

СОГЛАСОВАНО  
Начальник МКУ ЦКОУСС  
Клопова Т.О.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Судогодская ООШ»  
Марченко Н.Н.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Судогодская основная общеобразовательная школа»  
**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 1-4 КЛАССА**  
**в 2022-2023 учебном году**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03			30,9	8,4	4,2	22,5	0,35				
118	Фрукты свежие. Банан.	100	1,5	0,5	21	87	10	0,04	10	0,4	350	12	40	28	0,6		0,4	0,4	
15	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	40	0,01	0,09	0,25	15	139,5	6,75	97,5	0,12		0,25	0,25	
584	Салат из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16	10	0,04	4	0,42	39,6	8	8,4	24,8	0,28		0,42	0,42	
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138	10	0,03	0,38		241,1	127 994	17 996	117,86	0,644				
253	Омлет натуральный, запеченный	200	19,57	23,73	3,61	307	270	0,09	0,31	7	299,937	139,162	23,1	299,8	33 126		7	7	
	<b>Всего</b>	<b>Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>32,03</b>	<b>39,14</b>	<b>67,19</b>	<b>742</b>	<b>380</b>	<b>0,24</b>	<b>14,78</b>	<b>8,07</b>	<b>976,54</b>	<b>435,06</b>	<b>100,45</b>	<b>590,46</b>	<b>5,31</b>	<b>8,07</b>	<b>8,07</b>	
Обед																			
195	Рагу из овощей (2 вариант)	150	3,33	3,56	17,06	114	10	0,1	13,98		627,73	76,6	42,93	93,95	1,17				
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8				
407	Сок фруктовый, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	0,7		20,3	84		0,02	1,4		357	42	23,8	30,8	0,84				
108	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5				
116	Суп вермишелевый с цыпленком	200/2	8,08	6,36	15,4	151	10	0,05	4,69		359,92	20,55	18,3	83,3	1,04				
479	Биточки по-белорусски	90	13,1	10,2	4,3	226	30	0,06	0,55		356,32	32,78	21,93	185	2,44				
30	Салат из овощей с сухофруктами	60	1,13	3,2	14,77	92		0,02	4,45	2,48	84 618	303,004	###	331 449	27 119	0,0014	2,48	2,48	
	<b>Всего</b>	<b>Обед</b>	<b>770</b>	<b>31,97</b>	<b>24,36</b>	<b>97,89</b>	<b>802</b>	<b>50</b>	<b>0,41</b>	<b>25,07</b>	<b>2,48</b>	<b>1 956,09</b>	<b>501,03</b>	<b>180,47</b>	<b>582,99</b>	<b>35,91</b>	<b>2,48</b>	<b>2,48</b>	
	<b>Всего</b>		<b>день</b>				<b>1 544</b>	<b>430</b>	<b>0,65</b>	<b>39,85</b>	<b>10,55</b>	<b>2 932,63</b>	<b>936,09</b>	<b>280,91</b>	<b>1 173,45</b>	<b>41,22</b>		<b>10,55</b>	<b>10,55</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161	20	0,04	0,48		59,8	9,6	6	24,6	0,42				
378	Чай с молоком	150/5	1,41	1,43	15,78	82	10	0,01	0,28		85,85	57,38	8	42,73	0,43				
112	Помидоры свежие порционно	60	0,4	0,07	1,37	8		0,02	9		104,4	5,04	7,2	9,36	0,32				
434	Картофельное пюре	150	3	5,71	19,73	143	10	0,12	10,2		750,09	35,91	27,98	82,73	1				
118	Плоды свежие. Яблоки.	100	0,4	0,4	9,8	44	50	0,03	10		278	16	9	11	2,2				
349	Тефтели рыбные (из минтая)	90	62,24	4,82	6,69	319	10	0,05	0,41	0,13	216 279	22 248	27 081	117 792	0,837		0,13	0,13	
	<b>Всего</b>	<b>Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>69,87</b>	<b>16,3</b>	<b>82,52</b>	<b>757</b>	<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>30,37</b>	<b>0,13</b>	<b>1 494,42</b>	<b>146,18</b>	<b>85,26</b>	<b>288,21</b>	<b>5,21</b>		<b>0,13</b>	<b>0,13</b>
Обед																			
591	Кисель из концентрата (смесь)	200	1,4		29	122					0,09	1			0,1				
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8				
108	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5				
83	Борщ с капустой,картофелем и с мясом	200	10,41	11,39	10,09	184	10	0,06	8,48		471,12	38,08	29,53	121,84	2,08				
244	Плов из отварной говядины	240	13,7	13,4	39,01	380		0,07	0,41		251,52	34,7	51,2	249,1	3,44				
51	Салат из свеклы и моркови	60	0,74	5,33	4,22	68		0,02	1,82	2,75	141 408	199 954	12 956	223 051	0,5555	0,0035	2,75	2,75	
	<b>Всего</b>	<b>Обед</b>	<b>770</b>	<b>31,88</b>	<b>31,16</b>	<b>108,38</b>	<b>889</b>	<b>10</b>	<b>0,31</b>	<b>10,71</b>	<b>2,75</b>	<b>1 034,64</b>	<b>119,88</b>	<b>139,59</b>	<b>550,05</b>	<b>9,48</b>		<b>2,75</b>	<b>2,75</b>
	<b>Всего</b>	<b>В</b>	<b>день</b>	<b>47,46</b>	<b>190,9</b>	<b>1 646</b>		<b>110</b>	<b>0,58</b>	<b>41,08</b>	<b>2,88</b>	<b>2 529,06</b>	<b>266,05</b>	<b>224,85</b>	<b>838,26</b>	<b>14,68</b>		<b>2,88</b>	<b>2,88</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
3	Бутерброд с сыром	50	6,01	8,34	14,83	158	60	0,04	0,09		44,4	146,7	10,95	118,5	0,46				
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	20	0,06	1,59		216,34	152,22	21,34	124,56	0,48				
246	Изделия макаронные отварные	150	5,16	3,6	33,34	187	20	0,06			65,66	10,95	7,41	40,76	0,75				
112	Огурцы свежие порционно	40	0,25	0,03	0,83	5		0,01	3,2		45,12	7,36	4,48	13,44	0,19				
118	Плоды свежие. Груши.	100	0,4	0,3	9,5	42		0,02	5		155	19	12	16	2,3				
460	Котлеты рубленные из птицы	90	25,29	5,22	10,77	180	50	0,09	0,12		258,65	46,29	26,6	144,95	2,07				
448	Соус белый основной	20	0,12	0,7	0,76	10	10		0,39	1,33	4,89	18 287	0,6838	1 874	0,0268	0,0001	1,33	1,33	
