

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 7-11 ЛЕТ)

на период 2024-2025 учебного года

Название меню: Образовательные учреждения Школьный Стандарт 7-11 лет
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

№ 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	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
Понедельник, 1 неделя																							
Завтрак																							
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			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0			
54-16к	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8	0,08	0,15	29,88	0,07	0,58	369,33	172,38	151,02	29,79	136,07	0,57	54,87	4,5	34,23			
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			
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			
	Итого за Завтрак	500	17,2	20,8	68,5	528,7	0,19	0,37	118,13	0,3	1,33	801,18	460,31	421,1	76,01	358,35	2,44	68,49	11,94	81,46			
Обед																							
1з	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			
11з	Суп -лапша домашняя	200	5,7	7,2	12,1	135,9	0,04	0,04	14,45	0,09	0,46	14,84	65,09	10,57	6,87	51,53	0,6	2,07	2,07	33,34			
54-Зсоус	Соус красный основной	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			
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	7	33,9	229,4	0,2	0,11	22,38	0,1	0	30,83	207,01	13,56	113,18	170,61	3,81	2,15	3,33	15,17			
268-У	Биточки "Детские" тушеные с овощами	90	16,6	16,6	21,8	303,4	0,12	0,21	131,38	1,11	4,75	157,37	349,85	104,34	31,49	195,6	3,21	17,53	4,44	61,7			
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	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12			
	Итого за Обед	770	35,85	32,85	105,8	863,45	0,48	0,43	283,72	5	29,92	419,94	1038,64	217,85	202,08	530,94	10,63	26	13,13	134,96			
	Итого за день	1270	53,05	53,65	174,3	1392,15	0,67	0,8	401,85	5	31,25	1221,12	1498,95	638,95	278,09	889,29	13,07	94,49	25,07	216,42			

№ 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																мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21											
Вторник, 1 неделя																															
Завтрак																															
330	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04											
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20											
394-У	Вареники с картофелем	120	5,8	8,7	32,1	229,7	0,1	0,08	26,62	0,16	4,32	109,59	298,34	40,28	19,11	81,75	0,98	5,74	3,43	32,87											
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											
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											
	Итого за Завтрак	500	13,3	14,7	72,2	473,2	0,21	0,26	57,3	0,16	16,9	379,05	869,43	236,71	67,26	236,35	5,08	20,16	7,64	70,86											
Обед																															
17	Нарезка овощная "Ассорти"*(огурец)	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7											
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,1	4,5	10,8	103,9	0,04	0,04	130,23	0	8,53	19,35	319,65	30,92	22,45	46,51	1,03	5,21	0,44	27,35											
304-У	Рис отварной	150	3,5	4,3	35,8	195,8	0,03	0,02	16,2	0,08	0	6,37	45,48	5,01	23,06	70,73	0,47	0,74	7,1	26,67											
637/3	Курица порционно (бедро куриное)	100	6,88	13,94	11,07	253,1	20	0	0	0	3	0	0	156,0	0,08	0	0	0	0	0											
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	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12											
	Итого за Обед	730	19,68	23,44	91,37	711,4	20,1	0,13	179,69	0,08	36,15	237,03	711,27	277,31	89,08	217,39	4,23	9,31	10,62	75,62											
	Итого за день	1230	32,98	38,14	163,5	1184,6	9	0,39	236,99	0,24	53,05	616,08	1580,7	514,02	156,34	453,74	9,31	29,47	18,26	146,48											

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергичность, 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	

Среда, 1 неделя

Завтрак

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	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
330	Соус сладкий (стуженное молоко)	50	1,6	4,4	6,9	73,6	0,02	0,05	23,16	0	0,18	87,91	58,1	48,49	5,74	36,55	0,13	4,55	0,78	10,17
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	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
	Итого за Завтрак	570	36	18,8	71,1	597,7	0,19	0,42	66,72	0,14	14,25	419,72	650,14	290,8	63,62	385,43	5,85	22,29	42,68	79,01

Обед

50,08	Салат 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	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	0,03	121,01	0	8	5,79	225,49	19,52	13,66	30,12	0,48	2,94	0,18	18,78
54-1г	Макаронны 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
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
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	740	31,4	31,9	101,3	818,1	0,33	0,35	236,11	5,62	15,82	688,33	780	359,81	82,73	383,69	6,02	44,25	8,53	53,1
	Итого за день	1310	67,4	50,7	172,4	1415,8	0,52	0,77	302,83	5,76	30,07	1108,05	1430,14	650,61	146,35	769,12	11,87	66,54	51,21	132,11

