

Муниципальное казенное образовательное учреждение Чантырская средняя общеобразовательная школа



Утверждаю:

Директор МКОУ Чантырская СОШ
Собровина Т.С. Собровина

Основное (организованное) 10- дневное меню
для обучающихся 1-4 классов
МКОУ Чантырская СОШ
1 вариант

Примерное 10 -дневное меню для организации горячего питания обучающихся
 МКОУ Чантырская СОШ
 Возрастная категория обучающихся с 7 до 11 лет
 День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Завтрак -20-25%
 Обед - 30-35 %

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
264	ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	205	8.10	6.78	32.30	229.56	0.12	0.36	1.32	0.92	229.14	0	21.18	0	118.9	99	0	0	0.14
91	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром и маслом	40	5.60	7.25	10.30	124.40	0.044	0.052	0.42	0.53	156.8	0.06	7.5	0	15	81	0	0	0
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	1.72	1.88	12.62	72.90	0.02	0.08	0.64	0.08	67.94	0	1.7	0	0.3	0	0	0	0.18
108/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3.30	0.87	17.80	110.63	0.128	0.128	0.188	0.392	0.82	0	0.352	0	2.22	1.504	0	0	0.016
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (мандарин)	185	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	0.03	38	0.1	35	0.01	11	0	155	17	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			670	19,43	17,10	80,50	575,50	0,372	0,65	40,568	2,022	489,7	0,07	41,732	0	291,4	198,504	0	0	0,336
74	ОБЕД	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	5.09	5.89	15.84	135.26	0.176	0.104	9.728	1.976	29.368	0.02	10.704	0.14	254.3	37.344	0	0	0.016
126	ОБЕД	Борщ из свежей капусты	223	4.74	6.64	11.36	124.44	0.06	0.06	21.52	1.02	34.58	0	12.66	0	213.1	31.28	0	0	0.02
367	ОБЕД	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	90	11.19	12.57	6.71	185.38	0.036	0.036	4.383	0.333	7.2	0	2.115	0	23.63	7.83	0	0	0.027
414	ОБЕД	Рис отварной	150	3.84	3.10	40.04	203.42	0.045	0.03	0	0.555	10.515	0	28.11	0	54	81	0	0.015	0.135
505	ОБЕД	Кисель из свежих ягод	200	0.20	0.04	17.52	17.50	0	0	3.6	0.16	17.44	0	8.04	0	61.88	7.2	0	0	0.18
108/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3.30	0.87	21.84	110.63	0.128	0.128	0.188	0.392	0.82	0	0.352	0	2.22	1.504	0	0	0.016
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			782.5	28,36	29,59	126,91	776,62	0,517	0,358	39,419	5,996	113,923	0,016	80,781	0,144	609,17	229,358	0	0,015	0,394
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1452.5	47,86	46,24	189,77	1352,12	0,889	1,008	79,987	8,018	603,623	0,086	122,513	0,144	900,57	427,862	0	0,015	0,73

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 2																				
295/395	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром, сосиски молочные	220	14.00	21.00	42.50	332.30	0.09	0.075	0.33	1.095	132.855	0.05	6	0	12	64.8	0	0	0
107	ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0.84	0.00	0.39	4.83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	207	0.30	0.00	15.30	62.00	0	0.02	4.1	0.84	15.66	0	6.66	0	39.06	9.62	0	0	0.24
108/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3.30	0.90	17.80	110.60	0.128	0.128	0.188	0.392	0.82	0	0.352	0	2.22	1.504	0	0	0.016
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	130	0.80	0.20	7.50	38.00	0.02	0.03	5	2.3	19	0	12	0	155	16	0	0	0.01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			637	19,24	22,10	83,49	547,73	0,278	0,253	9,618	5,007	172,935	0,045	25,012	0	208,28	91,924	0	0	0,266
5	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с огурцами	80	1.30	4.90	3.70	64.60	0.024	0.032	28.76	0.48	33.664	0	2.504	0	27.54	8.672	0	0	0.008
134	ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	6.54	6.78	13.60	141.60	0.08	0.06	12.82	0.7	14.42	0	16.3	0	359.3	52.36	0	0	0.02
349	ОБЕД	Тефтели рыбные с соусом томатным	90	8.29	7.97	21.14	188.61	0.063	0.072	2.088	0.513	21.024	0.01	3.429	0.08	20.76	16.326	0	0	0.027
429	ОБЕД	Картофельное пюре	150	3.30	4.50	22.10	142.00	0.165	0.135	25.95	1.2	41.355	0	29.505	0	728.5	74.385	0	0	0.045
508	ОБЕД	Компот из кураги и чернослива	200	1.42	0.10	28.18	117.00	0.02	0.04	0.96	0.8	47.32	0	1.9	0	0.36	0	0	0	0.18
108/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3.30	0.87	21.84	110.63	0.128	0.128	0.188	0.392	0.82	0	0.352	0	2.22	1.504	0	0	0.016
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760	24,10	25,20	110,50	764,40	0,552	0,467	70,766	5,645	172,603	0,009	72,79	0,081	138,59	216,447	0	0	0,296
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1397	43,34	47,30	193,99	1312,13	0,83	0,72	80,384	10,652	345,538	0,054	97,802	0,081	346,87	308,371	0	0	0,562