	<b>Всего в</b>	<b>Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>41,31</b>	<b>21,73</b>	<b>87,61</b>	<b>701</b>	<b>160</b>	<b>0,28</b>	<b>10,39</b>	<b>1,33</b>	<b>790,06</b>	<b>384,35</b>	<b>83,46</b>	<b>460,08</b>	<b>6,28</b>		<b>1,33</b>	<b>1,33</b>
Обед																			
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8				
412	Компот из смеси сухофруктов.	200			18,16	73			0,2		0,6	0,35			0,05				
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142		0,15	21		725,54	14,64	29,33	79,73	1,16				
108	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5				
149	Суп картофельный с бобовыми	200/2	6,25	6,15	8,47	114	20	0,12	0,52	0,09	227,54	26,77	22,85	84,33	1,42	1,1	0,09	0,09	
397	Печень говяжья по-строгновски	100	16,24	11,84	1,95	179	4 620	0,21	12,36		273,71	16,15	16,34	262,98	5,69				
27	Салат из овощей 2	60	1,55	4,01	1,8	50	20	0,02	5,93	1,73	111 468	176 458	79 866	271 805	0,4656	0,0029	1,73	1,73	
	<b>Всего в</b>	<b>Обед</b>	<b>780</b>	<b>32,53</b>	<b>27,36</b>	<b>79,45</b>	<b>693</b>	<b>4 660</b>	<b>0,66</b>	<b>40,01</b>	<b>1,82</b>	<b>1 509,36</b>	<b>101,66</b>	<b>122,41</b>	<b>611,02</b>	<b>12,09</b>	<b>1,1</b>	<b>1,82</b>	<b>1,82</b>
	<b>Всего в</b>	<b>день</b>	<b>49,09</b>	<b>167,06</b>	<b>1 394</b>	<b>4 820</b>	<b>0,94</b>	<b>50,4</b>	<b>3,15</b>	<b>2 299,42</b>	<b>486</b>	<b>205,87</b>	<b>1 071,1</b>	<b>18,36</b>	<b>1,1</b>	<b>3,15</b>	<b>3,15</b>		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03			30,9	8,4	4,2	22,5	0,35			
378	Чай с молоком	150/5	1,41	1,43	15,78	82	10	0,01	0,28		85,85	57,38	8	42,73	0,43			
15	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	40	0,01	0,09	0,25	15	139,5	6,75	97,5	0,12		0,25	0,25
240	Пудинг из творога с яблоками	200/4	19,09	15,84	19,41	297	80	0,07	23,57		252,28	170,44	26,51	238,2	1,52			
481	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	66		0,01	0,2	0,04	76	63,4	6,8	45,8	0,004	0,0014	0,04	0,04
13	Салат из моркови и кураги с йогуртом	60	1,34	0,23	10,79	50		0,03	2,42	0,55	107 442	182 232	25 128	39 804	141 222	0,002	0,55	0,55
	<b>Всего Завтрак в</b>	<b>535</b>	<b>29,33</b>	<b>31,43</b>	<b>72,07</b>	<b>689</b>	<b>170</b>	<b>0,16</b>	<b>26,56</b>	<b>0,84</b>	<b>567,47</b>	<b>621,35</b>	<b>77,39</b>	<b>486,53</b>	<b>16,55</b>		<b>0,84</b>	<b>0,84</b>
Обед																		
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8			
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115		0,01	0,9		112,44	14,18	5,14	4,4	0,95			
108	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5			
96	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом .	200/12	10,26	11,28	6,99	171	10	0,07	11,33		429,19	37,39	25,75	117,73	1,77			
234	Котлеты или биточки рыбные	90	10,7	12,55	13,07	208	50	0,07	0,82		213,64	53,15	21,26	137,49	1,08			
72	Винегрет овощной.	60	0,93	5,34	4,59	71	540	0,03	10,08	1,38	157,82	19,19	10,43	24,06	0,45		1,38	1,38
782	Каша перловая рассыпчатая	150/7,5	4,42	5,63	30,31	189	20	0,04			877 227	191 113	###	142,1387	0,7977			
453	Соус томатный	20	0,21	0,69	1,29	12	10		0,31	1,35	215 608	0,8511	0,1427	28 014	0,0645	0,0003	1,35	1,35
	<b>Всего Обед в</b>	<b>790</b>	<b>32,31</b>	<b>36,69</b>	<b>110,19</b>	<b>901</b>	<b>630</b>	<b>0,38</b>	<b>23,44</b>	<b>2,73</b>	<b>1 192,87</b>	<b>169,97</b>	<b>126,11</b>	<b>585,42</b>	<b>8,41</b>		<b>2,73</b>	<b>2,73</b>
	<b>Всего в</b>		<b>день</b>	<b>68,12</b>	<b>182,26</b>	<b>1 590</b>	<b>800</b>	<b>0,54</b>	<b>50</b>	<b>3,57</b>	<b>1 760,35</b>	<b>791,32</b>	<b>203,5</b>	<b>1 071,95</b>	<b>24,96</b>		<b>3,57</b>	<b>3,57</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
3	Бутерброд с сыром	50	6,01	8,34	14,83	158	60	0,04	0,09		44,4	146,7	10,95	118,5	0,46				
255	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	1,6	27,9	151	20	0,21		0,3	263,61	14,31	120,17	180,24	4,04		0,3	0,3	
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,68	3,95	18,11	123	10	0,04	0,73		204,8	148,08	17,05	109,63	0,11				
298	Бефстроганов из мяса отварного	90	15,62	7,57	4,68	149	20	0,08	0,32	0,41	335,69	62,93	25,04	177,74	1,72	5,25	0,41	0,41	
0	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45		0,03	165		278	16	9	11	2,2				
3	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,82	6,09	3,65	73		0,02	35,79		120,63	24,46	11,11	18,52	0,55				
	<b>Всего</b> <b>Завтрак</b> <b>в</b>	<b>650</b>	<b>32,83</b>	<b>27,95</b>	<b>78,97</b>	<b>699</b>		<b>110</b>	<b>0,42</b>	<b>201,93</b>	<b>0,71</b>	<b>1 247,13</b>	<b>412,48</b>	<b>193,32</b>	<b>615,63</b>	<b>9,08</b>	<b>5,25</b>	<b>0,71</b>	<b>0,71</b>
Обед																			
131	Свекольник со сметаной	200	5,96	6,24	11,68	127		0,06	5,16		442,66	23,06	22,79	82,22	1,44				
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8				
407	Сок плодовый,ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	0,7		20,3	84		0,02	1,4		357	42	23,8	30,8	0,84				
108	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5				
170	Капуста тушеная	150	3,48	5,32	13,88	117	10	0,04	28,57	0,38	384,26	77,61	27,82	62,19	1,16		0,38	0,38	
412	Котлеты, биточки или шницели припущенные из птицы	90	14,08	16,12	9,5	239	50	0,09	0,15	4,44	229,9672	565 888	####	166,8795	17 428	0,0026	4,44	4,44	
