

Муниципальное общеобразовательное учреждение Силикатненская средняя школа имени В.Г.Штыркина

СОГЛАСОВАНО

И.о. Главы Администрации  
муниципального образования  
«Сенгилеевский район»

Д.А.Цепцов

26 августа 2024 года



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОУ Силикатненская СШ

Е.В.Филюк

26 августа 2024 года



## ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (ВОЗРАСТ 12-18 ЛЕТ)

на период 2024-2025 учебного года

Название меню: Образовательные учреждения Школьный Стандарт 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белк		Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0	
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,17	33,95	0,08	0,66	419,69	195,89	171,61	33,85	154,62	0,65	62,36	5,12	38,9	
54-																					
21гч	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,15	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,9</b>	<b>24,7</b>	<b>77</b>	<b>613,5</b>	<b>0,22</b>	<b>0,42</b>	<b>148,2</b>	<b>0,4</b>	<b>1,48</b>	<b>982,44</b>	<b>501,92</b>	<b>531,69</b>	<b>84,97</b>	<b>433,4</b>	<b>2,73</b>	<b>76,3</b>	<b>14,61</b>	<b>87,58</b>	
<b>Обед</b>																					
13	Овощная нарезка* (помидора)	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85	
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21	
54-										0,16											
Зсоус	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55	0,01	0	65,9	5	1,34	6,0	71,0	4,5	6,1	11,8	0,25	0,9	0,2	0	
113	Суп -лапша домашняя	250	7,1	9	15,1	169,9	0,05	0,05	18,06	0,11	0,57	18,54	81,36	13,21	8,59	64,41	0,74	2,59	2,58	41,68	
33.1 Ш	Биточки "Детские" тушеные с овощами	90	16,3	16,2	15,5	273,2	0,09	0,19	82,8	0,74	4,06	126,75	328,49	89,69	28,9	186,85	2,82	14,78	3,38	60,88	
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>39,15</b>	<b>35,75</b>	<b>113,2</b>	<b>932,75</b>	<b>0,51</b>	<b>0,45</b>	<b>243,23</b>	<b>5</b>	<b>30,47</b>	<b>439,79</b>	<b>1098,46</b>	<b>211,45</b>	<b>228,55</b>	<b>584,19</b>	<b>11,53</b>	<b>24,63</b>	<b>13,8</b>	<b>147,92</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1410</b>	<b>60,05</b>	<b>60,45</b>	<b>190,2</b>	<b>1546,25</b>	<b>0,73</b>	<b>0,87</b>	<b>391,43</b>	<b>5</b>	<b>31,95</b>	<b>1422,23</b>	<b>1600,38</b>	<b>743,14</b>	<b>313,52</b>	<b>9</b>	<b>14,26</b>	<b>100,93</b>	<b>53,67</b>	<b>235,5</b>	



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки		Жиры		Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г	г	г															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
<b>Среда, 1 неделя</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6			
219-У	Сырники творожные	170	33,6	15,2	25,6	373,8	0,08	0,35	41,34	0,16	0,31	55,51	176,42	228,38	34,9	323,9	0,97	15,57	43,65	58,47			
330	Соус сладкий (стуженное молоко)	60	2	5,3	8,2	88,4	0,02	0,07	27,79	0	0,22	105,5	69,72	58,19	6,89	43,86	0,15	5,46	0,94	12,2			
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4			
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>41,1</b>	<b>21,6</b>	<b>80,3</b>	<b>679,8</b>	<b>0,21</b>	<b>0,48</b>	<b>76,21</b>	<b>0,16</b>	<b>14,33</b>	<b>493,74</b>	<b>691,81</b>	<b>329,37</b>	<b>70,27</b>	<b>437,34</b>	<b>6,1</b>	<b>25,35</b>	<b>48,57</b>	<b>89,37</b>			
<b>Обед</b>																							
50,08	Салаг из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4			
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,5	6,6	8,5	115,7	0,05	0,04	151,26	0	10	7,24	281,87	24,4	17,07	37,65	0,6	3,68	0,23	23,48			
54-1г	Макаронны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3			
54-4м	Котлета из говядины	80	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,11	23,1	4,89	0,09	185,0	220,0	29,0	20,0	137,0	1,9	14,7	3,0	0			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0			
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>34,3</b>	<b>34,3</b>	<b>110,1</b>	<b>886,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>248,43</b>	<b>5,14</b>	<b>15,52</b>	<b>760,2</b>	<b>870,95</b>	<b>389,03</b>	<b>92,3</b>	<b>414,38</b>	<b>6,68</b>	<b>49,58</b>	<b>9,14</b>	<b>62,58</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>75,4</b>	<b>55,9</b>	<b>190,4</b>	<b>1566,1</b>	<b>0,51</b>	<b>0,78</b>	<b>324,64</b>	<b>5,3</b>	<b>29,85</b>	<b>1253,94</b>	<b>1562,76</b>	<b>718,4</b>	<b>162,57</b>	<b>851,72</b>	<b>12,78</b>	<b>74,93</b>	<b>57,71</b>	<b>151,95</b>			