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№	Прием	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетичес	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А,	Mg,	D,	К, мг.	Р, мг.	I,	Se,	F, мг.
День 3																				
268	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	205	6.80	8.00	30.40	247.84	0.1	0.28	2.28	0.5	215.2	0	15.4	0	30.88	46.2	0	0	0.02
93	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	25	5.60	7.30	10.30	124.40	0.042	0.026	0	0.44	10.4	0	0	0	0	0	0	0	0
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.10	3.70	18.00	125.50	0.04	0.16	1.3	0.8	131.66	0	14.4	0	45.72	19.66	0	0	0.18
108/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3.30	0.90	21.84	110.63	0.128	0.128	0.188	0.392	0.82	0	0.352	0	2.22	1.504	0	0	0.016
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	266	0.80	0.20	7.50	38.00	0.03	0.02	10	2.2	16	0	9	0	278	11	0	0	0.01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			736	19.60	20.10	88.00	646.30	0,34	0,614	13,768	4,332	374,08	0	39,152	0	356,82	78,364	0	0	0,226
56	ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком,	80	5.22	8.30	6.80	122.42	0.016	0.08	7.488	1.128	186.848	0.06	23.488	0	218.8	116.672	0.01	0	0.016
142	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	222.5	6.12	6.60	7.70	115.70	0.06	0.04	25.02	0.64	30.7	0	7	0	155	21	0	0	0.02
239	ОБЕД	Греча по купечески с мясом	200	19.20	13.40	45.90	381.70	0.34	0.18	1	5.42	26.66	0	2.6	0	17.5	5.8	0	0	0.12
511	ОБЕД	Компот из брусники и свежих плодов	200	0.20	0.20	16.80	68.60	0.02	0.02	5.4	0.9	19.62	0	8.38	0	131.2	7.56	0	0	0.2
108/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3.30	0.90	21.80	110.60	0.128	0.128	0.188	0.392	0.82	0	0.352	0	2.22	1.504	0	0	0.016
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			742.5	34.00	29.40	99.00	799.00	0,636	0,448	39,096	10,04	278,648	0,064	60,62	0	524,592	215,736	0,008	0	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1478.5	53.60	49.50	187.00	1445.30	0,976	1,062	52,864	14,372	652,728	0,064	99,772	0	881,412	294,1	0,008	0	0,598