№ 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						
Четверг, 1 неделя																										
Завтрак																										
173	Каша вязкая молочная овсяная	200	7.9	11.6	33.7	270.6	0.17	0.16	40.2	0.13	0.52	45.87	244.31	127.93	61.56	206.47	1.5	11.64	13.04	40.08						
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	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9						
	Итого за Завтрак	520	19.5	19.3	89.9	610.4	0.28	0.24	75.34	0.36	0.55	245.39	375.36	288.75	85.19	339.19	3.06	14.5	20.53	60.32						
Обед																										
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	200	5.2	4.5	9	97.3	0.06	0.08	212.81	0	11.24	613.4	390.2	41.03	30.26	52.37	1.21	86.4	0.43	30.5						
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.78	42.79						
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушеными	90	14.1	18.6	19.6	302.3	0.1	0.17	123.3	1.11	5.17	277.41	312.84	86.12	28.49	170.83	2.87	45.38	2.93	57.69						
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	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	1.2						
	Итого за Обед	720	26.8	29.2	84.1	707.1	0.38	0.43	378.57	1.2	43.81	1352.7	1600.91	244.84	125.47	410.97	7.73	162.8	7.12	147.88						
	Итого за день	1240	46.3	48.5	174	1317.5	0.66	0.67	453.91	1.56	44.36	1598.09	1976.27	533.59	210.66	750.16	10.79	177.3	27.65	208.2						

№ 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	мг	мкг	мг	мг	мг	мг
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	150	12,7	18	3,2	225,5	0,06	0,41	182,79	2,18	0,3	249,63	180,08	109,5	16,75	202,67	2,09	41,65	26,05	62,63									
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									
	Итого за Завтрак	530	19	19,2	59,7	486,7	0,17	0,52	209,52	2,18	16,99	541,03	729,56	208,55	86,92	286,66	4,91	43,32	30,39	72,74									
Обед																													
54-7з	Салат из белокачанной капусты	80	2,0	8,1	8,4	114,4	0,03	0,05	163,0	0,82	46,5	118,0	330,0	54,0	20,0	40,0	0,7	14,3	0,4	0									
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19									
392,32-У	Пельмени "Детские" отварные с бульоном*	200	18	18,7	30,9	364,3	0,18	0,17	77,4	0,92	5,89	201,88	292,21	78,15	27,27	169,79	2,65	32,65	4,54	61,33									
54-6р	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									
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	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12									
	Итого за Обед	760	37,9	38,4	110,6	941,3	0,41	0,39	284,62	4,41	69,91	770,59	1218,8	370,68	145,35	534,61	6,96	177,27	24,66	105,42									
	Итого за день	1290	56,9	57,6	170,3	1428	0,58	0,91	494,14	6,59	86,9	1311,62	1948,36	579,23	232,27	821,27	11,87	220,59	55,05	178,16									

