

Утверждено
И.П. *Саменская*
М.П. *Медведев*
23.03.2024г.



Примерное 12-ти дневное меню для детей с 7-11 лет 1- 4 классы.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

ЗАВТРАК														
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В ¹	В ²	С		А	Са	Mg	P
54-1з-2022	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,6	0,02	0,1	0,22	78	264	10,6	150	0,3
54-21к-2022	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1	0,12	0,17	0,57	41,5	157	33	222	0,86
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,16	0,38	6,9	4,6	8,5	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,1	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84
Пром.	Джем фруктовый ***	10	0	0	7,6	27,6	0	0	1,6	0	2	1,3	1,5	0,05
ИТОГО:		500	18,94	18,7	73,8	533,74	0,38	0,47	3,73	119,88	489,3	73,8	458,2	3,9
ОБЕД														
54-6з -2022	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	0,8	7,6	2,2	93,1	0,02	0,03	17,3	30,5	22	9,3	27	0,48
54-2с-2022	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	3,7	7,96	10,1	112,4	0,03	0,04	6,8	134,6	33,6	19,2	42,6	0,9
54-21г-2022	Горошница	120	9,5	3,1	35,1	183,8	0,4	0,07	0	0,7	62,4	56	172	3,6
54-24м-2022	Шницель из курицы	55	7,8	4,1	6,7	90,3	0,03	0,04	0,3	3,1	14,7	32	72	0,7
54-1хн-2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0,02	15	50	2,1	4,3	0,09
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,4	17,9	83,4	0,14	0,1	0,07	0	43,8	14,4	45,2	1,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,5	10,1	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84
ИТОГО:		700	26,94	23,7	101,9	695,24	0,74	0,38	24,61	183,9	248,4	145	400,6	7,91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	45,88	42,36	175,7	1228,98	1,12	0,85	28,34	303,78	737,7	218,8	858,8	11,81

День: вторник

Неделя: первая

ЗАВТРАК														
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В ¹	В ²	С		Са	Mg	P	Fe
54-1з-2022	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,05	0,11	39	132	5,3	75	0,15
188 Сб. Могильный М.П	Запеканка рисовая с творогом	200	8,39	9,7	38,62	269,44	0,35	0,09	0	0,03	55,96	128,65	29,4	0,81
54-4гн-2022	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	0,3	6,9	57	9,9	46	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7
54-7соус	Соус шоколадный	30	1,6	1,4	12,6	69,7	0,01	0,05	0,05	3,9	40,4	15,2	43,1	0,6
ИТОГО:		500	19,09	17,1	83,72	556,84	0,6	0,43	0,62	49,83	341,11	181,35	263,5	4,11
ОБЕД														
54-11з-2022	Салат из моркови с яблоками***	60	0,6	6,1	4,3	74,2	0,03	0,03	3,63	733	14	16	22	0,67
54-1с-2022	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	10,8	105	37,4	13,2	31	0,5
54-6г-2022	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	0	18,4	6,9	24	73	0,49
54-11р-2022	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,6	5,2	4,4	103	0,06	0,06	1,91	221	31	39	146	0,74
54-5соус-2022	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	0,008	0,026	0,1	6,96	22	2,6	17,4	0,038
54-13хн-2022	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	0,05	80	98	11	3	3	0,54
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,5	140,7	0,24	0,02	0,12	0	75	24,6	77,4	2,16
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,08	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84
ИТОГО:		790	26,34	24,3	107,58	753,94	0,518	0,346	96,68	1182,36	219,2	134,4	407,3	5,978
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	45,43	41,4	191,3	1310,78	1,118	0,776	97,3	1232,19	560,31	315,75	670,8	10,08