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

№	Прием	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетичес	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А,	Mg,	D,	К, мг.	Р, мг.	I,	Se,	F, мг.
267	ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	205	8.50	9.80	27.60	277.30	0.24	0.28	2.18	1.28	213.94	0	0	0	0.1	0	0	0	0
90	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	35	5.80	5.50	10.40	113.80	0.046	0.06	0.56	0.56	205.6	0.08	10	0	20	108	0	0	0
495	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1.64	1.60	12.40	69.62	0.02	0.08	0.74	0.82	69.26	0	4.96	0	22.62	7.42	0	0	0.18
108/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3.30	0.90	21.84	110.63	0.128	0.128	0.188	0.392	0.82	0	0.352	0	2.22	1.504	0	0	0.016
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (мандарин)	208	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	0.03	38	0.1	35	0.01	11	0	155	17	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			688	20.00	18.00	79.70	609.30	0,494	0,578	41,668	3,152	524,62	0,09	26,312	0	199,94	133,924	0	0	0,196
73	ОБЕД	Салат с кукурузой и морковью	80	1.60	5.00	7.20	80.40	0.04	0.04	6.048	0.336	16.288	0	7.2	0	113.6	19.8	0	0	0.008
150	ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	7.90	3.90	12.00	144.80	0.08	0.06	13.58	0.7	12.08	0	15.32	0	359.8	41.12	0	0	0.02
416	ОБЕД	Шницель из говядины	90	11.84	10.04	8.96	170.90	0.045	0.036	0.711	0.477	23.472	0.01	1.296	0.1	15.75	11.772	0	0	0
456	ОБЕД	Соус красный основной	50	0.86	0.96	3.44	25.80	0.015	0.015	0.415	0.08	2.17	0	0.28	0	3.535	1.16	0	0	0
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	6.00	3.30	36.90	201.00	0.09	0.045	0	1.125	27.495	0	3.06	0	0	0.015	0	0	0.3
520	ОБЕД	Напиток из свежих ягод	200	0.50	0.27	24.00	96.00	0	0	3.9	0.18	19.14	0	8.78	0	67.02	7.8	0	0	0.2
108/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3.30	0.90	21.80	110.60	0.128	0.128	0.188	0.392	0.82	0	0.352	0	2.22	1.504	0	0	0.016
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			810	32.00	24.37	114.30	829.50	0,47	0,324	24,842	4,85	115,465	0,009	55,088	0,099	561,968	146,371	0	0	0,544
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1498	52.00	42.37	194.00	1438.80	0,964	0,902	66,51	8,002	640,085	0,099	81,4	0,099	761,908	280,295	0	0	0,74

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 5																				
201	ЗАВТРАК	Картофельное пюре, оладьи по Кунцовски	200	11.96	12.23	29.56	276.94	0.315	1.125	44.985	4.635	26.31	3.84	43.26	0.62	968.1	239.145	0.02	0.015	0.15
453	ЗАВТРАК	Соус томатный	50	0.44	1.57	2.84	27.36	0.015	0.02	1.365	0.11	2.465	0	0.25	0	0.015	0	0	0	0.025
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	1.72	1.88	12.62	72.90	0.02	0.08	0.64	0.08	67.94	0	1.7	0	0.3	0	0	0	0.18
108/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3.30	0.90	21.80	110.60	0.128	0.128	0.188	0.392	0.82	0	0.352	0	2.22	1.504	0	0	0.016
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	151	0.80	0.20	7.50	38.00	0.03	0.02	10	2.2	16	0	9	0	278	11	0	0	0.01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			641	18.20	16.80	74.32	525.80	0,523	1,438	56,478	7,392	171,55	3,84	54,337	0,615	248,59	251,649	0,015	0,015	0,356
21	ОБЕД	Салат из свежих овощей с перцем	80	0.62	4.13	3.52	53.28	0.088	0.096	54.48	1.256	13.608	0.14	11.952	0	180.7	20.144	0	0	0.016
135	ОБЕД	Солянка сборная мясная	200	5.80	5.90	13.40	141.70	0.1	0.08	19.2	0.92	23.6	0.02	17.76	0	379.9	47.8	0	0	0.02
366	ОБЕД	Бефстроганов из отварной говядины	100	11.80	11.90	6.00	201.30	0.04	0.04	1.68	0.24	14.68	0.01	2.58	0.01	32.6	13.06	0	0	0.01
414	ОБЕД	Рис отварной	150	3.84	3.10	41.00	203.40	0.045	0.03	0	0.555	10.515	0	28.11	0	54	81	0	0.015	0.135
512	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	1.10	0.08	20.90	88.10	0.02	0.04	4.6	0.68	44.88	0	3.12	0	15.8	1.7	0	0	0.2
108/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3.30	0.90	21.80	110.60	0.128	0.128	0.188	0.392	0.82	0	0.352	0	2.22	1.504	0	0	0.016
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			770	26.40	25.98	106.60	798.40	0,493	0,414	80,148	5,603	122,103	0,166	82,674	0,01	665,24	228,408	0	0,015	0,397
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1411	44.60	42.78	180.92	1324.20	1,016	1,852	136,626	12,995	293,653	4,006	137,011	0,625	913,83	480,057	0,015	0,03	0,753

