,04	154,15			0,01		118,72	91,82	13,9	0,215
	Бутерброд с сыром	50/20	4,0	1,2	26,5	210,7	0,55				12,5	44,5	17	1,0
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	
	Итого		13,5	12,33	99,85	620,57	0,68	91,387	0,15	0,06	314,42	278,9	83,138	2,104
	Обед													
67	Винегрет овощной	80	1,36	6,18	8,44	75,84	0,06	10,25			23,2	40,9	20,75	0,85
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
312	Картофельное пюре	150	4,34	12,82	25,18	181,5	0,2	24,92	70,0	0	58,32	121,84	38,36	1,44
229	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	80/75	18,3	10,21	8,49	156	0,13	4,36	0,01	0	67,74	310	77,7	1,25
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,8	0		6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	Итого		31,77	34,93	102,96	734,25	0,675	157,54	70,0105		234,71	611,63	187,582	7,6
	Всего за день		48,73	48,58	221,63	1354,82	1,355	248,84	90,0205	0,06	426,53	847,41	258,662	10,05

День: среда

Неделя: первая

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	18,62	9,52	16,94	326,81	0,06			0,56	161	25,2	224	0,84
300	Чай с сахаром	200/15			15	60					1,0			
	Батон осенний	50	8,0	1,0	53,0	131,0	0,11				23	89	34	2,0
	Масло сливочное пор-но	20	0,6	43,2	0,6	150			120		6,0	9,0		
	Итого		27,22	53,72	85,54	667,81	0,16	15,0	120	0,3	215	139,7	271,5	6,14
	Обед													
45	Закуска. Салат из белокочанной капусты	80	0,41	5,08	8,65	68,72	0,02	34,95	0		44,67	24,71	13,16	0,54
96	Рассольник ленинградский	250	2,7	7,2	13,35	123,9		14,1			54	0	40,5	1,35
302	Каша гречневая рассыпч	150	8,63	6,09	38,64	142,19	0		1,16		14,7	22,16	1,43	1,2
255	Печень по-строгановски	80	15,6	11,3	3,52	136,8	0,2			1,95	12	34,5	7,5	0,75
332	Кисель из концентрата	200	0,31		39,4	160	0,1	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	Итого		29,89	30,11	123,32	723,6	0,209	54,97	1,2045		327,07	353,27	109,37	7,39
	Всего за день		45,65	46,23	232,41	1391,41	0,929	80,44	73,2045	0,9	557,07	603,37	237,97	10,73

День: **четверг**
Неделя: **первая**

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
106	Каша манная молочная жидкая	180/5	6,53	7,03	38,78	220,43	0,09	0,91	0,01		93,6	101,73	8,11	0,511
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
	Батон осенний	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,55				12,5	44,5	17,0	1,0
7	Сыр порц.	30	8	8,2		108	0,02	0,4	0,08	0,04	314	174	15	0,4
	Йогурт	100	2,6	7,5	15,1	138								
	Итого		22,63	24,53	102,78	671,63	0,74	23,61	0,05	0,92	282,1	269,23	127,11	3,061
	Обед													
49	Салат витаминный	80	0,08	0,61	0,08	63,52	0,004	0,88	0	43,17	1,94	3,07	1,82	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29			44,38	53,23	26,25	1,19
203	Макаронные изделия отварные	150	7,64	8,1	42,64	205,5	0,08				17		11,4	1,14
16	Колбаса отварная	80	10,4	20	21,2	179,2	0,04	0	0	0	24,0	159,0	20,0	1,8
342	Компот из свежих яблок	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,8	0		6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	Итого		22,21	34,06	233,61	736,88	0,257	22,69	0,0005		144,84	277,23	98,23	6,72
	Всего за день		44,84	58,59	336,39	1408,51	0,461	30,29	201,6005	30,06	469,18	736,31	167,23	12,32