34	Салат летний	60	1,52	4,35	3,92	61	20	0,03	4,4		167 712	168 318	####	319 338	0,5514				
	<b>Всего</b> <b>Обед</b> <b>в</b>	<b>770</b>	<b>31,37</b>	<b>33,07</b>	<b>85,34</b>	<b>763</b>		<b>80</b>	<b>0,4</b>	<b>39,68</b>	<b>4,82</b>	<b>1 752,19</b>	<b>242,19</b>	<b>157,72</b>	<b>530,82</b>	<b>9,03</b>		<b>4,82</b>	<b>4,82</b>
	<b>Всего</b> <b>в</b>		<b>день</b>				<b>1 462</b>	<b>190</b>	<b>0,82</b>	<b>241,61</b>	<b>5,53</b>	<b>2 999,23</b>	<b>654,67</b>	<b>351,04</b>	<b>1 146,45</b>	<b>18,11</b>	<b>5,25</b>	<b>5,53</b>	<b>5,53</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
3	Бутерброд с сыром	50	6,01	8,34	14,83	158	60	0,04	0,09		44,4	146,7	10,95	118,5	0,46				
430	Чай с сахаром .	200/1	0,19	0,04	13,66	56			0,04		25,25	4,62	3,83	7,17	0,76				
304	Шницель натуральный рубленый шк.	90	15,44	13,75	6,33	211	20	0,05			290,02	11,98	21,1	132,27	1,06				
29	Салат из свежих овощей шк.	60	0,65	3,63	2,26	45	20	0,02	7,93	0,18	125,02	15,26	11,31	21,38	0,39		0,18	0,18	
118	Плоды свежие. Груши.	100	0,4	0,3	9,5	42		0,02	5		155	19	12	16	2,3				
240	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,57	5,11	34,86	200	20	0,03		9,06	551 025	48 391	####	714 096	0,4717	0,0007	9,06	9,06	
448	Соус белый основной	20	0,12	0,7	0,76	10	10		0,39	1,33	4,89	18 287	0,6838	1 874	0,0268	0,0001	1,33	1,33	
	<b>Всего в</b>	<b>Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>26,38</b>	<b>31,87</b>	<b>82,2</b>	<b>722</b>	<b>130</b>	<b>0,16</b>	<b>13,45</b>	<b>10,57</b>	<b>699,68</b>	<b>204,23</b>	<b>83,19</b>	<b>368,6</b>	<b>5,47</b>		<b>10,57</b>	<b>10,57</b>
Обед																			
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8				
407	Сок плодовой,ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	0,7		20,3	84		0,02	1,4		357	42	23,8	30,8	0,84				
108	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5				
70	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,56	9		0,02	6		84,6	13,8	8,4	25,2	0,36				
412	Котлеты, биточки или шницели припущенные из птицы	90	14,08	16,12	9,5	239	50	0,09	0,15	4,44	229,967 2	565 888	####	166,879 5	17 428	0,0026	4,44	4,44	
155	Суп "Русский" с говядиной	200	4,5	4,34	15,91	121		0,1	7,2		564 064	20 064	30 144	81,56	1 344				
199	Пюре из гороха с маслом	150/7,5	12,99	6,53	33,36	243	30	0,47			571,228 6	90,2	####	202,928 6	44 714				
	<b>Всего в</b>	<b>Обед</b>	<b>770</b>	<b>38,38</b>	<b>28,09</b>	<b>106,69</b>	<b>831</b>	<b>80</b>	<b>0,86</b>	<b>14,75</b>	<b>4,44</b>	<b>1 977,36</b>	<b>248,75</b>	<b>194,24</b>	<b>664,17</b>	<b>12,06</b>		<b>4,44</b>	<b>4,44</b>
	<b>Всего в</b>		<b>день</b>	<b>59,96</b>	<b>188,89</b>	<b>1 553</b>		<b>210</b>	<b>1,02</b>	<b>28,2</b>	<b>15,01</b>	<b>2 677,04</b>	<b>452,98</b>	<b>277,44</b>	<b>1 032,77</b>	<b>17,53</b>		<b>15,01</b>	<b>15,01</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161	20	0,04	0,48		59,8	9,6	6	24,6	0,42				
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1				
378	Чай с молоком	150/5	1,41	1,43	15,78	82	10	0,01	0,28		85,85	57,38	8	42,73	0,43				
118	Фрукты свежие. Банан.	100	1,5	0,5	21	87	10	0,04	10	0,4	350	12	40	28	0,6		0,4	0,4	
112	Помидоры свежие порционно	60	0,4	0,07	1,37	8		0,02	9		104,4	5,04	7,2	9,36	0,32				
434	Картофельное пюре	150	3	5,71	19,73	143	10	0,12	10,2		750,09	35,91	27,98	82,73	1				
349	Тефтели рыбные (из минтая)	90	62,24	4,82	6,69	319	10	0,05	0,41	0,13	216 279	22 248	27 081	117 792	0,837		0,13	0,13	
	<b>Всего в</b>	<b>Завтрак</b>	<b>695</b>	<b>76,05</b>	<b>21</b>	<b>94</b>	<b>863</b>	<b>160</b>	<b>0,31</b>	<b>30,37</b>	<b>0,53</b>	<b>1 622,42</b>	<b>164,18</b>	<b>121,06</b>	<b>382,01</b>	<b>4,61</b>		<b>0,53</b>	<b>0,53</b>
Обед																			
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8				
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88		0,01	100	0,8	10,34	21,34	3,44	3,44	0,63		0,8	0,8	
108	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5				
104	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной шк.	200/12	11	11,48	8,8	156	20	0,12	7	0,1	644,46	33,44	39,62	188,18	2,56		0,1	0,1	
220	Голубцы с мясом говядины (ленивые)	240	23,23	30,52	21,02	452	20	0,08	19,63		619,5429	730 714	####	260,4429	36 429				
25	Салат из сырых овощей	60	0,67	3,68	2,34	45		0,03	11,46	1,72	113,4	17 298	11 412	21 534	0,3966	0,0018	1,72	1,72	
	<b>Всего в</b>	<b>Обед</b>	<b>770</b>	<b>41,21</b>	<b>47</b>	<b>78,98</b>	<b>876</b>	<b>40</b>	<b>0,4</b>	<b>138,09</b>	<b>2,62</b>	<b>1 558,24</b>	<b>171,25</b>	<b>151,65</b>	<b>630,4</b>	<b>10,53</b>		<b>2,62</b>	<b>2,62</b>
	<b>Всего в</b>	<b>день</b>		<b>68</b>	<b>172,98</b>	<b>1 739</b>		<b>200</b>	<b>0,71</b>	<b>168,46</b>	<b>3,15</b>	<b>3 180,66</b>	<b>335,43</b>	<b>272,72</b>	<b>1 012,41</b>	<b>15,14</b>		<b>3,15</b>	<b>3,15</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03			30,9	8,4	4,2	22,5	0,35				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	20	0,04	1,3		146,34	125,78	14	90	0,13				
15	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	40	0,01	0,09	0,25	15	139,5	6,75	97,5	0,12		0,25	0,25	