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 6																				
260	ЗАВТРАК	Каша "Дружба" с маслом	205	6.10	7.90	26.30	188.40	0.1	0.18	1.32	0.58	131.26	0	8.2	0	15.1	22.5	0	0	0.08
91	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром и маслом	40	5.60	7.30	10.30	124.40	0.044	0.052	0.42	0.53	156.8	0.06	7.5	0	15	81	0	0	0
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0.18	0.00	12.02	47.20	0.02	0.04	150	0.46	19.5	0.12	4.84	0	7.66	2.56	0	0	0.24
108/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3.30	0.90	21.80	110.60	0.128	0.128	0.188	0.392	0.82	0	0.352	0	2.22	1.504	0	0	0.016
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (груши)	192	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	0.03	5	2.3	19	0	12	0	155	16	0	0	0.01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			677	15.58	16.40	80.72	517.60	0,312	0,43	156,928	4,262	327,38	0,18	32,892	0	194,98	123,564	0	0	0,346
19	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.59	4.12	3.10	52.40	0.072	0.08	21.12	1.128	17.216	0.08	13.056	0	168.5	27.52	0	0	0.016
144	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)/12,5	200	3.02	0.20	17.64	100.00	0.06	0.04	11.2	0.56	9.64	0	12.62	0	298	33.64	0	0	0.02
170	ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба	30	3.38	0.10	3.26	83.80	0.048	0	0	0.498	9.06	0	6.36	0	0	29.49	0	0	0
375	ОБЕД	Зразы рубленые мясные	90	11.70	15.30	27.20	138.20	0.027	0.036	0	0.387	7.137	0.02	1.017	0.16	10.08	13.824	0	0	0.018
423	ОБЕД	Капуста тушеная	150	3.60	4.40	15.50	116.80	0.075	0.09	75.6	1.245	84.495	0	1.26	0	15.89	5.22	0	0	0
505	ОБЕД	Кисель из свежих ягод	200	0.20	0.00	17.52	69.32	0	0	3.6	0.16	17.44	0	8.04	0	61.88	7.2	0	0	0.18
108/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3.30	0.90	21.84	110.60	0.128	0.128	0.188	0.392	0.82	0	0.352	0	2.22	1.504	0	0	0.016
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			790	25.79	25.02	106.00	671.10	0,482	0,374	111,708	5,93	159,808	0,098	61,505	0,162	556,561	181,598	0	0	0,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1467	41.37	41.42	186.72	1188.70	0,794	0,804	268,636	10,192	487,188	0,278	94,397	0,162	751,541	305,162	0	0	0,596

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№	Прием	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
---	-------	--------------------	-------	---------------------	--	--	----------------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	---------	--------

рецеп	пищи	наименование блюда	блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая кал.	Минеральные вещества, мг.												
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Fe	Ca	А	Mg	D	K	P	I	Se	F
День 7																				
301	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	11.04	10.82	2.71	188.91	0.09	0.48	0.585	2.355	105.645	0.24	11.07	2.03	129.2	177.24	0.02	0.03	0.045
105	ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.30	0.003	0.009	0.033	0.023	5.694	0	0.53	0	2.974	2.475	0	0	0.004
107	ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0.84	0.00	0.39	4.83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.62	3.70	20.00	125.50	0.04	0.16	1.3	0.8	131.66	0	14.4	0	45.72	19.66	0	0	0.18
108/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3.30	0.90	21.80	110.60	0.128	0.128	0.188	0.392	0.82	0	0.352	0	2.22	1.504	0	0	0.016
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	211	0.80	0.20	7.50	38.00	0.03	0.02	10	2.2	16	0	9	0	278	11	0	0	0.01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			646	19.64	18.70	52.49	496.13	0,291	0,797	12,106	5,77	259,819	0,24	35,352	2,025	458,154	211,879	0,015	0,03	0,255
2	ОБЕД	Салат витаминный	80	1.04	3.12	6.20	62.10	0.032	0.032	20.6	0.736	27.344	0	1.48	0	44.48	1.76	0	0	0.008
153	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	5.30	3.40	24.30	118.70	0.12	0.08	21.04	1.04	26.2	0.02	26.68	0	537.4	65.3	0	0	0.2
369	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200	14.10	18.40	32.90	453.80	0.16	0.1	27.3	1.36	20.38	0	29.28	0	702.6	76.56	0	0	0.04
519	ОБЕД	Напиток из шиповника	200	1.54	0.20	21.00	67.10	0	0	0.1	0.78	11.56	0	5.46	0	22.68	7.42	0	0	0.24
108/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3.30	0.90	21.80	110.60	0.128	0.128	0.188	0.392	0.82	0	0.352	0	2.22	1.504	0	0	0.016
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			720	25.28	26.02	106.20	812.30	0,44	0,34	69,228	4,308	86,304	0,02	63,252	0	1309,38	152,544	0	0	0,504
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1366	44.92	44.72	158.69	1308.43	0,731	1,137	81,334	10,078	346,123	0,26	98,604	2,025	767,53	364,423	0,015	0,03	0,759

