Согласовано:
Директор МБОУ «СОШ № 16»

Утверждаю
Домрачева А.А.

ИП Домрачева А.А.

Двадцатичетырехдневное меню

для общеобразовательных учреждений

(одноразовое питание, обед)

2020 г

День: понедельник
Неделя : первая
Сезон : осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,7	3,25	9,25	67,5		13,5			41			0,75
9/8	Печень по-строгановски	80	10,08	10,56	2,08	144	0,2	9,1			27			4,2
130	Картофель в молоке	200	4,34	11,82	23,13	171,82	0,3	8,7			135,3			1,5
1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	0,3				49,5			1,58
16	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80	0,08	120			66			2,1
14/10	Какао с молоком	200	3,8	3,4	24,6	134		0,6			111,8			1
	Итого:	910	28,32	33,43	119,86	830,32	0,8	154,6			442			9,8

Возрастная категория: 7 –11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,7	3,25	9,25	67,5		13,5			41			0,75
9/8	Печень по-строгановски	80	10,08	10,56	2,08	144	0,16	7,28			21,6			3,36
130	Картофель в молоке	200	4,34	7,04	23,14	175,66	0,20	5,8			112,75			1,25
1	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	174,75	0,15				33			1,05
16	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	0,08	120			68			0,6
14/10	Какао с молоком	200	3,8	3,4	24,6	134		0,6			111,8			1
	Итого:	865	26,22	27,55	104,67	755,91	0,59	147,18			180,4			8,02

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

День: вторник
Неделя : первая
Сезон : осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
32/2	Суп фасолевый	250	4,75	5	18	122,5		3,5			37,25			1,5
43/3	Макаронные изделия отварные	200	7	5	45,4	250					17			1
18/8	Зразы или рулет из говядины	100	12,7	13,5	11,7	216		0,5			33,7			1,7
14/1	Салат из св огурцов	100	0,7	9,9	3,2	101		9,1			22,8			0,6
1	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	174,75	0,22				49,5			1,58
3	Сок яблочно-виноградный	200	1	0,2	20,2	94	0,02	4			14			2,8
	Итого:	925	31,85	34,2	135,4	958,25	0,24	29,1			174,25			20,58

Возрастная категория: 7 – 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
32/2	Суп фасолевый	250	4,75	5	18	122,5		3,5			37,25			1,5
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,25	3,75	34,05	187,5					12,75			0,75
18/8	Зразы или рулет из говядины	85	10,8	11,48	9,95	183,6		0,43			28,65			1,45
14/1	Салат из св огурцов	80	0,56	7,92	2,56	80,8		7,28			18,24			0,48
1	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	45,46	174,75	0,23				49,5			1,58
3	Сок яблочно-виноградный	200	1	0,2	20,2	94	0,02	4			14			2,8
	Итого:	790	27,11	27,95	126,62	818,65	0,25	14,51			152,94			8,26

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

День: среда
Неделя : первая
Сезон : осенне-зимний

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,67	5,18	19,83	148,34	0,08	0,63			135,6			0,4
125	Котлеты рубленые из птицы	100/7	12,5	17,7	12,7	262	0,08	0,04			21,88			1,79
166	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,26	8,28	54,72	300	0,36	1,08			28,62			5,04
273	Кофейный напиток на молоке сгущ.	200	1,7	1,4	16,12	81		0,08			51,36			0,04
1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,22				49,5			1,58
15	Морковь с сахаром	100	1,3	0,08	10,5	45	0,03	10			16			2,2
	Итого:	887	34,23	33,04	138,47	952,84	0,77	11,83			302,96			11,05

Возрастная категория: 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,18	19,83	148,33	0,08	0,63			135,6			0,4
125	Котлеты рубленые из птицы	80/5	10	14,16	10,16	209,60	0,07	0,03			18,23			1,49
166	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,55	6,90	45,6	250	0,11	10,17			83,48			1,87
273	Кофейный напиток на молоке сгущ.	200	1,7	1,4	16,12	81		0,08			51,36			0,04
1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,15				33			1,05
15	Морковь с сахаром	80	0,64	0,4	8,1	47	0,03	10			16			2,2
	Итого:	871	30,19	28,36	122,79	843,03	0,44	20,91			337,67			7,05

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

День: четверг
Неделя : первая
Сезон : осенне-зимний

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
17/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,25	5	23,25	147,5	0,25	5,75			35,5			1,75
18/3	Рагу из овощей	230	3,66	12,18	24,25	206,1		17,75			58,2			1,52
100	Котлета «Здоровье»	100	15	12,25	8	202,5	0,08	0,66			45,83			1,62
1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	0,3				66			2,1
8/10	Кисель п/я брик вит	200	0,2	0	25,2	96		51,2			5,8			0,2
4/1	Салат из бел кап с кукурузой	80	1,28	5,36	9,52	85,6		30,1			36,5			0,5
	Итого:	960	32,99	35,59	139,43	970,7	0,63	105,37			247,83			7,69

Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 7 – 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
17/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,25	5	23,25	147,5	0,25	5,75			35,5			1,75
18/3	Рагу из овощей	180	2,84	7,58	21,37	162,21		15,59			58,21			1,33
100	Котлета «Здоровье»	100	15	12,25	8	202,5	0,06	0,44			30,55			1,08

1	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	45,45	174,75	0,15				33			1,05
8/10	Кисель п/я брик витам	200	0,2	-	25,2	96		51,2			5,8			0,2
4/1	Салат из бел кап с кукурузой	50	0,8	3,35	5,95	53		15			19			0,25
	Итого:	855	29,79	28,78	129,22	835,96	0,46	72,98			163,06			5,41

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2/2	Борщ со сметаной	250	2,25	5,5	12,75	100		12,9			50,1			1,2
124	Фрикад из мяса куры	100	14,5	15,7	11,1	245	0,16	6,7			30,2			4,86

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

День: пятница
Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 7 – 11 лет

129	Картофель отварной с маслом	200	3,92	5,57	27,83	180	0,14	1,98			20,68			1,82
9/10	Кисель из с/ф	200	1	0	32	114					0,26			0,02
1	Хлеб пшеничный	75	5,7	00,6	36,9	174,75	0,3				66			2,1
6	Салат из бел капусты	80	1,76	3,6	8,4	72,80								
	Итого:	905	29,13	30,97	128,98	886,5	0,6	21,58			167,24			10

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2/2	Борщ со сметаной	200	1,8	4,4	10,2	80		10,75			41,75			1
124	Фрикад из мяса куры	100	14,5	15,7	11,1	245	0,13	5,58			25,17			4,05
129	Картофель отварной с маслом	180	3,53	5	25,04	162	0,12	1,72			17,98			1,58
9/10	Кисель из с/ф	200	1	0	32	114					0,26			0,02
1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,50	0,22				49,5			1,58
6	Салат из бел капусты	60	1,32	2,7	6,3	54,6								
	Итого:	795	25,95	28,2	109,24	772,1	0,47	18,05			134,66			8,23

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

День: понедельник
Неделя : вторая
Сезон : осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

	блюда		Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	300	2,7	6,6	17,7	132		9,6			38,4			0,9
98	Жаркое по домашнему	250	18,75	20,17	20,33	338	0,63	1,02			9,56			0,42
5/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,6	0	23,6	86		50,2			17,2			0,4
1	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	174,75	0,22				49,5			1,58
17	Салат из морк с кур и изюм	100	2,5	0,1	24,8	108	0,02	4			14			2,8
	Итого:	925	30,25	27,47	123,33	838,25	0,27	65,72			128,66			6,1

Возрастная категория: 7 –11 лет

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,25	5,5	14,75	110		8			32			0,75
98	Жаркое по домашнему	250	18,75	20,17	20,33	338,33	0,008	1,6			7,97			0,35
5/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,6	0	23,6	86		50,2			17,2			0,4
1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,50	0,22				49,5			1,58
17	Салат из морк с кур и изюм	80	2	0,08	18,94	86,4	0,02	3			10,5			2,1
	Итого:	830	27,4	26,15	102,22	737,23	0,248	62,8			117,17			5,18

День: вторник
Неделя : вторая
Сезон : осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

	блюда		Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
66	Суп-лапша домашняя	250	2,82	4,32	13,18	103,33	0,03	0,72			15,15			0,54
116	Голубцы ленивые	120	10,34	9,09	10,9	165,83	0,07	25,73			84			3,55
3/3	Пюре картоф	150	3,15	4,2	22,35	135	0,2	14,4			49,4			1,4
14/1	Какао с молоком	200	3,8	3,4	24,6	134	0,04	27,9			26,56			0,48
1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	0,3				66			2,1
15/1	Салат из св помид	100	1	10	4,7	109		0,6			68			0,02
	Итого:	920	28,71	31,81	124,93	880,16	0,52	174,35			309,11			7,29

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
66	Суп-лапша домашняя	250	2,83	4,33	13,18	103,33	0,03	0,6			12,63			0,45
116	Голубцы ленивые	100	8,62	7,57	9,08	138,19	0,05	19,3			63,02			2,66
14/1	Какао с моло	200	3,8	3,4	24,6	134	0,04	27,9			26,56			0,48
1	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	174,75	0,22				49,5			1,58
15/1	Салат из св помид	80	0,8	8	3,78	90,2								0,02
3/3	Пюре картоф	150	3,15	4,2	22,35	135	0,08	120			68			0,6
	Итого:	855	24,9	28,1	109,89	775,47	0,42	167,8			219,83			5,79