267	Запеканка из творога со сгущенным молоком шк.	200	26,24	15,9	28,24	362	60	0,06	0,3		213,24	221,04	34,12	310,92	1,04				
11	Салат из моркови, яблок, апельсинов	60	1,09	0,27	6,52	33		0,04	23,02		119,38	33,89	14,68	30,16	0,47				
	<b>Всего в</b> <b>Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>36,55</b>	<b>31,08</b>	<b>65,6</b>	<b>690</b>	<b>160</b>	<b>0,18</b>	<b>24,71</b>	<b>0,25</b>	<b>524,86</b>	<b>528,61</b>	<b>73,75</b>	<b>551,08</b>	<b>2,11</b>		<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	
Обед																			
591	Кисель из концентрата (смесь)	200	1,4		29	122					0,09	1			0,1				
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8				
108	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5				
83	Борщ с капустой,картофелем и с мясом	200	10,41	11,39	10,09	184	10	0,06	8,48		471,12	38,08	29,53	121,84	2,08				
294	Жаркое по-домашнему	78/18	16,9	10,4	28,82	281	40	0,26	18,2	0,32	1 782,0	50	74,1	387,35	5,82		0,32	0,32	
34	Салат летний	60	1,52	4,35	3,92	61	20	0,03	4,4		167 712	168 318	####	319 338	0,5514				
	<b>Всего в</b> <b>Обед</b>	<b>790</b>	<b>35,86</b>	<b>27,18</b>	<b>97,89</b>	<b>783</b>	<b>70</b>	<b>0,51</b>	<b>31,08</b>	<b>0,32</b>	<b>2 591,51</b>	<b>132,01</b>	<b>159,69</b>	<b>697,92</b>	<b>11,85</b>		<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	
	<b>Всего в</b> <b>день</b>		<b>58,26</b>	<b>163,49</b>	<b>1 473</b>		<b>230</b>	<b>0,69</b>	<b>55,79</b>	<b>0,57</b>	<b>3 116,37</b>	<b>660,62</b>	<b>233,44</b>	<b>1 249</b>	<b>13,96</b>		<b>0,57</b>	<b>0,57</b>	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
<b>Завтрак</b>																				
3	Бутерброд с сыром	50	6,01	8,34	14,83	158	60	0,04	0,09		44,4	146,7	10,95	118,5	0,46					
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1					
430	Чай с сахаром	200/1	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,53	3,83	7,17	0,74					
246	Изделия макаронные отварные	150	5,16	3,6	33,34	187	20	0,06			65,66	10,95	7,41	40,76	0,75					
118	Фрукты свежие. Яблоки.	100	0,4	0,4	9,8	44	50	0,03	10		278	16	9	11	2,2					
412	Котлеты, биточки или шницели припущенные из птицы	90	14,08	16,12	9,5	239	50	0,09	0,15	4,44	229,967 2	565 888	###	166,879 5	17 428	0,0026	4,44	4,44		
18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,49	6,05	1,51	62		0,02	7,26	2,78	87 606	19 488	8 004	21 492	0,3636	0,0014	2,78	2,78		
456	Соус красный основной	20	0,27	0,43	1,73	12		0,01	0,72	0,85	341 375	29 269	10 731	48 198	0,1051	0,0005	0,85	0,85		
	<b>Всего Завтрак в</b>	<b>710</b>	<b>31,68</b>	<b>39,58</b>	<b>80,11</b>	<b>803</b>	<b>280</b>	<b>0,28</b>	<b>18,26</b>	<b>8,07</b>	<b>820,87</b>	<b>279,18</b>	<b>72,31</b>	<b>447,42</b>	<b>7,36</b>		<b>8,07</b>	<b>8,07</b>		
<b>Обед</b>																				
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8					
407	Сок плодовой,ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	0,7		20,3	84		0,02	1,4		357	42	23,8	30,8	0,84					
362	Пюре картофельное	150	3,03	4,17	20,04	131	20	0,12	10,38		762,41	37,7	28,55	83,36	1,04					
108	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5					
96	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом .	200/1 2	10,26	11,28	6,99	171	10	0,07	11,33		429,19	37,39	25,75	117,73	1,77					
72	Винегрет овощной.	60	0,93	5,34	4,59	71	540	0,03	10,08	1,38	157,82	19,19	10,43	24,06	0,45		1,38	1,38		
235	Шницель рыбный	90	13,34	8,81	6,9	160	30	0,07	2,58		325 701	41 283	26 514	171 126	0,873					
	<b>Всего Обед в</b>	<b>770</b>	<b>33,89</b>	<b>30,64</b>	<b>84,88</b>	<b>752</b>	<b>600</b>	<b>0,47</b>	<b>35,77</b>	<b>1,38</b>	<b>2 202,62</b>	<b>203,66</b>	<b>160,94</b>	<b>583,88</b>	<b>8,27</b>		<b>1,38</b>	<b>1,38</b>		
	<b>Всего в</b>		<b>день</b>				<b>70,22</b>	<b>164,99</b>	<b>1 555</b>	<b>880</b>	<b>0,75</b>	<b>54,03</b>	<b>9,45</b>	<b>3 023,49</b>	<b>482,85</b>	<b>233,25</b>	<b>1 031,3</b>	<b>15,63</b>	<b>9,45</b>	<b>9,45</b>
	<b>Итого</b>		<b>742,48</b>	<b>608,03</b>	<b>1 742,38</b>	<b>15 479</b>	<b>8 150</b>	<b>7,58</b>	<b>774,21</b>	<b>54,51</b>	<b>27 623</b>	<b>5 700,61</b>	<b>2 581,59</b>	<b>10 781,35</b>	<b>192,71</b>	<b>6,37</b>	<b>54,51</b>	<b>54,51</b>		

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 5-11 КЛАССА  
в 2022-2023 учебном году**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03			30,9	8,4	4,2	22,5	0,35			
118	Фрукты свежие. Банан.	100	1,5	0,5	21	87	10	0,04	10	0,4	350	12	40	28	0,6		0,4	0,4
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	50	0,01	0,12	0,33	20	186	9	130	0,16		0,33	0,33
584	Салат из зеленого горошка	60	1,86	0,12	3,9	24	10	0,06	6	0,63	59,4	12	12,6	37,2	0,42		0,63	0,63
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138	10	0,03	0,38		241,1	127 994	17 996	117,86	0,644			
253	Омлет натуральный, запеченный	220	21,52	26,11	3,98	337	290	0,09	0,35	7,7	329 934	153 076	25,41	329,78	3 652		7,7	7,7
	<b>Всего Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>35,83</b>	<b>43,14</b>	<b>68,86</b>	<b>799</b>	<b>410</b>	<b>0,26</b>	<b>16,85</b>	<b>9,06</b>	<b>1 031,33</b>	<b>499,47</b>	<b>109,21</b>	<b>665,34</b>	<b>5,83</b>		<b>9,06</b>	<b>9,06</b>