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
			Белки		Жиры	Углеводы		B1		B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г		г	г															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
<b>Четверг, 1 неделя</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
173	Каша вязкая молочная овсяная	220	8,7	12,8	37	297,7	0,19	0,18	44,22	0,14	0,57	50,45	268,74	140,73	67,72	227,12	1,65	12,8	14,34	44,09		
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0		
50,23	Лепешка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,1</b>	<b>20,5</b>	<b>98,2</b>	<b>660,9</b>	<b>0,31</b>	<b>0,26</b>	<b>79,36</b>	<b>0,37</b>	<b>0,6</b>	<b>299,87</b>	<b>409,09</b>	<b>303,55</b>	<b>92,75</b>	<b>366,34</b>	<b>3,32</b>	<b>15,98</b>	<b>22,43</b>	<b>65,78</b>		
<b>Обед</b>																						
16	Овощи натуральные, порционно кукуруза	30	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,05	0,1	0	0	0		
99-У	Суп овощной	250	6,5	5,6	11,3	121,6	0,08	0,1	266,01	0	14,05	766,75	487,75	51,28	37,82	65,47	1,51	108	0,53	38,13		
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,3	13,1	25,1	235,4	0,15	0,16	57,7	0,23	12,54	732,2	786,96	75,78	37,04	121,35	1,34	108	1,37	56,18		
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	100	15,6	20,7	21,8	335,9	0,11	0,19	137	1,23	5,74	308,23	347,6	95,69	31,65	189,81	3,19	50,42	3,26	64,1		
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>31,5</b>	<b>40,3</b>	<b>97,9</b>	<b>880,6</b>	<b>0,45</b>	<b>0,53</b>	<b>479,37</b>	<b>1,46</b>	<b>49,53</b>	<b>2147,89</b>	<b>1918,85</b>	<b>303,85</b>	<b>149,7</b>	<b>494,93</b>	<b>9,05</b>	<b>269,42</b>	<b>8,69</b>	<b>177,71</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>52,6</b>	<b>60,8</b>	<b>196,1</b>	<b>1541,5</b>	<b>0,76</b>	<b>0,79</b>	<b>558,73</b>	<b>1,83</b>	<b>50,13</b>	<b>2447,76</b>	<b>2327,94</b>	<b>607,4</b>	<b>242,45</b>	<b>861,27</b>	<b>12,37</b>	<b>285,4</b>	<b>31,12</b>	<b>243,49</b>		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										
			Белки			Жиры				Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г	г	г		г	мкг	мкг														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21						

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-10	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,09	0,54	243,72	2,91	0,4	332,84	240,11	146	22,33	270,22	2,79	55,54	34,74	83,5					
23	чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0					
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,3	452,4	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86					
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25					
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>23,2</b>	<b>25,2</b>	<b>60,8</b>	<b>561,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,65</b>	<b>270,45</b>	<b>2,91</b>	<b>17,09</b>	<b>624,24</b>	<b>789,59</b>	<b>245,05</b>	<b>92,5</b>	<b>354,21</b>	<b>5,61</b>	<b>57,21</b>	<b>39,08</b>	<b>93,61</b>					