День: среда
Неделя : вторая
Сезон : осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
30/2	Уха рыбацкая	250	8,5	2,75	13,75	94,6		8,1			33,3			1,2
5/8	Плов из отварного мяса говядины	250	18,5	18,25	46	415		1,5			34,5			3,3
21/1	Салат из отварн свеклы и моркови	100	1,3	9,9	9,6	122	0,09	57			54			0,15
1/10	Компот из яблок и кураги	200	5,7	0,6	36,9	174,75		50			7,4			0,2
1	Хлеб пшеничный	75	3,8	0,4	24,6	116,5	0,22				49,5			1,58
	Итого:	875	34,4	31,5	125,45	878,25	0,62	232,1			356,7			15,21

Возрастная категория: 7 – 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
30/2	Уха рыбацкая	250	8,5	2,75	13,75	107,5		4,32			27,75			1
5/8	Плов из отварного мяса говядины	200	14,8	14,6	36,8	332		1,25			28,75			2,75
21/1	Салат из отварн свеклы и моркови	80	1,04	7,92	7,68	97,6	0,09	57			54			0,15
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,4	0	19,2	72		50			7,4			0,2
1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,15				13			1,05
	Итого:	780	28,5	25,67	102,03	725,6	0,24	112,57			130,9			5,15

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

День: четверг
Неделя : вторая
Сезон : осенне-зимний

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2/2	Борщ со сметаной	300	2,7	6,6	15,3	120		12,9			50,1			1,2
102	Зразы «Школьные»	100	13,9	16,8	12,9	259	0,06				19,79			1,69
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,55	6,9	45,6	250,5	0,3	0,9			23,85			4,05
13	Салат из св огурцов	100	0,8	4,5	3	55		0,23			46,88			0,08
280	Напиток лимонный	200	0,1	0	18,9	73		2,32			3,44			0,08
1	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	174,75	0,22				49,5			1,58
	Итого:	925	31,75	35,40	132,6	932,25	0,58	16,35			193,56			8,68

Возрастная категория: 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2/2	Борщ со сметаной	250	2,25	5,5	12,75	100		10,75			41,75			1

Возрастная категория: 7 – 11 лет

102	Зразы «Школьные»	80	11,12	13,44	10,32	207,2	0,05				15,83			1,35
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,55	6,9	45,6	250,5	0,3	0,9			23,85			4,05
13	Салат из огурцов	80	0,64	3,6	2,4	44		0,15			31,25			0,05
280	Напиток лимонный	200	0,1	0	18,9	73		2,32			3,4			0,08
1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,6	70,5	0,15	9	10	11	12	13	14	1,05
67	Суп из овощей	300	2,4	5,19	13	110	0,09	10,8			26,85			0,93
	Итого:	810	26,46	29,84	114,57	751,2	0,5	14,12			149,12			8,58

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

206	Лапшевник с творогом	290	21,46	25,64	58,58	556,8	0,17	9,49			196			2,26
269	Чай с молоком или сливками	200	1,6	1,8	12,4	69	0,02	0,64			60,3			0,08
1	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	174,75	0,22				49,5			1,58
15	Морковь с сахаром	100	1,3	0,08	10,5	45	0,06	38			36			0,1
	Итого:	965	32,46	33,31	131,38	955,55	0,56	58,93			368,65			4,95

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

День: пятница
Неделя : вторая
Сезон : осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 7 –11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,75	3,25	9,25	67,5		16,2			49,2			0,9
3/3	Картофельное пюре	200	4,2	5,6	29,8	180	0,2	14,4			49,4			1,4

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
67	Суп из овощей	250	2	4,33	10,83	91,68	0,08	9			22,38			0,78
206	Лапшевник с творогом	230	17,02	20,33	46,46	441,61	0,14	7,52			155,5			1,79
269	Чай с молоком или сливками	200	1,6	1,8	12,4	69	0,02	0,64			60,3			0,08
1	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	174,75	0,22				49,5			1,58
15	Морковь с сахаром	80	1,04	0,06	8,4	36	0,06	38			36			0,1
	Итого:	835	27,36	27,12	115	813,04	0,52	55,16			323,68			4,33

День: понедельник
Неделя : третья
Сезон : осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

128	Кнели куриные с рисом	80	13,86	16,80	5,34	192	0,06	0,66			33,28			1,88
3	Сок мульти фруктовый	200	1	0,2	20,2	94	0,02	4			14			2,8
1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	0,3				66			2,1
15/1	Салат из свеж помид	50	0,5	5	2,35	54,5	0,05	12			1			
	Итого:	880	28,91	31,65	116,14	821	0,63	47,26			212,88			9,08