Обед																		
479	Биточки по-белорусски	100	14,6	11,4	14,5	222	40	0,06	0,61		395,91	36,42	24,36	205,55	2,71			
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8			
407	Сок фруктовый, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	0,7		20,3	84		0,02	1,4		357	42	23,8	30,8	0,84			
116	Суп вермишелевый с цыпленком	250/32, 5	10,1	7,95	19,25	190	30	0,08	5,85	0,07	449,9	25,7	22,88	104,13	1,3		0,07	0,07
108	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5			
195	Рагу из овощей (2 вариант)	180	4	4,27	20,47	137	10	0,12	16,78		753,28	91,92	51,52	112,74	1,4			
30	Салат из овощей с сухофруктами	80	1,5	4,26	19,69	123		0,02	5,93	3,3	112 824	404,005 9	####	441 932	361 586	0,0019	3,3	3,3
	<b>Всего Обед</b>	<b>880</b>	<b>36,53</b>	<b>28,92</b>	<b>120,27</b>	<b>891</b>	<b>80</b>	<b>0,46</b>	<b>30,57</b>	<b>3,37</b>	<b>2 239,41</b>	<b>626,15</b>	<b>205,27</b>	<b>654,21</b>	<b>45,71</b>		<b>3,37</b>	<b>3,37</b>
	<b>Всего</b>		<b>ден</b>	<b>72,00</b>	<b>189,1</b>	<b>1 690</b>	<b>490</b>	<b>0,72</b>	<b>47,42</b>	<b>12,43</b>	<b>3 270</b>	<b>1 125</b>	<b>314,4</b>	<b>1 319</b>	<b>51,93</b>		<b>12,43</b>	<b>12,43</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161	20	0,04	0,48		59,8	9,6	6	24,6	0,42				
378	Чай с молоком	150/5	1,41	1,43	15,78	82	10	0,01	0,28		85,85	57,38	8	42,73	0,43				
118	Фрукты свежие. Яблоки.	100	0,4	0,4	9,8	44	50	0,03	10		278	16	9	11	2,2				
349	Тефтели рыбные (из минтая)	100	69,15	5,35	7,43	354	10	0,06	0,46	0,14	240,31	24,72	30,09	130,88	0,93		0,14	0,14	
434	Картофельное пюре	180	3,6	6,86	23,67	171	20	0,15	12,24		900,11	43,1	33,57	99,27	1,2				
112	Помидоры свежие порционно	80	0,53	0,1	1,82	10		0,03	12		139,2	6,72	9,6	12,48	0,432				
	<b>Всего</b> <b>Завтрак</b>	<b>715</b>	<b>77,51</b>	<b>18,01</b>	<b>87,65</b>	<b>822</b>	<b>110</b>	<b>0,32</b>	<b>35,46</b>	<b>0,14</b>	<b>1 703,27</b>	<b>157,52</b>	<b>96,26</b>	<b>320,96</b>	<b>5,61</b>		<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	
Обед																			
591	Кисель из концентрата (смесь)	200	1,4		29	122					0,09	1			0,1				
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8				
108	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5				
83	Борщ с капустой,картофелем и с мясом	250/5	12,96	14,24	12,59	230	10	0,09	10,26		586,09	45,94	36,39	151,61	2,59				
244	Плов из отварной говядины	280	28,56	26,75	45,51	554		0,08	0,48		293,44	40,49	59,73	290,61	4,01				
51	Салат из свеклы и моркови	80	0,98	7,1	5,62	90		0,02	2,43	3,66	188 544	266 605	###	297 401	0,7406	0,0046	3,66	3,66	
	<b>Всего</b> <b>Обед</b>	<b>880</b>	<b>49,53</b>	<b>49,13</b>	<b>118,78</b>	<b>1 131</b>	<b>10</b>	<b>0,35</b>	<b>13,17</b>	<b>3,66</b>	<b>1 238,66</b>	<b>140,19</b>	<b>159,29</b>	<b>628,76</b>	<b>10,74</b>		<b>3,66</b>	<b>3,66</b>	
	<b>Всего</b>		<b>день</b>	<b>67,14</b>	<b>206,4</b>	<b>1 953</b>		<b>120</b>	<b>0,67</b>	<b>48,63</b>	<b>3,8</b>	<b>2 941</b>	<b>297,7</b>	<b>255,5</b>	<b>949,7</b>	<b>16,35</b>		<b>3,8</b>	<b>3,8</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
7	Бутерброды горячие с сыром	50	5,58	4,36	14,84	121	40	0,01	0,05		15	139,5	6,75	97,5	0,12				
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	20	0,06	1,59		216,34	152,22	21,34	124,56	0,48				
246	Изделия макаронные отварные шк.	180	6,19	4,32	40,01	225	20	0,07			78,79	13,14	8,89	48,91	0,9				
460	Котлеты рубленые из птицы	100/5	17,81	18,59	11,96	286	50	0,1	0,14		287,39	51,44	29,55	161,05	2,3				
112	Огурцы свежие порционно	60	0,38	0,05	1,25	7		0,01	4,8		67,68	11,04	6,72	20,16	0,29				
118	Фрукты свежие. Груши.	100	0,4	0,3	9,5	42		0,02	5		155	19	12	16	2,3				
448	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,14	15	10		0,59	1,99	7 335	2 743	10 257	2 811	0,0402	0,0001	1,99	1,99	
	<b>Всего в</b>	<b>Завтрак</b>	<b>720</b>	<b>34,62</b>	<b>32,21</b>	<b>96,28</b>	<b>815</b>	<b>140</b>	<b>0,27</b>	<b>12,17</b>	<b>1,99</b>	<b>827,54</b>	<b>389,08</b>	<b>86,28</b>	<b>470,99</b>	<b>6,43</b>	<b>1,99</b>	<b>1,99</b>	
Обед																			
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8				
412	Компот из смеси сухофруктов.	200			18,16	73			0,2		0,6	0,35		0,05					
108	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5				
115	Суп картофельный с бобовыми	250/3	7,78	4,26	10,54	112	10	0,14	0,65	0,11	283,25	31,86	28,5	104,29	1,77	1,37	0,11	0,11	
310	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170		0,18	25,2		870,65	17,57	35,2	95,68	1,39				
397	Печень говяжья по-строгновски	110	17,86	13,02	2,14	197	5 080	0,23	13,6		301,08	17,77	17,97	289,28	6,26				
27	Салат из овощей 2	80	2,07	5,35	2,4	66	20	0,02	7,9	2,3	148 624	235 277	###	362 407	0,6208	0,0039	2,3	2,3	
	<b>Всего в</b>	<b>Обед</b>	<b>890</b>	<b>36,77</b>	<b>28,85</b>	<b>86,91</b>	<b>753</b>	<b>5 110</b>	<b>0,73</b>	<b>47,55</b>	<b>2,41</b>	<b>1 774,7</b>	<b>117,18</b>	<b>138,22</b>	<b>682,29</b>	<b>13,39</b>	<b>1,37</b>	<b>2,41</b>	<b>2,41</b>