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая кал.	Минеральные вещества, мг.												
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Fe	Ca	А	Mg	D	K	P	I	Se	F
День 8																				
265	ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	205	8.30	8.90	37.40	264.10	0.12	0.28	2.18	1.26	211.08	0.02	12	0	58.84	43.6	0	0	0
553	ЗАВТРАК	Шанежка с картофелем	60	5.90	5.60	37.10	218.10	0.228	0.234	11.85	1.128	27.114	0.01	14.376	0.07	327.1	46.362	0.01	0	0.018
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	207	0.30	0.00	15.30	62.00	0	0.02	4.1	0.84	15.66	0	6.66	0	39.06	9.62	0	0	0.24
108/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3.30	0.90	21.84	110.60	0.128	0.128	0.188	0.392	0.82	0	0.352	0	2.22	1.504	0	0	0.016
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (мандарин)	100	0.80	0.20	9.80	47.00	0.06	0.03	38	0.1	35	0.01	11	0	155	17	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	145	0.40	0.40	7.50	38.00	0.03	0.02	10	2.2	16	0	9	0	278	11	0	0	0.01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			757	19.00	16.00	128.90	739,81	0,566	0,712	66,318	5,92	305,674	0,042	53,388	0,066	860,192	129,086	0,006	0	0,284
76	ОБЕД	Винегрет овощной	80	1.73	4.15	9.70	75.40	0.048	0.032	8.64	0.608	14.144	0	11.112	0	219.2	29.048	0	0	0.016
147	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8.40	6.40	14.70	151.20	0.08	0.04	9.2	0.68	11.04	0	10.32	0	241.2	27.84	0	0	0.02
513	ОБЕД	Компот из яблок и брусники	200	0.20	0.10	18.30	86.90	0	0	3.8	0.6	15.94	0	6.46	0	89.98	5.54	0	0	0.18
364	ОБЕД	Азу	200	11.40	13.45	41.60	248.00	0.16	0.1	25.9	1.26	16.76	0	26.46	0	627.4	70.24	0	0	0.04
108/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3.30	0.90	21.80	110.60	0.128	0.128	0.188	0.392	0.82	0	0.352	0	2.22	1.504	0	0	0.016
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			720	25.03	25.00	106.10	672.10	0,488	0,3	47,728	5,1	72,704	0	73,504	0	180,00	197,372	0	0	0,272
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1477	44.03	41.00	235.00	1411.90	1,054	1,012	114,046	11,02	378,378	0,042	126,892	0,066	2040,2	326,458	0,006	0	0,556

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№	Прием	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая кал.	В1	В2	С	Fe	Ca	А	Mg	D	K	P	I	Se	F
---	-------	--------------------	-------	---------------------	--	--	---------------------	----	----	---	----	----	---	----	---	---	---	---	----	---

рецеп	пищи	наименование блюда	блюда	блюда			каля	Э, мг.												
				Б	Ж	У		В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Mg, мг.	Mg, мг.	K, мг.	P, мг.	Mg, мг.	Mg, мг.	F, мг.
День 9																				
333	ЗАВТРАК	Рыба тушеная в томате с овощами	140	12.21	11.04	18.75	81.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
429	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	150	3.29	4.46	22.05	141.96	0.165	0.135	25.95	1.2	41.355	0	29.505	0	728.5	74.385	0	0	0.045
492	ЗАВТРАК	Чай "Витаминный"	200	0.40	0.10	13.40	56.00	0	0.02	97.58	0.96	18.4	0.06	3.3	0	3.76	1.2	0	0	0.2
108/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3.30	0.90	21.80	110.60	0.128	0.128	0.188	0.392	0.82	0	0.352	0	2.22	1.504	0	0	0.016
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	19.20	16.50	76.00	502.60	0,326	0,312	133,751	4,775	82,269	0,06	42,687	0	015,41	90,564	0	0	0,275
День 10																				
8	ОБЕД	Салат из моркови с сыром и чесноком	80	2.93	6.94	6.10	99.60	0.05	0.08	4.4	0.65	93.66	0.03	3.5	0	7	37.8	0	0	0
131	ОБЕД	Свекольник с мясом со сметаной	200	4.50	5.20	14.10	122.10	0.06	0.06	14.48	1.24	32.6	0	20.8	0	363.3	49.62	0	0	0.02
370	ОБЕД	Плов из отварной говядины	200	14.80	12.90	55.40	434.90	0.1	0.06	6.5	1.22	28.46	0	37.84	0	96	111.28	0	0.02	0.2
509	ОБЕД	Компот из яблоч с лимонами	200	0.20	0.10	17.70	72.20	0.02	0	7.2	0.64	17.2	0	5.4	0	86.74	5.28	0	0	0.18
108/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3.30	0.90	21.80	110.60	0.128	0.128	0.188	0.392	0.82	0	0.352	0	2.22	1.504	0	0	0.016
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			720	25.73	26.04	115.10	839.40	0,43	0,328	32,768	5,702	186,74	0,03	86,692	0	555,26	268,684	0	0,02	0,416
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1250	44.93	42.54	191.10	1342.00	0,756	0,64	166,519	10,477	269,009	0,09	129,379	0	570,67	359,248	0	0,02	0,691