Возрастная категория: 7 –11лет

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

День: вторник
Неделя : третья
Сезон : осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,7	3,25	9,25	67,5		13,5			41			0,75
3/3	Картофельное пюре	200	4,2	5,6	29,8	180	0,2	14,4			49,4			1,4
128	Кнели куриные с рисом	80	13,86	16,94	5,33	192	0,04	0,44			22,18			1,26
3	Сок мульти фруктовый	200	1	0,2	20,2	94	0,02	4			14			2,8
1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	174,75	0,22				49,5			1,58
15/1	Салат из свеж помид	50	0,5	5	2,35	54,5	0,03	7			0,58			
	Итого:	880	28,86	31,79	116,13	821	0,51	39,34			176,66			7,79

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,7	1,8	18,3	96		3			10,5			0,5

3/9	Рагу из мяса кур	200	19,43	24,21	21,03	373	0,3	8,4			44,85			2,76
8/10	Кисель п/я	200	0,2	0	25,2	96		51,2			5,8			0,2
1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	0,3				66			2,1

N рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)						
4/1	Салат из б/к кап с кук	100	1,6	6,7	11,9	107	0,08	120			68			0,6
	Итого:	900	31,53	33,51	125,63	905	0,68	182,6			195,15			6,16

Возрастная категория: 7 – 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,25	1,5	15,25	80		2,4			8,4			0,4
3/9	Рагу из мяса кур	200	19,43	24,21	21,03	373	0,2	5,6			35,46			2,21
8/10	Кисель п/я	200	0,2	0	25,2	96		51,2			5,8			0,2
1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	0,22				49,5			1,58
4/1	Салат из б/к кап с кук	80	1,28	5,36	9,52	86	0,08	120			68			0,6
	Итого:	830	30,76	31,87	120,2	868	0,5	179,2			167,16			4,99

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

День: среда
Неделя: третья
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
19/2	Суп картофельный с рыбой	300	5,8	11,4	22,31	217	0,12	11,58			19,32			1,23
192	Запеканка рисовая с творогом, вареньем	150	9,21	4,23	57,68	304,1	0,05	2,14			49,18			1,24
279	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,001	1,6			6,03			0,8
4/13	Хлеб в/с	50	3,8	0,4	24,6	116,50	0,1	0,2			224,9			0,2
42	Салат с сыром	100	11,12	13,38	6	191,25	0,25				27,5			1,25
	Итого:	800	30,13	29,51	127,79	897	0,521	15,52			326,93			4,72

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			

Возрастная категория: 7 –11 лет

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
19/2	Суп картофельный с рыбой	250	4,83	9,5	18,58	181,07	0,16	7,72			12,88			0,82
192	Запеканка рисовая с творогом, вареньем	150	9,21	4,23	57,68	304,1	0,04	1,55			35,51			0,9
279	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,001	1,6			6,03			0,8
4/13	Хлеб в/с	50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,1	0,2			224,9			0,2
42	Салат с сыром	100	11,12	13,38	6	191,25	0,13				13,75			0,63
	Итого:	750	29,16	27,61	124,06	860,92	0,431	11,07			293,07			3,35

День: четверг
Неделя : третья
Сезон : осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

	блюда		Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
57	Рассольник домашний	250	2,18	5,25	13,68	111,6	0,09	12,6			28,47			1,08
90	Бефстроганов из отварного мяса	60	15,53	14,7	4,18	207,3	0,06	0,16			13,89			3,03
161	Пюре гороховое	200	6,4	5	20,4	126,4	0,34	5,92			56,3			0,5
286	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111		80			11,1			0,56
1	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	174,75	0,22				49,5			1,58
3	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,05	12			1			
13	Салат из св огур	100	0,8	4,5	3	55								
	Итого:	1005	33,01	30,95	129,36	901,75	0,56	110,75			179,71			7,25

Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг)

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
57	Рассольник домашний	250	2,18	5,25	13,68	111,68	0,08	10,5			23,73			0,9
90	Бефстроганов из отварного мяса	50	12,95	12,25	2,65	173	0,04	0,15			8,37			1,88
161	Пюре гороховое	200	6,4	5	11,57	126	0,11	4,44			57,2			0,75
286	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111		80			11,1			0,56
1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,22				49,5			1,58
3	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			0,83			
13	Салат из св огур	100	0,8	4,5	3	55	0,05	12			1			0,2
	Итого:	950	28,23	28,2	103,5	789,18	0,49	105,09			150,73			5,67

День: пятницаНеделя : третья
Сезон : осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
55	Свекольник	250	2	5,18	14,83	113,33	0,06	8,34			37,56			1,59
79	Рыба в омлете	60	11,35	6,15	1,95	108,5	0,08	0,52			18,65			0,64
203	Макароны, запечённые с сыром	220	11,44	18,92	42,51	391,8	0,09	0,04			177,61			1,1
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41		2,8			3,1			0,08
1	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	174,75	0,3				66			2,1
17	Салат из морк с кураг и изюм	80	2	0,08	19,84	86,40								
	Итого:	885	32,69	30,97	126,23	915,58	0,53	11,67			302,92			5,51