День: **пятница**
Неделя: **первая**

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
64	Омлет натуральный с горошком зеленым	160/30	5,39	9,6	1,02	276,72	0,04	0,1	125,5		39,86	87,3	6,24	1,02
	Сосиска отварная	100	5,2	10	10,6	112	0,02				12	79,5	10	0,9
393	Какао с молоком	200			15,0	60,0					1,0			
	Батон осенний с маслом слив	50/20	4,0	0,5	26,5	98,2	0,55				11,5	44,5	17	1,0
	Хлеб	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,075				14	65	21	1,8
	Итого		17,64	20,7	73,07	645,42	0,61	0,1	125,5		64,36	211,3	33,24	2,92
	Обед													
20	Закуска. Салат из белокочанной капусты с морк	80	0,84	5,06	8,32	70,02	0,02	38,3	0	0	22,1	40,9	21,76	0,78
88	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
291	Плов из птицы	200	22,6	19	39,66	419	0,07	1,12	53,3					
332	Кисель из концентрата	200	0,31		39,4	160	0,1	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	Итого		27,74	29,39	115,63	825,73	0,455	143,56	136,7505		235,03	464,64	127,79	7,59
	Всего за день		45,38	50,09	188,7	1471,15	0,705	154,68	137,4305	0,26	632,58	1028,87	196,15	11,08

День: понедельник

Неделя: вторая

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
184	Каша гречневая вязкая молочн.	180/5	8,98	9,37	35,51	236,41	0,18	1,32	0,05	0,53	128,04	112,2	233,64	3,96
271	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15			0,017		118,72	91,82	13,9	0,215
	Батон осенний	50	8,0	1,0	53,0	196,0	0,11				23	89	34	2,0
97	Сыр порционно	20	4,6	6,0		72,8	0,006	0,612	0,05		176,0	100,0	7	0,2
	Йогурт	100	2,6	7,5	15,1	138								
	Итого		27,96	27,78	129,65	797,36	0,296	1,932	0,117	0,53	445,76	393,02	288,54	6,375
	Обед													
49	Закуска. Салат витаминный	80	0,08	0,61	0,08	63,52	0,004	0,88	0	43,17	1,94	3,07	1,82	
101	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,1	8,25	0		23,5	62,55	25	0,89
203	Макаронные изделия отварн.	150	7,64	8,1	42,64	205,5	0,08	0	0	0	17	0	11,4	1,14
41	Гуляш	80	14,5	16,79	2,89	176,8	0,03	0,92	0		21,81	6,58	2,67	0,0105
332	Кисель из концентрата	200	0,31	0	39	160	0,012	2,4	0	0	22,46	0	22,03	3,06
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	Итого		26,75	28,68	118,95	788,53	0,307	15,65	0,0005		112,46	286,55	89,98	6,12
	Всего за день		54,71	56,46	248,6	1585,89	0,607	33,87	148,9505	0,33	422,01	748,75	179,28	12,91

День: вторник
Неделя: вторая

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
290	Птица тушеная	80	11,94	10,12	3,26	122,4	0,06	0,03	53,75		68,13	25,38	166,13	2,03
302	Каша гречневая рассыпч	150	8,63	6,09	38,64	203,13	0		1,16		14,7	22,16	1,43	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28	0,0	0,0	0,0	0	6,0	0	0	0,4
3	Бутерброд с маслом	30/20	4,9	11,55	17,1	193	0,2		0,01	5,99	250,0	50,0	250,0	2,0
	Хлеб	40	2,24	0,44	19,46	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
20	Закуска. Салат из белокочанной капусты с морк	80	0,84	5,06	8,32	56,02	0,02	38,3	0	0	22,1	40,9	21,76	0,78
	Итого		28,75	33,26	100,78	694,51	0,3	0,03	53,76	6,85	334,13	153,38	444,13	5,23

Обед														
67	Винегрет овощной	80	1,36	6,18	8,44	75,84	0,06	10,25			23,2	40,9	20,75	0,85
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0		38,08	87,18	35,3	2,03
312	Жаркое по-домашнему	200	27,53	7,47	34,3	212	0,2	24,92	70,0		59,16	121,84	38,36	1,44
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	Итого		37,18	19,37	81,95	628,34	0,448	65,716	25,5705	280,9	709,41	355,75	141,058	3,7448
	Всего за день		65,93	52,63	182,73	1322,85	1,208	74,596	25,7105	286,15	884,33	601,37	206,298	10,3648