День: среда
Неделя: первая

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В ¹	В ²	С		А	Са	Mg	Р
54-11м-2022	Плов из отварной говядины	190	14,1	15,2	40,5	330,9	0,06	0,11	0,6	245	19,4	42,8	186,1	2,1
54-2з-2022	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,4	0,2	1,5	8,5	0,02	0,02	6	6	14	8,4	25	0,36
54-2гн-2022	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	0,3	4,5	3,8	7,2	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7
ИТОГО:		505	18,8	16	72,3	479,2	0,3	0,3	6,8	251,3	93,7	77,3	288,2	5
ОБЕД														
54-13з-2022	Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	2,28	0,68	19	11	22	0,7
54-10с-2022	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,04	0,04	6,4	103,2	27,6	14,6	52,4	0,6
54-1г-2022	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4	12	7,2	41	0,73
54-18м-2022	Печень говяжья по-строгановски	50	8,4	7,9	3,3	118,25	0,1	0,8	6,2	2363,1	19,4	8,8	138,1	2,9
54-1соус-2022	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,6	18,6	0,002	0,008	0,02	7,8	8	0,9	5,8	0,02
54-32хн-2022	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,6	1,2	58	3,1	3,8	0,79
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,5	140,7	0,24	0,02	0,12	0	75	24,6	77,4	2,16
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,08	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84
ИТОГО:		770	26,69	23,94	101,61	728,29	0,582	1,028	16,74	2494,38	240,9	82,2	378	8,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	45,5	39,9	173,9	1207,5	0,88	1,34	23,5	2745,7	334,6	159,5	666,2	13,7

День четверг
Неделя первая

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В ¹	В ²	С		А	Са	Mg	P
54-1з-2022	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,05	0,11	39	132	5,3	75	0,15
54-22к-2022	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,7	24,7	192,6	0,14	0,17	0,61	29,1	146	46	188	1,2
54-23гн-2022	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,52	13,3	111	31	107	1,07
Пром.	Фрукт (мандарин, яблоко, груша)***	100	0,9	0,3	11,1	52,5	0	0	9,8	0	20,1	15,5	17,1	1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7
ИТОГО:		570	19	15,8	70,9	497,9	0,4	0,52	11,2	81,4	464,85	120,1	457,05	5,2
ОБЕД														
54-11з-2022	Салат из моркови с яблоками***	60	0,6	6,1	4,3	74,2	0,03	0,03	3,63	733	14	16	22	0,67
54-8с-2022	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,15	0,06	4,76	97,2	27	29	80,4	1,5
54-4г-2022	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,2	7,3	36	233,7	0,21	0,12	0	19,2	15	120	181	4,04
54-25м-2022	Курица тушеная с морковью	90	10	5,2	4,3	113,8	0,04	0,05	0,02	257,4	20,7	49,5	100,8	0,9
54-1хн-2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0,02	15	50	2,1	4,3	0,09
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7
ИТОГО:		750	27	23,7	104,5	748,8	0,65	0,43	8,59	1121,8	182,45	238,9	458,45	8,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	46	39,5	175,4	1246,7	1,05	0,95	19,79	1203,2	647,3	359	915,5	14,18

День: Пятница
Неделя первая

ЗАВТРАК														
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В ¹	В ²	С		А	Са	Mg	P
54-1з-2022	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,05	0,11	39	132	5,3	75	0,15
54-24к-2022	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	0,54	41,6	143	49	186	1,32
54-4гн-2022	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	0,3	6,9	57	9,9	46	0,77
Пром.	Курага	8	0,9	0,3	11,1	52,5	0	0	9,8	0	20,1	15,5	17,1	1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7
ИТОГО:		570	18,3	16,4	81,2	545,1	0,42	0,44	10,91	87,5	407,85	102	394,1	5,02
ОБЕД														
54-8з-2022	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	23,1	122	27	10	19	0,36
54-10с-2022	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,04	0,04	6,4	103,2	27,6	14,6	52,4	0,6
54-11г-2022	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	10,2	23,8	39	28	84	1,03
54-23м-2022	Биточек из курицы	60	10,5	3,1	8,1	101,1	0,04	0,05	0,4	3,8	17,6	38,4	86,4	0,8
54-5соус-2022	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	0,008	0,026	0,1	6,96	22	2,6	17,4	0,038
54-1хн-2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0,02	15	50	2,1	4,3	0,09
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,7	127,3	0,2	0,02	0,1	0	62,5	20,5	64,5	1,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,08	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84
ИТОГО:		770	26,44	23,7	101,98	720,94	0,548	0,366	40,44	274,76	267,6	128,2	365,5	5,56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	44,74	40,1	183,18	1266,04	0,968	0,806	51,35	362,26	675,45	230,2	759,6	10,6