N | Прием пищи, | Масса | Пищевые вещества | Энергетическая | Витамины (мг) | Минеральные

Возрастная категория: 7 –11 лет

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
55	Свекольник	250	2	5,18	14,83	113,33	0,06	7,65			34,43			1,46
79	Рыба в омлете	60	11,35	6,15	1,95	108,5	0,08	0,52			18,65			0,64
203	Макароны, запечённые с сыром	180	9,36	15,48	34,78	320,4	0,07	0,04			145,31			0,9
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41		2,8			3,1			0,08
1	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	174,75	0,22				49,5			1,58
17	Салат из морк с кур и изюм	80	2	0,08	19,84	86,4	0,01	2			7			1,4
	Итого:	845	30,61	27,53	118,5	844,38	0,44	13,01			258			6,06

День: понедельник
Неделя : четвертая
Сезон : осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

рец.	наименование блюда	порции	(г)			ценность (ккал)					вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
73	Суп молочный с рисом	250	10	11,38	34,88	280	0,02	1,38			280,6			0,37
107	Тефтели из говядины с рисом	80	10,46	17,34	13,26	251,34	0,04	1,28			8,92			0,9
143	Овощи, припущенные в молочном соусе	200	4,44	2,34	18,08	109,57	0,14	15,34			116			1,86
283	Сок яблочный	200	0,6	0,1	14	94	0,02	3,3			13,56			0,58
1	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	174,75	0,3				66			2,1
15	Морковь с сахаром	100	1,3	0,08	10,05	45	0,03	11,48						0,3
	Итого:	905	32,5	31,84	127,62	954,66	0,52	21,3			485,08			5,81

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
73	Суп молочный с рисом	250	10	11,38	36,88	224	0,01	1,1			224,5			0,29
107	Тефтели из говядины с рисом	80	10,46	17,34	15,26	251,34	0,04	1,28			8,92			0,9
143	Овощи, припущенные в молочном соусе	180	4	2,11	16,27	98,61	0,12	13,34			100,86			1,62
283	Сок яблочный	200	0,6	0,1	15	94	0,02	3,3			13,56			0,58
1	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	174,75	0,22				49,5			1,58
15	Морковь с сахаром	50	0,65	0,04	5,25	22,5								
	Итого:	835	31,41	31,57	125,56	865,2	0,41	19,02			397,34			4,97

День: вторник
Неделя : четвертая

Сезон : осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
25/2	Суп-пюре из картофеля	300	3,6	3,9	19,2	123		7,2			79,5			0,9
34/2	Гренки (сухарики)	10	0,86	0,08	5,66	26,3	0,01				2,11			0,11
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,55	6,9	45,6	250,5	0,3	0,9			23,85			4,05
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,32	11,68	12,16	211,2	0,1	0,4			42,4			1,4
15/1	Салат из св помидор	80	0,8	8	3,76	87,2					1,2			0,02
1	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	174,75	0,22				49,5			1,58
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,8	13,4	90		0,6			105,8			0,2
	Итого:	895	36,83	33,96	136,62	962,95	0,63	2,62			304,36			8,26

Возрастная категория: 7 – 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
25/2	Суп-пюре из картофеля	250	3	3,25	16	102,5		6			66,25			0,75
34/2	Гренки (сухарики)	10	0,86	0,08	5,66	26,3					1,06			0,05
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,55	6,9	45,6	250,5	0,3	0,9			23,85			4,05
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,32	11,68	12,16	211,2	0,08	0,32			33,92			1,12
15/1	Салат из св помидор	80	0,8	8	3,76	87,2					0,6			0,01
1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,15				33			2,05
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,8	13,4	90		0,6			105,8			0,2
	Итого:	820	34,33	33,11	121,18	884,2	0,53	7,82			264,48			7,23

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

День: среда

Неделя : четвертая
Сезон : осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,26	5,5	14,75	132	-	8	-	-	32	-	-	0,75
38/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	200	11,67	8,83	26,17	270	0,25	18,25			37,5			3,75
3	Сок мультифруктовый	200	1	0,2	20,2	94	0,02	4			14			2,8
42	Салат с сыром	50	5,56	6,7	3	95,63	0,02	4			14			2,8
1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,2				33			1,5
1/11	Соус молочный	75	1,5	4,35	5,1	64,5		0,23			46,88			0,08
	Итого:	825	25,79	25,98	93,82	773,13	0,49	34,48			177,38			11,23