День: среда

Неделя: вторая

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
189	Каша манная молочная жидкая	180/5	6,13	8,27	27,6	188,40	0,08	1,5	0,06	0,75	141,33	117,33	20	1,5
	Батон осенний с сыром	50/20	8,0	1,0	53,0	196,0	0,11				23	89	34	2,0
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
	Йогурт слив.	100	2,6	7,5	15,1	138								
	Итого		21,53	19,21	165,35	629,4	0,284	23,97	26,077	1,67	389,05	411,15	165,9	5,165
	Обед													
45	Закуска. Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,41	5,08	9,02	69,92	0,03	32,45	0	0	37,37	27,61	15,16	0,51
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
315	Рис отварной	150	4,86	7,16	48,91	209,7	0,034	0	36	0	1,82	81,26	21,78	0,7
332	Кисель из концентрата	200	0,31	0	39	160	0,012	2,4	0	0	22,46	0	5,58	0,19
255	Печень по-строгановски	80	15,6	11,3	3,52	136,8	0,2			1,95	12	34,5	7,5	0,75
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	Итого		26,17	28,87	128,7	753,13	0,289	151,59	89,7505		185,85	394,25	110,07	6,59
	Всего за день		47,7	48,08	294,05	1382,53	0,579	165,4	148,7605	0,9	491,55	749,85	265,72	11,12

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
203	Макаронные изделия отварные	150	7,64	8,1	42,64	205,5	0,08					17		11,4	1,14
16	колбаса отварная	80	10,4	20	21,2	179,2	0,04	0	0	0		24,0	159,0	20,0	1,8
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2				0,017		118,72	91,82	13,9	0,215
	Булочка к чаю	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,075			0,0005		14	65	21	1,8
45	Салат из белокочанной капусты с морк	80	1,31	3,25	6,47	48,32	0,02	17,09				24,97	24,97	15,09	28,3
	Итого		25,92	35,67	115,75	676,72	0,195			0,0175		173,72	277,23	98,23	6,72
	Обед														
52	Закуска. Салат из свеклы отварной.	80	1,43	6,08	8,36	75,12	0,02	9,5	0	0		37,37	27,61	15,16	1,31
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0		43,33	47,63	22,25	0,8
312	Картофельное пюре	150	4,34	12,82	25,18	181,5	0,2	24,92	70,0	0		58,32	121,84	38,36	1,44
342	Компот из свежих яблок	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,8	0			6,4	0	3,6	0,18
290	Птица тушеная	80/100	22,4	18,23	7,03	122,4	0,08	0,68	53,75	0		70,13	172,75	29,88	2,21
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04					11,5	42,5	10	1,24
	Итого		32,2	42,46	93,58	649,93	0,289	151,59	89,7505			185,85	394,25	110,07	6,59
	Всего за день		58,12	78,13	209,33	1326,65	0,579	165,4	148,76	0,9		491,55	749,85	265,72	11,12

День: пятница
Неделя: вторая

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	30,93	22,89	36,0	232,99	0,1	0,82	0,37		251,55	383,23	54,36	0,93
	Батон Осенний с маслом слив	40/10	2,36	7,49	14,89	136	0,034		40	30	8,4	22,5	4,2	0,35
300	Чай с сахаром	200/15			15	60					1			
	Итого		33,29	30,38	65,89	428,99	0,134	0,82	40,37	30	277,55	409,23	88,36	2,93
	Обед													
49	Закуска. Салат витаминный	80	0,9		2,7	11,76	0	10,5	0	0	24	14,7	44,1	0,9
100	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,9	2,8	20	121	0,11	8	0,2	0,3	23	25	64	1
288	Голубцы ленивые	180	25,38	21,25	44,61	424,13	0,08	1,26	60		56,38	249,13	59,38	2,74
274	Кисель из концентрата	200	1,36		29,02	213,94	0,253	40,416	0,047		58,84	99,150	50,508	0,194
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	Итого		33,78	24,05	116,09	862,79	0,538	61,616	347,6475	1,2	161,74	576,99	240,868	7,734
	Всего за день		67,07	54,43	181,98	1291,78	1,288	151,716	505,5475	3,62	227,6	798,1	292,188	11,194