Обед

54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143,0	0,06	0,06	203,8	0	58,1	148,0	413,0	67,4	25,3	50,5	0,92	17,9	0,5	0					
304-У	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32					
54-6з	Рыба порционно под молочнo-луковым соусом (горбуша)	80	10,5	6,1	2,3	106,7	0,07	0,09	7,2	2,58	0,9	89,0	277,0	55,0	36,0	162,0	0,6	107,0	9,5	0,0					
392,32-У	Пельмени "Детские" отварные с бульоном*	250	22,5	23,4	38,7	455,4	0,22	0,21	96,75	1,14	7,36	252,35	365,26	97,68	34,09	212,24	3,31	40,81	5,67	76,67					
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9					
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4					
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>44,2</b>	<b>45,6</b>	<b>130,9</b>	<b>1112,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,46</b>	<b>345,85</b>	<b>3,81</b>	<b>82,98</b>	<b>746,5</b>	<b>1406,38</b>	<b>305,87</b>	<b>166,25</b>	<b>614,87</b>	<b>8,31</b>	<b>169,6</b>	<b>27,71</b>	<b>127,97</b>					
	<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>67,4</b>	<b>70,8</b>	<b>191,7</b>	<b>1674</b>	<b>0,7</b>	<b>1,11</b>	<b>616,3</b>	<b>6,72</b>	<b>7</b>	<b>1370,74</b>	<b>2195,97</b>	<b>550,92</b>	<b>258,75</b>	<b>969,08</b>	<b>13,92</b>	<b>226,81</b>	<b>66,79</b>	<b>221,58</b>					





№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки		Жиры		Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г	г	г															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
<b>Среда, 2 недели</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
1	Молоко стуженное	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5			
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25			
394-У	Вареники с творогом	170	20,2	19,4	50,1	455,9	0,11	0,21	62,7	0,35	0,83	194,45	170,95	128,37	27,84	207,36	1,21	9,01	24,68	43,44			
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35			
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29,9</b>	<b>26,2</b>	<b>105,9</b>	<b>778,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,51</b>	<b>100,05</b>	<b>0,35</b>	<b>13,81</b>	<b>464,3</b>	<b>862,28</b>	<b>413,35</b>	<b>87,36</b>	<b>436,04</b>	<b>5,33</b>	<b>26,17</b>	<b>30,03</b>	<b>106,14</b>			
<b>Обед</b>																							
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143,0	0,06	0,06	203,8	0	58,1	148,0	413,0	67,4	25,3	50,5	0,92	17,9	0,5	0			
102-У	Суп картофельный с горохом	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136,26	0	5,16	11,09	424,57	32,06	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,41			
54-26г	Рис с овощами	180	3,8	6,8	31,2	201,4	0,05	0,04	322,42	0	1,59	288,31	111,85	20,82	31,39	80,96	0,69	25,87	5,57	37,56			
23-У	Нагетсы "Детские"	100	19,7	18,9	19,2	325,5	0,12	0,23	79,5	1,22	4,18	271,73	255,14	98,01	27,48	198,7	2,83	15,04	5,96	123,07			
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4			
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>39,5</b>	<b>42,5</b>	<b>108,6</b>	<b>975,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,46</b>	<b>743,06</b>	<b>1,22</b>	<b>70,83</b>	<b>964,86</b>	<b>1401,83</b>	<b>247,29</b>	<b>155,95</b>	<b>532,94</b>	<b>10,2</b>	<b>66,09</b>	<b>17,83</b>	<b>209,84</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>69,4</b>	<b>68,7</b>	<b>214,5</b>	<b>1753,9</b>	<b>0,74</b>	<b>0,97</b>	<b>843,11</b>	<b>1,57</b>	<b>84,64</b>	<b>1429,16</b>	<b>2264,11</b>	<b>660,64</b>	<b>243,31</b>	<b>968,98</b>	<b>15,53</b>	<b>92,26</b>	<b>47,86</b>	<b>315,98</b>			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					
			Белк и Жиры			Углеводы				B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
			г	г	г	г	г	г																мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21						