Возрастная категория: 7 –11лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,26	5,5	14,75	132		6,4			25,6			0,6
38/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	200	11,67	8,83	26,17	270	0,23	16,79			34,5			3,45
3	Сок мультифруктовый	200	1	0,2	20,2	94	0,02	4			14			2,8
42	Салат с сыром	60	6,67	8,03	3,6	114,75	0,02	4			14			2,8
1	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	174,75	0,15				33			1
1/11	Соус молочный	75	1,5	4,35	5,1	64,5		0,23			46,88			0,08
	Итого:	910	28,8	27,51	106,72	850	0,42	31,42			167,98			10,73

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

День: четверг
Неделя : четвертая

Сезон : осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
19/2	Суп картофельный с рыбой	250	9	5,25	18	150	0,25	8,75			34,25			1,25
18/3	Рагу из овощей	200	3,18	10,59	21,08	179,22		17,75			58,2			1,52
11/8	Гуляш из мяса говядины	75	11,18	11,78	4,05	165		0,38			12,53			1,73
1	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	174,75	0,3				66			2,1
11/10	Чай с лимоном	200	0	0	9,2	36		0,8			2			
2	Яблоко	200	1	0,2	25,2	115,2	0,05	12			1			
33	Салат «Пестрый»	100	1	4,5	10,8	88	0,05							
	Итого:	1100	31,06	32,92	120,23	886,97	0,6	39,68			173,98			6,6

Возрастная категория: 7 – 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
19/2	Суп картофельный с рыбой	250	6	5,25	18	150	0,2	7			27,4			1
18/3	Рагу из овощей	180	2,86	9,53	18,97	161,30		14,2			46,8			1,21
11/8	Гуляш из мяса говядины	75	11,18	11,78	4,05	165		0,38			12,53			1,73
1	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	174,75	0,22				49,5			1,58
11/10	Чай с лимоном	200	0	0	9,2	36		0,8			2			
33	Салат «Пестрый»	80	0,8	3,6	8,64	70,4								
3	Яблоко	200	1	0,2	20,2	96	0,04	10			8			
	Итого:	855	27,54	30,96	116,22	754,75	0,46	32,38			146,23			5,52

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

День: пятница
Неделя : четвертая
Сезон : осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 7 – 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
53	Щи по-уральски (с крупой)	250	1,83	5,68	7,08	88,33	0,03	9			38,76			0,78
114	Макаронник с мясом	180	20,08	21,17	34,63	412,56	0,12	0,74			29,1			2,2
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,26			0,02
1	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	174,75	0,3				66			2,1
17	Салат из моркови и кураги с изюм	100	2,5	0,1	24,8	108	0,05	12			1			
	Итого:	805	30,21	27,57	113,31	818,64	0,5	21,74			135,12			5,1

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
53	Щи по-уральски (с крупой)	200	1,46	4,54	5,66	70,66	0,02	6			25,84			0,52
114	Макаронник с мясом	150	16,74	17,64	28,86	343,8	0,09	0,56			21,83			1,65
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,26			0,02
1	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	174,75	0,3				66			2,1
17	Салат из моркови и кураги с изюм	80	2	0,8	19,87	86,40	0,04	10			0,83			
	Итого:	705	26	23,6	101,19	710,61	0,45	16,56			114,76			4,29

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

День: понедельник
Неделя : пятая

Сезон : осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
11/2	Рассольник с крупой и сметаной на мясном бульоне	250	3	6,06	16,36	131,88	0	6,94			35,44			1,19
3/3	Картофельное пюре	200	4,2	5,6	29,8	180	0,25	18			61,75			1,75
4/7	Рыба, тушенная с овощами	150	14,55	7,8	7,35	151,5	0,15	1,8			50,85			1,05
15/1	Салат из св помидоров	100	1	10	4,7	109					1,2			0,02
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	20	72		50,2			14,4			0,4
1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	0,3				66			2,1
1/11	Соус молочный	75	1,5	4,35	5,1	64,5		0,23			46,88			0,08
	Итого:	1075	32,25	34,61	132,51	941,88	0,7	77,17			276,52			6,59

Возрастная категория: 7 –11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
11/2	Рассольник с крупой и сметаной на мясном бульоне	250	3	6,06	16,36	131,88		6,94			35,44			1,19
3/3	Картофельное пюре	200	4,2	5,6	29,8	180	0,2	14,4			49,4			1,4
4/7	Рыба, тушенная с овощами	100	9,7	5,2	4,9	101	0,1	1,2			33,9			0,7
15,/1	Салат из св помидоров	50	0,5	5	2,35	54,5					0,6			0,01
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	20	72		50,2			14,4			0,4
1	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	174,75	0,22				49,5			1,58
1/11	Соус молочный	75	1,5	4,35	5,1	64,5		0,23			46,88			0,08
	Итого:	950	25	26,81	115,41	778,63	0,52	72,97			230,12			5,36