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Э, мг.													
				Б	Ж	У		В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
День 10																					
315	ЗАВТРАК	Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	150	18.36	17.60	27.20	413.70	0.06	0.15	0.06	0.75	15.555	0.05	3.48	0.44	36.24	43.485	0	0	0.015	
481	ЗАВТРАК	Молоко сгущенное	20	1.44	1.70	11.10	65.60	0.012	0	0.2	0.04	61.4	0.01	6.8	0	0	43.8	0	0	0	
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0.18	0.00	12.02	47.20	0.02	0.04	150	0.46	19.5	0.12	4.84	0	7.66	2.56	0	0	0.24	
108/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3.30	0.90	21.80	110.60	0.128	0.128	0.188	0.392	0.82	0	0.352	0	2.22	1.504	0	0	0.016	
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	117	0.80	0.20	7.50	38.00	0.03	0.02	10	2.2	16	0	9	0	278	11	0	0	0.01	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			527	24.08	20.40	79.62	675.10	0,25	0,338	160,448	3,842	113,275	0,173	24,472	0,435	324,12	102,349	0	0	0,281	
32	ОБЕД	Салат "Летний"	80	5.91	4.87	7.74	124.70	0.112	0.192	10.496	1.816	31.424	0.1	13.088	0.7	225.5	83.904	0.01	0.008	0.032	
132	ОБЕД	Рассольник домашний	200	5.00	6.80	12.04	129.52	0.08	0.06	20.42	0.76	21.84	0	15.28	0	359.4	41.88	0	0	0.02	
390	ОБЕД	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	90	8.96	7.23	23.86	132.30	0.018	0.009	2.7	0.297	9.396	0	7.74	0	54.99	27.27	0	0	0.018	
453	ОБЕД	Соус томатный	50	0.44	1.57	2.84	27.36	0.015	0.02	1.365	0.11	2.465	0	0.25	0	0.015	0	0	0	0.025	
195	ОБЕД	Рагу из овощей	150	2.30	5.30	15.00	114.30	0.105	0.075	30.87	1.065	37.65	0	19.965	0	435.1	49.59	0	0	0.03	
623	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0.10	0.00	22.90	86.90	0	0	0	0.06	9.6	0	2	0	0.6	0	0	0	0.2	
108/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3.30	0.87	21.84	110.63	0.128	0.128	0.188	0.392	0.82	0	0.352	0	2.22	1.504	0	0	0.016	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			810	26.01	26.67	106.14	725.70	0,53	0,484	66,039	6,06	127,195	0,104	77,475	0,704	077,89	267,348	0,008	0,008	0,341	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1317	50.09	47.07	185.76	1400.80	0,78	0,822	226,487	9,902	240,47	0,277	101,947	1,139	402,01	369,697	0,008	0,008	0,622	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			14134	466.70	444.90	1903.00	13524.40	8,79	9,959	273,39	105,708	4256,795	5,256	108,971	4,341	3336,56	3515,673	0,052	0,103	6,607	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1413.4	46.67	44.49	190.30	1352.44	0,879	0,9959	27,339	10,5708	425,6795	0,5256	10,8971	0,4341	333,656	351,5673	0,0052	0,0103	0,6607	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности					15,02	28,56	55,08	13524.40	0,24	0,27	34,79	2,89	116,31	0,14	29,77	0,12	364,39	96,06	0	0	0,18