	<b>Всего</b>	<b>день</b>	<b>61,06</b>	<b>183,1</b>	<b>1 568</b>	<b>5 250</b>	<b>1</b>	<b>59,72</b>	<b>4,4</b>	<b>2 602</b>	<b>506,2</b>	<b>224,4</b>	<b>1 153</b>	<b>19,82</b>	<b>1,37</b>	<b>4,4</b>	<b>4,4</b>		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03			30,9	8,4	4,2	22,5	0,35			
378	Чай с молоком	150/5	1,41	1,43	15,78	82	10	0,01	0,28		85,85	57,38	8	42,73	0,43			
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	50	0,01	0,12	0,33	20	186	9	130	0,16		0,33	0,33
481	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,8	99		0,02	0,3	0,06	114	95,1	10,2	68,7	0,006	0,0021	0,06	0,06
240	Пудинг из творога с яблоками	220	21	17,42	21,35	327	90	0,08	25,93		277 508	187 484	29 161	262,02	1 672			
13	Салат из моркови и кураги с йогуртом	80	1,78	0,3	14,38	67		0,04	3,22	0,74	143 256	242 976	33 504	53 072	188 296	0,0026	0,74	0,74
	<b>Всего</b>	<b>590</b>	<b>33,63</b>	<b>35,51</b>	<b>83,2</b>	<b>788</b>	<b>190</b>	<b>0,19</b>	<b>29,85</b>	<b>1,13</b>	<b>671,51</b>	<b>777,34</b>	<b>94,07</b>	<b>579,02</b>	<b>21,45</b>		<b>1,13</b>	<b>1,13</b>
Обед																		
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8			
96	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом .	250/15	12,82	14,08	8,7	213	10	0,09	13,76		533,14	44,79	31,58	146,36	2,19			
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115		0,01	0,9		112,44	14,18	5,14	4,4	0,95			
108	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5			
72	Винегрет овощной.	80	1,25	7,13	6,13	94	720	0,05	13,44	1,84	210,41	25,58	13,9	32,08	0,59		1,84	1,84
234	Котлеты или биточки рыбные	100	11,75	16,31	10,82	237	20	0,09	0,36		290,27	47,56	30,64	174,09	1,24			
782	Каша перловая рассыпчатая	180/9	5,31	6,76	36,37	227	20	0,05			105,2673	229 336	###	170,5664	0,9573			
453	Соус томатный	30	0,31	1,04	1,93	18	10		0,47	2,03	323 412	12 767	0,2141	42 021	0,0967	0,0005	2,03	2,03
	<b>Всего</b>	<b>910</b>	<b>37,23</b>	<b>46,52</b>	<b>117,89</b>	<b>1 039</b>	<b>780</b>	<b>0,45</b>	<b>28,93</b>	<b>3,87</b>	<b>1 454,37</b>	<b>182,42</b>	<b>148,36</b>	<b>688,5</b>	<b>9,32</b>		<b>3,87</b>	<b>3,87</b>
	<b>Всего</b>		<b>день</b>	<b>82,03</b>	<b>201,0</b>	<b>1 827</b>	<b>970</b>	<b>0,64</b>	<b>58,78</b>	<b>5</b>	<b>2 125</b>	<b>959,7</b>	<b>242,4</b>	<b>1 267</b>	<b>30,77</b>	<b>0,01</b>	<b>5</b>	<b>5</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
3	Бутерброд с сыром	50	6,01	8,34	14,83	158	60	0,04	0,09		44,4	146,7	10,95	118,5	0,46			
255	Каша гречневая рассыпчатая .	180	7,58	1,9	33,5	111	20	0,25		0,36	316,33	17,17	144,2	216,29	4,85		0,36	0,36
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,68	3,95	18,11	123	10	0,04	0,73		204,8	148,08	17,05	109,63	0,11			
298	Бефстроганов из мяса отварного	100/5	17,36	8,41	5,2	166	20	0,09	0,36	0,46	372,99	69,92	27,82	197,49	1,91	5,83	0,46	0,46
0	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45		0,03	165		278	16	9	11	2,2			
3	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,09	8,12	4,87	97		0,03	47,72		160,84	32,61	14,81	24,69	0,73			
	<b>Всего</b> <b>Завтрак</b>	<b>710</b>	<b>36,12</b>	<b>31,12</b>	<b>86,31</b>	<b>700</b>	<b>110</b>	<b>0,48</b>	<b>213,9</b>	<b>0,82</b>	<b>1 377,36</b>	<b>430,48</b>	<b>223,83</b>	<b>677,6</b>	<b>10,26</b>	<b>5,83</b>	<b>0,82</b>	<b>0,82</b>
Обед																		
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8			
407	Сок плодовый,ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	0,7		20,3	84		0,02	1,4		357	42	23,8	30,8	0,84			
114	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	83		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
170	Капуста тушеная	180	4,18	6,38	16,66	140	10	0,05	34,28	0,46	461,11	93,13	33,38	74,63	1,39		0,46	0,46
131	Свекольник со сметаной	250	7,45	7,8	14,6	159		0,08	6,45		553,33	28,83	28,49	102,78	1,8			
412	Котлеты, биточки или шницели припущенные из птицы	100	15,64	17,91	10,56	266	60	0,1	0,17	4,93	255,5191	628 764	###	185,4217	19 364	0,0029	4,93	4,93
34	Салат летний	80	2,02	5,8	5,23	81	20	0,04	5,87		223 616	224 424	###	425 784	0,7352			
	<b>Всего</b> <b>Обед</b>	<b>890</b>	<b>36,47</b>	<b>39,09</b>	<b>97,11</b>	<b>894</b>	<b>90</b>	<b>0,48</b>	<b>48,17</b>	<b>5,39</b>	<b>2 045,38</b>	<b>279,68</b>	<b>183,09</b>	<b>619,41</b>	<b>10,5</b>		<b>5,39</b>	<b>5,39</b>
	<b>Всего</b>		<b>день</b>	<b>70,21</b>	<b>183,4</b>	<b>1 594</b>	<b>200</b>	<b>0,96</b>	<b>262,07</b>	<b>6,21</b>	<b>3 422</b>	<b>710,1</b>	<b>406,9</b>	<b>1 297</b>	<b>20,76</b>	<b>5,83</b>	<b>6,21</b>	<b>6,21</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03			30,9	8,4	4,2	22,5	0,35			
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
118	Плоды свежие.Банан.	100	1,5	0,5	21	87	10	0,04	10	0,4	350	12	40	28	0,6		0,4	0,4
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	20	0,06	1,59		216,34	152,22	21,34	124,56	0,48			
221	Каша вязкая геркулесовая на молоке шк.	220	7,92	10,25	32,91	255	20	0,2	0,57		320,32	139,13	68,09	225,28	1,63			
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	50	0,01	0,12	0,33	20	186	9	130	0,16		0,33	0,33