День: суббота
Неделя: первая

ЗАВТРАК														
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В ¹	В ²	С		А	Са	Mg	Р
54-20з-2022	Горошек зеленый	30	0,65	0,05	1,75	11,05	0,03	0,01	1,2	9	5,3	5,5	16	0,19
54-1о-2022	Омлет натуральный	75	6,4	9	1,7	112,8	0,03	0,2	0,2	91,5	55	8,5	101,5	1,05
54-21к-2022	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,5	4,7	18	147,1	0,06	0,8	0,28	20,7	78,5	16,5	111	0,43
54-23гн-2022	Кофейный напиток с молоком	200	3,7	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,52	13,3	111	31	107	1,07
Пром.	Фрукт (мандарин, яблоко, груша)**	100	0,9	0,3	11,1	52,5	0	0	9,8	0	20,1	15,5	17,1	1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7
ИТОГО:		560	19,15	17,45	67,65	522,45	0,37	1,31	12,16	134,5	325,65	99,3	422,55	5,52
ОБЕД														
54-2з-2022	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	6	14	8,4	25	0,36
54-4с-2022	Рассольник Ленинградский***	200	4,7	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	5,5	104	21	19,8	51,4	0,71
54-6г-2022	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	0	18,4	6,9	24	73	0,49
54-1м-2022	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,5	0,03	0,1	0,36	85,7	24	16	121	1,62
54-3хн-2022	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	0	0,02	0,3	1,5	18	22	18	0,67
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,14	0,09	0	56,25	18,45	58,05	1,62
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7
ИТОГО:		760	26,5	24	103,5	734,5	0,42	0,44	12,35	215,6	158,4	118,65	377,7	6,17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	45,65	41,45	171,15	1256,95	0,79	1,75	24,51	350,1	484,05	217,95	800,3	11,7

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

ЗАВТРАК														
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В ¹	В ²	С		А	Са	Mg	Р
54-1з-2022	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,05	0,11	39	132	5,3	75	0,15
54-1бк-2022	Каша «Дружба»	200	5	6,8	24,1	168,9	0,07	0,12	0,53	27,2	116	27	124	0,53
54-21гн-2022	Какао с молоком	200	4,6	3,8	12,6	100,4	0,04	0,17	0,68	17,3	143	34	130	1,09
Пром.	Фрукт (мандарин, яблоко, груша)***	100	0,9	0,3	11,1	52,5	0	0	9,8	0	20,1	15,5	17,1	1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7
ИТОГО:		570	18	15,8	71,6	488,6	0,34	0,51	11,28	83,5	466,9	104,1	416,1	4,55
ОБЕД														
54-11з-2022	Салат из моркови с яблоками***	60	0,6	6,1	4,3	74,2	0,03	0,03	3,63	733	14	16	22	0,67
54-1с-2022	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	10,8	105	37,4	13,2	31	0,5
54-1м-2022	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	42,6	348,3	0,07	0,12	0,72	262	20	44	193	2,2
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,76	66,9	0,01	0,03	0,32	70	28	18	25	0,58
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,14	0,09	0	56,25	18,45	58,05	1,62
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,08	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84
ИТОГО:		735	26,94	27,3	100,54	738,34	0,43	0,45	15,68	1170	177,6	121,65	366,6	6,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	44,94	43,1	172,14	1226,94	0,77	0,96	26,96	1253,5	644,4	225,75	782,6	10,9