**Четверг, 2 неделя**

**Завтрак**

54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными*	80	12,5	16,6	17,4	268,7	0,09	0,15	109,6	0,99	4,59	246,58	278,08	76,55	25,32	151,85	2,55	40,33	2,61	51,28
375,01	Чай черничный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>22,8</b>	<b>22,1</b>	<b>84,9</b>	<b>629,8</b>	<b>0,22</b>	<b>0,21</b>	<b>129,04</b>	<b>1,08</b>	<b>6,39</b>	<b>697,15</b>	<b>443,95</b>	<b>205,98</b>	<b>50,19</b>	<b>248,93</b>	<b>5,62</b>	<b>63,02</b>	<b>6,29</b>	<b>72,3</b>

**Обед**

302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21
54-	Соус	50	1,65	1,35	4,45	36,55	0,01	0	65,9	0,16	1,34	6,0	71,0	4,5	6,1	11,8	0,25	0,9	0,2	0
151/3	Суп куриный с лапшой	250	0,11	9,25	150	212,5	0,5	0	25,4	0	0	0	0	17,0	17,41	103,33	1,3	0	0	0
54-60	Яйцо вареное	30	3,6	3	0,2	42,4	0,02	0,11	46,8	0,66	0	30,55	34,86	14,52	3,13	50,11	0,65	6	8,1	16,5
280-У	Фрикадельки "Детские"*	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125,18	0,89	3,77	68,19	230,99	79,64	20,08	122,86	2,04	12,61	2,03	38,31
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>29,26</b>	<b>36</b>	<b>258,5</b>	<b>1004,25</b>	<b>1,07</b>	<b>0,59</b>	<b>344,8</b>	<b>2,67</b>	<b>5</b>	<b>391,27</b>	<b>881,65</b>	<b>165,35</b>	<b>225,7</b>	<b>598,06</b>	<b>11,72</b>	<b>25,08</b>	<b>17,86</b>	<b>92,32</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>52,06</b>	<b>58,1</b>	<b>343,4</b>	<b>1634,05</b>	<b>1,29</b>	<b>0,8</b>	<b>473,84</b>	<b>3,75</b>	<b>32,02</b>	<b>1088,42</b>	<b>1325,6</b>	<b>371,33</b>	<b>275,89</b>	<b>846,99</b>	<b>17,34</b>	<b>88,1</b>	<b>24,15</b>	<b>164,62</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки		Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	

Пятница, 2 неделя

Завтрак

219-У	Сырники творожные	150	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,59
334-У	Соус ягодный сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,09	0	2,03	0,77	66,27	18,25	2	6,53	0,19	0,25	0,03	2,75
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0,05	0,06	24	0	12	37,2	417,6	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06	1,2	2,64
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>35,1</b>	<b>14,4</b>	<b>82,8</b>	<b>602,1</b>	<b>0,17</b>	<b>0,41</b>	<b>101,6</b>	<b>0,14</b>	<b>15,79</b>	<b>288,3</b>	<b>728,09</b>	<b>318,7</b>	<b>97,75</b>	<b>368,55</b>	<b>3,86</b>	<b>15,33</b>	<b>42,16</b>	<b>62,78</b>

Обед

54-163	Салат Винегрет	100	1,25	8,88	7,5	114,75	0,01	0	11,25	0	2,5	0	0	26,25	17,5	40	1,05	0	0	0
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117	0,06	0,05	126,79	0,06	4,61	72,52	277,65	16,6	15,93	44,96	0,68	12,86	1,18	26,53
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,7	0,17	0,23	44,0	10,3	11,9	363	1025	32,0	56,0	288,0	4,3	56,1	0,6	0
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>37,15</b>	<b>38,08</b>	<b>87,2</b>	<b>839,45</b>	<b>0,36</b>	<b>0,35</b>	<b>182,04</b>	<b>6</b>	<b>23,01</b>	<b>691,12</b>	<b>1683,65</b>	<b>106,25</b>	<b>125,63</b>	<b>476,96</b>	<b>11,17</b>	<b>71,6</b>	<b>5,08</b>	<b>40,93</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1420</b>	<b>72,25</b>	<b>52,48</b>	<b>170</b>	<b>1441,55</b>	<b>0,53</b>	<b>0,76</b>	<b>283,64</b>	<b>10,5</b>	<b>38,8</b>	<b>979,42</b>	<b>2411,74</b>	<b>424,95</b>	<b>223,38</b>	<b>845,51</b>	<b>15,03</b>	<b>86,93</b>	<b>47,24</b>	<b>103,71</b>