	<b>Всего</b>	<b>620</b>	<b>25,86</b>	<b>32,7</b>	<b>86,66</b>	<b>737</b>	<b>240</b>	<b>0,37</b>	<b>12,28</b>	<b>0,73</b>	<b>993,56</b>	<b>519,75</b>	<b>147,43</b>	<b>607,14</b>	<b>4,22</b>		<b>0,73</b>	<b>0,73</b>
Обед																		
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8			
412	Компот из смеси сухофруктов.	200			18,16	73			0,2		0,6	0,35			0,05			
96	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом .	250/15	12,82	14,08	8,7	213	10	0,09	13,76		533,14	44,79	31,58	146,36	2,19			
324	Биточки рыбные	100	12,67	9,28	11,77	181	10	0,09	0,39		312,19	51,07	33,38	186,63	1,34			
777	Картофель, запеченный в соусе сметанном	180	4,99	6,4	33,97	215	20	0,2	18,32		1 300,1	47,66	45,86	129,67	1,8			
114	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	72		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
57	Салат из отварной свеклы с чесноком	80	1,1	8,06	6,58	102		0,02	7,24		208,4	26,88	15,96	31,36	1,02			
	<b>Всего</b>	<b>890</b>	<b>38,06</b>	<b>39,02</b>	<b>108,94</b>	<b>937</b>	<b>40</b>	<b>0,59</b>	<b>39,91</b>		<b>2 549,27</b>	<b>201,15</b>	<b>180,38</b>	<b>677,22</b>	<b>10,2</b>			
	<b>Всего</b>		<b>день</b>				<b>280</b>	<b>0,96</b>	<b>52,19</b>	<b>0,73</b>	<b>3 542</b>	<b>720,9</b>	<b>327,8</b>	<b>1 284</b>	<b>14,42</b>		<b>0,73</b>	<b>0,73</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
Завтрак																				
3	Бутерброд с сыром	50	6,01	8,34	14,83	158	60	0,04	0,09		44,4	146,7	10,95	118,5	0,46					
430	Чай с сахаром .	200/1	0,19	0,04	13,66	56			0,04		25,25	4,62	3,83	7,17	0,76					
304	Шницель натуральный рубленый шк.	100	17,16	15,28	7,03	234	20	0,06			322,24	13,31	23,44	146,97	1,18					
70	Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2,08	12		0,02	8		112,8	18,4	11,2	33,6	0,48					
118	Плоды свежие. Груши.	100	0,4	0,3	9,5	42		0,02	5		155	19	12	16	2,3					
240	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,28	6,13	41,83	240	20	0,04		10,87	66 123	58 069	###	856 915	0,5661	0,0009	10,87	10,87		
448	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,14	15	10		0,59	1,99	7 335	2 743	10 257	2 811	0,0402	0,0001	1,99	1,99		
	<b>Всего</b>	<b>Завтрак</b>	<b>740</b>	<b>28,86</b>	<b>31,22</b>	<b>90,07</b>	<b>757</b>	<b>110</b>	<b>0,18</b>	<b>13,72</b>	<b>12,86</b>	<b>733,15</b>	<b>210,58</b>	<b>90,43</b>	<b>410,74</b>	<b>5,79</b>		<b>12,86</b>	<b>12,86</b>	
Обед																				
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8					
407	Сок плодовый,ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	0,7		20,3	84		0,02	1,4		357	42	23,8	30,8	0,84					
114	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	83		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2					
29	Салат из свежих овощей шк.	80	0,87	4,83	3,02	59	20	0,02	10,57	0,24	166,7	20,34	15,07	28,5	0,53		0,24	0,24		
155	Суп "Русский" с говядиной	250	5,62	5,42	19,89	151		0,13	9		705,08	25,08	37,68	101,95	1,68					
412	Котлеты, биточки или шницели припущенные из птицы	100	15,64	17,91	10,56	266	60	0,1	0,17	4,93	255,5191	628 764	###	185,4217	19 364	0,0029	4,93	4,93		
199	Пюре из гороха с маслом	180/9	15,59	7,84	40,03	292	40	0,56			685,4743	108,24	###	243,5143	53 657					
	<b>Всего</b>	<b>Обед</b>	<b>890</b>	<b>44,9</b>	<b>37,2</b>	<b>123,56</b>	<b>1 016</b>	<b>120</b>	<b>1,02</b>	<b>21,14</b>	<b>5,17</b>	<b>2 364,57</b>	<b>288,94</b>	<b>230,93</b>	<b>773,39</b>	<b>14,15</b>		<b>5,17</b>	<b>5,17</b>	
	<b>Всего</b>		<b>день</b>				<b>68,42</b>	<b>213,6</b>	<b>1 773</b>	<b>230</b>	<b>1,2</b>	<b>34,86</b>	<b>18,03</b>	<b>3 097</b>	<b>499,5</b>	<b>321,3</b>	<b>1 184</b>	<b>19,94</b>	<b>18,03</b>	<b>18,03</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161	20	0,04	0,48		59,8	9,6	6	24,6	0,42			
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
378	Чай с молоком	150/5	1,41	1,43	15,78	82	10	0,01	0,28		85,85	57,38	8	42,73	0,43			
118	Фрукты свежие.Банан.	100	1,5	0,5	21	87	10	0,04	10	0,4	350	12	40	28	0,6		0,4	0,4
71	Помидоры свежие порционно шк.	80	0,88	0,16	3,04	17		0,05	20		232	11,2	16	20,8	0,72			
349	Тефтели рыбные (из минтая)	100	69,15	5,35	7,43	354	10	0,06	0,46	0,14	240,31	24,72	30,09	130,88	0,93		0,14	0,14
434	Картофельное пюре	180	3,6	6,86	23,67	171	20	0,15	12,24		900,11	43,1	33,57	99,27	1,2			
	<b>Всего в</b>	<b>Завтрак</b>	<b>755</b>	<b>84,04</b>	<b>22,77</b>	<b>100,35</b>	<b>935</b>	<b>170</b>	<b>0,38</b>	<b>43,46</b>	<b>0,54</b>	<b>1 924,07</b>	<b>180</b>	<b>138,46</b>	<b>423,08</b>	<b>5,3</b>	<b>0,54</b>	<b>0,54</b>
Обед																		
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8			
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88		0,01	100	0,8	10,34	21,34	3,44	3,44	0,63		0,8	0,8
104	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной шк.	250/15	13,7	10,5	22	195	30	0,15	8,75	0,12	805,58	41,8	49,53	235,23	3,2		0,12	0,12
220	Голубцы с мясом говядины (ленивые)	280	27,1	35,61	24,52	527	20	0,09	22,9		722,8	85,25	59,83	303,85	4,25			
108	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	72		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