День вторник
Неделя вторая

ЗАВТРАК														
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В ¹	В ²	С		А	Са	Mg	P
54-1з-2022	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,05	0,11	39	132	5,3	75	0,15
188 Сб. Могильный М.П.	Запеканка рисовая с творогом	200	8,39	9,7	38,62	269,44	0,35	0,09	0	0,03	55,96	128,65	29,4	0,81
54-4гн-2022	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	0,3	6,9	57	9,9	46	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7
54-7соус	Соус шоколадный	30	1,6	1,4	12,6	69,7	0,01	0,05	0,05	3,9	40,4	15,2	43,1	0,6
ИТОГО:		500	19,09	17,1	83,72	556,84	0,6	0,43	0,62	49,83	341,11	181,35	263,5	4,11
ОБЕД														
54-18з-2022	Салат из свеклы с черносливом	60	0,8	3,2	7,8	63,8	0,01	0,03	2,08	1,03	21	16	24	0,8
54-10с-2022	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	3,4	6,9	10,8	115,6	0,04	0,04	6,4	103,2	27,6	14,6	52,4	0,6
54-4г-2022	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,3	36	233,7	0,21	0,12	0	19,2	15	120	181	4,04
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	10	5,3	4,3	113,8	0,04	0,05	0,02	257,4	20,7	49,5	100,8	0,9
54-3хн-2022	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	0	0,02	0,3	1,5	18	22	18	0,67
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,4	17,9	83,4	0,14	0,1	0,07	0	43,8	14,4	45,2	1,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,08	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84
ИТОГО:		765	26,24	23,7	106,4	742,8	0,56	0,46	8,99	382,33	168	248,5	458,9	9,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	45,3	40,8	190,1	1299,7	1,2	0,9	9,6	432,2	509,1	429,9	722,4	13,3

День: среда
Неделя: вторая

ЗАВТРАК														
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В ¹	В ²	С		А	Са	Mg	P
54-20з-2022	Горошек зеленый	30	0,65	0,05	1,75	11,05	0,03	0,01	1,2	9	5,3	5,5	16	0,19
54-1о-2022	Омлет натуральный	75	6,4	9	1,7	112,8	0,03	0,2	0,2	91,5	55	8,5	101,5	1,05
54-21к-2022	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,5	4,7	18	147,1	0,06	0,8	0,28	20,7	78,5	16,5	111	0,43
54-23гн-2022	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,52	13,3	111	31	107	1,07
Пром.	Фрукт (мандарин, яблоко, груша)***	100	0,9	0,3	11,1	52,5	0	0	9,8	0	20,1	15,5	17,1	1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7
ИТОГО:		560	19,15	17,45	67,65	522,45	0,37	1,31	12,16	134,5	325,65	99,3	422,55	5,52
ОБЕД														
54-11з-2022	Салат из моркови с яблоками****	60	0,6	6,1	4,3	74,2	0,03	0,03	3,63	733	14	16	22	0,67
54-2с-2022	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	4,96	10,1	110,4	0,03	0,04	6,8	134,6	33,6	19,2	42,6	0,9
54-6г-2022	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	0	18,4	6,9	24	73	0,49
54-11р-2022	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,6	5,2	4,4	103	0,06	0,06	1,91	221	31	39	146	0,74
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,76	66,9	0,01	0,03	0,32	70	28	18	25	0,58
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,14	0,09	0	56,25	18,45	58,05	1,62
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,08	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84
ИТОГО:		755	25,04	23,7	103,24	714,74	0,46	0,43	12,87	1177	191,65	146,65	404,2	5,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	44,19	41,11	170,89	1237,19	0,83	1,74	25,03	1311,5	517,3	245,95	826,7	11,36

День: четверг
Неделя: вторая

ЗАВТРАК														
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В ¹	В ²	С		А	Са	Mg	P
54-11м-2022	Плов из отварной говядины	190	14,1	15,2	40,5	330,9	0,06	0,11	0,6	245	19,4	42,8	186,1	2,1
54-2з-2022	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,4	0,2	1,5	8,5	0,02	0,02	6	6	14	8,4	25	0,36
54-2гн-2022	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	0,3	4,5	3,8	7,2	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7
ИТОГО:		505	18,8	16	72,3	479,2	0,3	0,3	6,8	251,3	93,7	77,3	288,2	5
ОБЕД														
54-6з-2022	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,6	2,2	73,4	0,02	0,03	17,3	30,5	22	9,3	27	0,48
54-7с-2022	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	0,09	0,05	6,9	97,6	13,8	20,8	54,6	0,7
54-5г-2022	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	0,05	0,03	0	20,3	19,5	17,3	142,5	0,8
54-18м-2022	Печень говяжья по-строгановски	50	8,4	7,9	3,3	118,25	0,1	0,8	6,2	2363,1	19,4	8,8	138,1	2,9
54-1соус-2022	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,6	18,6	0,002	0,008	0,02	7,8	8	0,9	5,8	0,02
54-2хп-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,76	66,9	0,01	0,03	0,32	70	28	18	25	0,58
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,14	0,09	0	56,25	18,45	58,05	1,62
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,08	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84
ИТОГО:		755	26,04	25,1	103,04	740,59	0,572	1,188	30,95	2589,3	188,85	105,55	488,6	7,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	44,7	41,1	175,3	1219,8	0,87	1,5	37,8	2840,6	282,5	182,9	776,8	12,9