№ 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	
Вторник, 2 неделя																					
Завтрак																					
2,47-У	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,1	9,7	32,3	245,5	0,15	0,14	40,92	0,13	0,52	130,47	193,84	142,9	41,12	162,19	1,06	22,8	2,8	31,48	
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	
740,02-У	Шанежка наливная	80	8	4,5	37,1	220,8	0,08	0,07	24,88	0,16	0,02	202,58	77,6	72,86	12,21	90,22	0,78	21,47	5	15,42	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
	Итого за Завтрак	500	17,1	14,7	84,8	539,9	0,25	0,22	65,84	0,29	0,54	433,09	315,24	283,72	63,53	276,81	2,46	44,91	9	49,8	
Обед																					
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	
81-У	Свекольник	250	5,7	7,8	12,1	141,7	0,03	0,04	140,21	0,05	9,28	375,65	255,4	40,85	21,15	40,51	1,06	4,54	0,47	22,58	
391-У	Пельмени "Детские" отварные*	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53	
331	Соус сметано-томатный	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03	
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 ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	Итого за Обед	730	35,4	35,6	87,7	814,1	0,41	0,38	243,83	1,4	21,79	886,92	933,7	251,38	97,23	404,22	8,91	57,67	10,72	126,99	
	Итого за день	1230	52,5	50,3	172,5	1354	0,66	0,6	309,67	1,69	22,33	1320,01	1248,94	535,1	160,76	681,03	11,37	102,58	19,72	176,79	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
			Белки		Жиры		Углеводы			В1	В2	А	D	С	Na	К	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			
Среда, 2 неделя																							
Завтрак																							
1	Молоко сгущенное	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	130	15.5	14.8	38.3	348.6	0.08	0.16	47.94	0.26	0.63	148.7	130.73	98.17	21.29	158.57	0.93	6.89	18.87	33.22			
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9			
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			
	Итого за Завтрак	500	24.4	21.6	89.1	647.4	0.2	0.46	85.29	0.26	13.61	368.65	812.76	381.15	79.41	380.75	4.94	23.73	23.62	94.47			
Обед																							
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2.0	8.1	8.4	114.4	0.03	0.05	163.0	0.82	46.5	118.0	330.0	54.0	20.0	40.0	0.7	14.3	0.4	0			
102-У	Суп каргофельный с горохом	200	7.3	4.7	15	131.9	0.14	0.05	109.01	0	4.13	8.87	339.66	25.65	27.44	76.32	1.39	3.71	1.99	27.53			
54-26г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8	0.04	0.03	268.68	0	1.33	240.26	93.2	17.35	26.16	67.46	0.57	21.56	4.64	31.3			
23-У	Нагетсы "Детские"	90	17.7	17	17.2	293	0.11	0.21	71.55	1.1	3.76	244.56	229.62	88.21	24.73	178.83	2.54	13.54	5.36	110.76			
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	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12			
	Итого за Обед	770	33.9	36.2	91.6	828.6	0.41	0.4	613.32	1.92	57.52	816.82	1166.25	211.31	131.11	454.99	8.83	55.31	15.16	181.99			
	Итого за день	1270	58.3	57.8	180.7	1476	0.61	0.86	698.61	2.18	71.13	1185.47	1979.01	592.46	210.52	835.74	13.77	79.04	38.78	276.46			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
			г	г	г	г																МКГ	МКГ	МКГ	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 недели																											

Завтрак																				
54-323	Морковь в нарезке	50	0,7	0,1	3,5	16,9	0,03	0,04	1000	0	2,5	10,5	100	13,5	19	27,5	0,35	2,5	0,05	27,5
54-1г	Макаронные 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	Тэфтели "Детские" с овощами тушёными*	60	9,4	12,4	13,1	201,5	0,07	0,11	82,2	0,74	3,44	184,94	208,56	57,41	18,99	113,89	1,92	30,25	1,96	38,46
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	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
	Итого за Завтрак	500	18,8	17,8	74,3	532,7	0,2	0,2	1101,64	0,83	7,74	546,21	455,83	196,34	60,06	225,47	5,12	54,8	4,49	84,08

Обед																				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	3,7	31,2	186,3	0,19	0,1	8,82	0,04	0	30,15	190	11,62	104,48	156,34	3,51	1,98	3,04	13,88
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	200	0,088	7,4	120	170,0	0,4	0	20,32	0	0	0	0	13,6	13,93	82,66	1,04	0	0	0
54-60	Яйцо вареное	20	2,4	2	0,1	28,3	0,01	0,07	31,2	0,44	0	20,37	23,24	9,68	2,09	33,41	0,44	4	5,4	11
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	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	760	25,13	28,35	215,0	839,05	0,9	0,51	306,08	5	25,63	333,64	788,11	149,56	185,14	497,3	9,8	22,05	13,65	80,09
	Итого за день	1260	43,93	46,15	289,3	1371,75	1,1	0,71	1407,72	5	33,37	879,85	1243,94	345,9	245,2	722,77	14,92	76,85	18,14	164,17

№ 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																мкг	мкг	мкг	мкг
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	120	23,7	10,7	18,1	263,9	0,06	0,25	29,18	0,11	0,22	39,19	124,53	161,21	24,64	228,64	0,68	10,99	30,81	41,27							
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							
430,0	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0							
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236,4	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4							
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							
	Итого за Завтрак	520	27,7	11,2	67,7	483,7	0,23	0,42	109,87	0,53	79,45	207	505	236,36	55,24	298,77	3,23	14,6	33,24	68,77							
Обед																											
54-1бз	Салат Винегрет	60	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							
108	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	3,94	31,49							
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323,0	0,13	0,19	35,2	8,25	9,5	290,0	820,0	25,0	45,0	230,0	3,4	44,9	0,4	0							
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12							
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							
	Итого за Обед	710	33,05	32,88	84,7	767,25	0,32	0,32	143,15	8,47	21,46	666,4	1427,36	104,4	110,86	419,91	10,09	71,92	7,09	43,49							
	Итого за день	1230	60,75	44,08	152,4	1250,95	0,55	0,74	253,02	9	100,9	873,4	1932,36	340,76	166,1	718,68	13,32	86,52	40,33	112,26							