25	Салат из сырых овощей	80	0,89	4,9	3,12	60		0,04	15,28	2,29	151,2	23 064	15 216	28 712	0,5288	0,0024	2,29	2,29
	<b>Всего в</b>	<b>Обед</b>	<b>890</b>	<b>48,85</b>	<b>52,49</b>	<b>100,16</b>	<b>1 023</b>	<b>50</b>	<b>0,48</b>	<b>146,93</b>	<b>3,21</b>	<b>1 884,72</b>	<b>201,85</b>	<b>181,62</b>	<b>754,43</b>	<b>12,41</b>	<b>3,21</b>	<b>3,21</b>
	<b>Всего</b>	<b>день</b>	<b>755</b>	<b>75,26</b>	<b>200,5</b>	<b>1 958</b>	<b>220</b>	<b>0,86</b>	<b>190,39</b>	<b>3,75</b>	<b>3 808</b>	<b>381,8</b>	<b>320,0</b>	<b>1 177</b>	<b>17,71</b>		<b>3,75</b>	<b>3,75</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03			30,9	8,4	4,2	22,5	0,35			
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,68	3,95	18,11	123	10	0,04	0,73		204,8	148,08	17,05	109,63	0,11			
267	Запеканка из творога со сгущенным молоком шк.	220	28,86	17,49	31,06	398	70	0,07	0,33		234,56	243,14	37,53	342,01	1,14			
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	50	0,01	0,12	0,33	20	186	9	130	0,16		0,33	0,33
11	Салат из моркови, яблок, апельсинов	80	1,45	0,36	8,7	44		0,05	30,7		159,17	45,18	19,57	40,21	0,62			
	<b>Всего В</b> <b>Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>41,27</b>	<b>35,61</b>	<b>72,76</b>	<b>778</b>	<b>170</b>	<b>0,2</b>	<b>31,88</b>	<b>0,33</b>	<b>649,43</b>	<b>630,8</b>	<b>87,35</b>	<b>644,35</b>	<b>2,38</b>		<b>0,33</b>	<b>0,33</b>
Обед																		
591	Кисель из концентрата (смесь)	200	1,4		29	122					0,09	1			0,1			
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8			
294	Жаркое по-домашнему	90/21	19,5	12	33,3	324	40	0,3	21		2 056,2	57,71	85,5	446,94	6,72			
83	Борщ с капустой,картофелем и с мясом	250/5	12,96	14,24	12,59	230	10	0,09	10,26		586,09	45,94	36,39	151,61	2,59			
114	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	72		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
34	Салат летний	80	2,02	5,8	5,23	81	20	0,04	5,87		223 616	224 424	####	425 784	0,7352			
	<b>Всего В</b> <b>Обед</b>	<b>910</b>	<b>42,36</b>	<b>33,24</b>	<b>109,88</b>	<b>910</b>	<b>70</b>	<b>0,62</b>	<b>37,13</b>		<b>3 060,86</b>	<b>157,49</b>	<b>189,04</b>	<b>824,33</b>	<b>13,95</b>			
	<b>Всего</b>		<b>день</b>	<b>68,85</b>	<b>182,6</b>	<b>1 688</b>	<b>240</b>	<b>0,82</b>	<b>69,01</b>	<b>0,33</b>	<b>3 710</b>	<b>788,2</b>	<b>276,3</b>	<b>1 468</b>	<b>16,33</b>		<b>0,33</b>	<b>0,33</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Второй завтрак																			
3	Бутерброд с сыром	50	6,01	8,34	14,83	158	60	0,04	0,09		44,4	146,7	10,95	118,5	0,46				
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1				
430	Чай с сахаром	200/1	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,53	3,83	7,17	0,74				
246	Изделия макаронные отварные шк.	180	6,19	4,32	40,01	223	20	0,07			78,79	13,14	8,89	48,91	0,9				
118	Плоды свежие. Яблоки.	100	0,4	0,4	9,8	44	50	0,03	10		278	16	9	11	2,2				
412	Котлеты, биточки или шницели припущенные из птицы	100	15,64	17,91	10,56	266	60	0,1	0,17	4,93	255,519 1	628 764	####	185,421 7	19 364	0,0029	4,93	4,93	
18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	80	0,65	8,06	2,01	83		0,02	9,68	3,7	116 808	25 984	10 672	28 656	0,4848	0,0018	3,7	3,7	
456	Соус красный основной	20	0,27	0,43	1,73	12		0,01	0,72	0,85	341 375	29 269	10 731	48 198	0,1051	0,0005	0,85	0,85	
	<b>Всего Второй завтрак</b>	<b>770</b>	<b>34,43</b>	<b>44,1</b>	<b>88,34</b>	<b>887</b>	<b>290</b>	<b>0,3</b>	<b>20,7</b>	<b>9,48</b>	<b>888,7 5</b>	<b>294,1 6</b>	<b>79,48</b>	<b>481,2 8</b>	<b>7,83</b>	<b>0,01</b>	<b>9,48</b>	<b>9,48</b>	
Обед																			
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81		0,08			97,6	13,2	22,8	77,6	1,8				
96	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом .	250/1 5	12,82	14,08	8,7	213	10	0,09	13,76		533,14	44,79	31,58	146,36	2,19				
407	Сок плодовый,ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	0,7		20,3	84		0,02	1,4		357	42	23,8	30,8	0,84				
72	Винегрет овощной.	80	1,25	7,13	6,13	94	720	0,05	13,44	1,84	210,41	25,58	13,9	32,08	0,59		1,84	1,84	
362	Пюре картофельное шк.	180	3,64	5	24,05	157	20	0,14	12,46		914,89	45,24	34,26	100,03	1,25				
114	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	72		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2				
235	Шницель рыбный	100	14,82	9,79	7,67	178	30	0,08	2,87		361,89	45,87	29,46	190,14	0,97				
	<b>Всего Обед</b>	<b>890</b>	<b>39,71</b>	<b>37,2</b>	<b>96,61</b>	<b>879</b>	<b>780</b>	<b>0,57</b>	<b>43,93</b>	<b>1,84</b>	<b>2 572 , 13</b>	<b>233,8 8</b>	<b>186,6</b>	<b>682,6 1</b>	<b>9,64</b>		<b>1,84</b>	<b>1,84</b>	
	<b>Всего в день</b>			<b>81,3</b>	<b>184,9 5</b>	<b>1 766</b>	<b>1 070</b>	<b>0,87</b>	<b>64,63</b>	<b>11,32</b>	<b>3 460 ,88</b>	<b>528,0 4</b>	<b>266,0 8</b>	<b>1 163 ,89</b>	<b>17,47</b>	<b>0,01</b>	<b>11,32</b>	<b>11,32</b>	
	<b>Итого</b>		<b>842,5 8</b>	<b>718,0 5</b>	<b>1 940 ,59</b>	<b>17 49 1</b>	<b>9 070</b>	<b>8,7</b>	<b>887,7</b>	<b>66</b>	<b>31 98 4,05</b>	<b>6 518 ,11</b>	<b>2 955 ,59</b>	<b>12 26 5,65</b>	<b>225,1</b>	<b>7,23</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	