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

День: вторник
Неделя : пятая
Сезон : осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
17/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,25	5	23,25	147,50	0,3	6,9			42,6			2,1
8/3	Капуста тушеная	100	2,3	1,9	11,6	62		52,25			136,5			1,75
3/3	Пюре картоф	100	2,1	2,8	14,9	90	0,1	7,2			24,5			0,7
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	60	12,6	16,44	0,18	178,20	0,1	1,1			36,7			2
5/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,6	0	23,6	86		50,2			17,2			0,4
1	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	174,75	0,22				49,5			1,58
18	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	3,4	8,4	67	0,03	10			16			2,2
	Итого:	885	29,45	30,14	118,83	805,45	0,65	120,45			298,5			10,03

Возрастная категория: 7 – 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
17/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,25	5	23,25	147,5	0,25	5,75			35,5			1,75
8/3	Капуста тушеная	100	2,3	1,9	11,6	62		20,9			54,6			0,7
3/3	Пюре картофельное	100	2,1	2,8	14,9	90	0,1	7,2			24,50			0,7
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	60	12,16	16,44	0,18	178,2	0,08	0,88			29,36			1,6
5/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,6	0	23,6	86		50,2			17,2			0,4
1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	174,75	0,22				49,5			1,58
18	Салат из моркови с яблоками	60	0,48	2,04	5,04	40,2	0,03	10			16			2,2
	Итого:	820	26,69	28,58	103,17	778,65	0,58	63			256,7			8,93

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

День: среда
Неделя : пятая
Сезон : осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 7 – 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	Уря с птицей	250	13,18	10,08	18,83	220,83	0,15	0,7			15,43			1,35
119	Сосиска отварн	50	5,05	10,6	0,43	117	0,02				11,57			0,82
132	Картофель тушеный	180	3,91	10,96	27,16	226,96	0,16	14,87			29,09			1,73
8/10	Кисель п/я брик вит	200	0,2	0	25,2	96		51,2			5,8			0,2
1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	0,3				66			2,1
6	Салат из б/к капус	100	2,2	4,5	10,5	91	0,06	90			51			0,45
	Итого:	880	32,14	36,94	131,32	984,79	0,69	156,77			178,89			6,65

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	Уря с птицей	200	10,54	8,06	15,06	176,66	0,12	0,56			12,34			1,08
119	Сосиска отварн	50	5,05	10,6	0,43	117	0,02				11,57			0,82
132	Картофель тушеный	150	3,26	9,14	22,64	189,14	0,14	12,39			24,24			1,44
8/10	Кисель п/я брик вит	200	0,2	0	25,2	96		51,2			5,8			0,2
1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	0,22				49,5			1,58
6	Салат из б/к капус	80	1,08	3,6	8,4	72,8	0,06	90			51			0,45
	Итого:	780	27,73	32,2	120,93	884,6	0,56	154,15			154,45			5,57

День: четверг
Неделя : пятая
Сезон : осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2/2	Борщ со сметаной	300	2,7	6,6	15,3	120		12,9			50,1			1,2
43/3	Макаронные изделия отварные	200	7	5	45,4	250					17			1
20/8	Тефтели из мяса говядины	115	16,33	14,03	12,19	234,6	0,12	1,61			43,82			2,3
25	Салат из свеклы с рас масл	100	1,4	8,2	8	110		0,23			46,88			0,08
1	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	174,75	0,22				49,5			1,58
3	Сок яблочно-абрикосовый	200	1	0,2	20,2	94	0,02	4			14			2,8
	Итого:	990	34,13	34,63	125,80	983,35	0,36	18,74			221,3			8,96

Возрастная категория: 7 –11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2/2	Борщ со сметаной	250	2,25	5,5	12,75	100		10,75			41,75			1
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,25	3,75	34,05	187,5					12,75			0,75
20/8	Тефтели из мяса говядины	100	14,2	12,2	10,6	204	0,1	1,4			38,1			2
25	Салат из свеклы с рас масл	60	0,84	4,92	4,8	66		0,23			46,88			0,08
1	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	174,75	0,22				49,5			1,58
3	Сок яблочно-абрикосовый	200	1	0,2	20,2	94	0,02	4			14			2,8
	Итого:	835	29,24	27,17	119,3	826,25	0,34	16,38			202,98			8,21

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

День: понедельник
Неделя : первая

Щи из свежей капусты со сметаной
Печень по-строгановски
Картофель в молоке
Хлеб пшеничный
Салат из моркови
Какао с молоком

День: вторник
Неделя : первая

Суп фасолевый
Макаронные изделия отварные
Зразы или рулет из говядины
Салат из св огурцов
Хлеб пшеничный
Сок яблочно-виноградный

День: среда
Неделя : первая

Суп молочный с макаронными изделиями
Котлеты рубленые из птицы
Каша гречневая рассыпчатая с овощами
Кофейный напиток на молоке сгущ.
Хлеб пшеничный
Морковь с сахаром