День: пятница

Неделя: вторая

ЗАВТРАК														
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамин ы (мкг)	Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В ¹	В ²	С		Ca	Mg	P	Fe
54-1з-2022	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,05	0,11	39	132	5,3	75	0,15
54-2зк-2022	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,7	24,7	192,6	0,14	0,17	0,61	29,1	146	46	188	1,2
54-23гн-2022	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,52	13,3	111	31	107	1,07
Пром.	Курага	8	0,9	0,3	11,1	52,5	0	0	9,8	0	20,1	15,5	17,1	1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7
ИТОГО:		570	19	15,8	70,9	497,9	0,4	0,52	11,2	81,4	464,85	120,1	457,05	5,2
ОБЕД														
54-28з-2022	Свекла отварная дольками	60	0,6	0,1	6,2	25,2	0,01	0,2	2,67	0,78	21	13	24	0,8
54-8с-2022	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,15	0,06	4,76	97,2	27	29	80,4	1,5
54-9г-2022	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	18,8	133,4	0,07	0,08	12,2	309	56	29	70	1,02
54-2м-2022	Гуляш из говядины	60	10,8	10,8	3,6	148,5	0,02	0,07	0,8	15,3	9	14,3	99,8	1,5
54-1хн-2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0,02	15	50	2,1	4,3	0,09
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,7	127,3	0,2	0,02	0,1	0	62,5	20,5	64,5	1,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,1	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84
ИТОГО:		750	26,84	23,7	100,5	699,74	0,57	0,53	20,67	437,28	247,4	119,9	380,5	7,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	45,84	39,5	171,4	1197,64	0,97	1,05	31,87	518,68	712,25	240	837,6	12,8

День: суббота

Неделя: вторая

ЗАВТРАК														
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В ¹	В ²	С		А	Са	Mg	P
54-1з-2022	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,6	0,02	0,1	0,22	78	264	10,6	150	0,3
54-21к-2022	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1	0,12	0,17	0,57	41,5	157	33	222	0,86
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,16	0,38	6,9	4,6	8,5	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,1	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84
Пром.	Джем фруктовый ***	10	0	0	7,6	27,6	0	0	1,6	0	2	1,3	1,5	0,05
ИТОГО:		500	18,6	18,7	72,1	525,2	0,34	0,35	3,49	41,88	221,65	61,2	301,95	3,46
ОБЕД														
54-18з-2022	Салат из свеклы с черносливом	60	0,8	3,2	7,8	63,8	0,01	0,03	2,08	1,03	21	16	24	0,8
54-2с-2022	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	4,96	10,1	110,4	0,03	0,04	6,8	134,6	33,6	19,2	42,6	0,9
54-1г-2022	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4	12	7,2	41	0,73
54-1м-2022	Бефстроганов из отварной говядины	80	11	12,4	1,9	167,5	0,03	0,1	0,36	85,7	24	16	121	1,62
54-1хн-2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0,02	15	50	2,1	4,3	0,09
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,4	17,9	83,4	0,14	0,1	0,07	0	43,8	14,4	45,2	1,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,08	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84
ИТОГО:		755	26,94	26,16	100,5	752,78	0,25	0,3	9,38	254,73	162,5	72,5	270,4	4,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	45,5	44,8	172,6	1277,9	0,59	0,65	12,87	296,61	384,2	133,7	572,4	8,4