День: четверг
Неделя : первая

Суп картофельный с бобовыми
Рагу из овощей
Котлета «Здоровье»
Хлеб пшеничный
Кисель п/я брик вит
Салат из бел кап с кукурузой

День: пятница
Неделя : первая

Борщ со сметаной
Фрикад из мяса куры
Картофель отварной с маслом
Хлеб пшеничный
Салат из бел капусты
Кисель из с/ф

День: понедельник
Неделя : вторая

Суп крестьянский с крупой со сметаной
Жаркое по-домашнему

Компот из чернослива и изюма
Хлеб пшеничный
Салат из морк с кур и изюм

День: вторник
Неделя : вторая

Суп-лапша домашняя
Голубцы ленивые
Пюре картоф
Какао с молоком
Хлеб пшеничный
Салат из св помид

День: среда
Неделя : вторая

Уха рыбацкая
Плов из отварного мяса говядины
Салат из отварн свеклы и моркови
Компот из яблок и кураги
Хлеб пшеничный

День: четверг
Неделя : вторая

Борщ со сметаной
Зразы «Школьные»
Каша гречневая рассыпчатая с овощами
Салат из св огурцов
Напиток лимонный
Хлеб пшеничный

День: пятница
Неделя : вторая

Суп из овощей
Лапшевник с творогом
Чай с молоком или сливками
Хлеб пшеничный
Морковь с сахаром

День: понедельник
Неделя : третья
Сезон : осенне-зимний

Щи из свежей капусты со сметаной
Картофельное пюре
Кнели куриные с рисом
Сок мульти фруктовый
Салат из свеж помид

День: вторник
Неделя : третья
Сезон : осенне-зимний

Суп картофельный с макаронными изделиями
Рагу из мяса кур
Кисель п/я
Хлеб пшеничный
Салат из б/к кап с кук

День: среда
Неделя: третья
Сезон: осенне-зимний

Суп картофельный с рыбой
Запеканка рисовая с творогом, вареньем
Компот из свежих плодов
Хлеб в/с
Салат с сыром

День: четверг
Неделя : третья
Сезон : осенне-зимний

Рассольник домашний
Бефстроганов из отварного мяса
Пюре гороховое
Напиток из плодов шиповника
Хлеб пшеничный
Банан
Салат из св огур

День: пятница
Неделя : третья
Сезон : осенне-зимний

Свекольник
Рыба в омлете
Макароны, запечённые с сыром
Чай с лимоном
Хлеб пшеничный
Салат из морк с кураг и изюм

День: понедельник
Неделя : четвертая
Сезон : осенне-зимний

Суп молочный с рисом
Тефтели из говядины с рисом
Овощи, припущенные в молочном соусе
Сок яблочный
Хлеб пшеничный
Морковь с сахаром

День: вторник
Неделя : четвертая
Сезон : осенне-зимний

Суп-пюре из картофеля
Гренки (сухарики)
Каша гречневая рассыпчатая с овощами
Биточки (котлеты) из мяса кур
Салат из св помидор
Кофейный напиток с молоком
Хлеб пшеничный

День: среда
Неделя : четвертая
Сезон : осенне-зимний

Суп крестьянский с крупой со сметаной
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами
Сок мультифруктовый
Салат с сыром
Хлеб пшеничный
Соус молочный

День: четверг
Неделя : четвертая
Сезон : осенне-зимний

Суп картофельный с рыбо
Рагу из овощей
Гуляш из мяса говядины
Хлеб пшеничный
Чай с лимоном
Яблоко
Салат «Пестрый»

День: пятница
Неделя : четвертая
Сезон : осенне-зимний

Щи по уральски (с крупой)
Макаронник с мясом
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный
Салат из моркови и кураги с изюм

День: понедельник
Неделя : пятая
Сезон : осенне-зимний

Рассольник с крупой и сметаной на мясном бульоне
Картофельное пюре
Рыба, тушенная с овощами
Салат из св помидоров
Компот из сухофруктов
Хлеб пшеничный
Соус молочный

День: вторник
Неделя : пятая
Сезон : осенне-зимний

Суп картофельный с бобовыми
Капуста тушеная
Пюре картоф
Мясо кур отварное (порц., без кости)
Компот из чернослива и изюма
Хлеб пшеничный
Салат из моркови с яблоками

День: среда
Неделя : пятая
Сезон : осенне-зимний

Уря с птицей
Сосиска отварная
Картофель тушеный
Кисель п/я брик вит
Хлеб пшеничный
Салат из б/к капус

День: четверг
Неделя : пятая
Сезон : осенне-зимний

Борщ со сметаной
Макаронные изделия отварные
Тефтели из мяса говядины
Салат из свеклы с рас масл
Хлеб пшеничный
Сок