

СОГЛАСОВАНО
Директор МОУ КСОШ

«Радуга»
Н.Д. Майляв
2023г.

Утверждаю
Генеральный директор
ООО «ЯМАЛ»
С.С. Царегородцев
2023г.

Примерное двухнедельное меню

Горькая Виктория Владимировна разработала на основе методических рекомендаций № 0100/8605 - 07 - 34
Федеральной службы в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

День: понедельник

Неделя: первая

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Группировка, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак/полдник												
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200г.	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,68	32,00	221,60	315,40	79,60	2,10
379	Чашички кофеинный на молоке	200г.	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	158,67	132,00	29,33	2,40
15	Сыр порциями	20г.	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
14	Масло сливочное	10г.	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	2,40	3,00	-	-
ПР	Хлеб	40г.	15,20	3,16	19,32	93,52	0,04	-	-	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО за завтрак:		29,64	22,93	85,61	594,34	0,3	3,69	124,00	567,87	585,20	129,13	5,14
	Обед												
288	Птица (курица) отварная	120г.	21,67	13,33	-	206,67	0,04	-	20,00	40,00	143,33	20,00	2,00
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150г.	8,90	7,10	39,84	231,86	0,20	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
352	Кисель из яблок	200г.	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,0	-	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40г.	15,20	3,16	19,32	93,52	0,04	-	-	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Бананы	75г.	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	-	6,00	21,00	31,50	0,45
	ИТОГО за обед:		47,14	24,09	110,67	748,01	0,31	87,5	20,00	78	415,55	205,66	8,18
	ИТОГО за день:		76,78	47,02	196,28	1 342,35	0,61	91,19	144,00	645,87	1 000,75	334,79	13,32

День: понедельник

Неделя: первая

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
173	Каша вязкая на молоке (их хлопьев овсяных)	250г.	7,63	5,00	10,08	260,30	0,28	2,60	40,00	277,00	394,25	99,50	2,63
379	Напиток кофейный на молоке	200г.	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	158,67	132,00	29,33	2,40
15	Сыр порциями	30г.	6,96	8,85	-	107,49	0,01	0,21	78,00	264,00	150,00	10,50	0,30
14	Масло сливочное	10г.	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	2,40	3,00	-	-
ПР	Хлеб	50г.	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО за завтрак:		22,24	24,22	63,56	705,61	0,37	4,28	158,00	713,17	722,75	155,83	5,88
	Обед												
288	Птица (курица) отварная	120г.	26,00	16,00	-	248,00	0,05	-	24,00	48,00	172,00	24,00	2,40
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200г.	11,87	5,87	53,12	309,15	0,27	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68
352	Кисель из яблок	200г.	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,0	-	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	50г.	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Бананы	75г.	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	-	6,00	21,00	31,50	0,45
	ИТОГО за обед:		43,19	22,87	128,78	890,01	0,4	87,5	24,00	93,17	522,92	259,63	10,36
	ИТОГО за день:		65,43	47,09	192,34	1 595,62	0,77	91,78	182,00	806,34	1 245,67	415,46	16,24

День: вторник

Неделя: первая

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-----------	-----------------------------------	-----------------	-------------------------	----------------	---------------	---------------------------

			Б	Ж	У	ая ценнос ть (ккал)	В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
175	Каша из пшена и риса молочная	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	92,30	128,00	26,70	1,30
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	74,00	99,00	10,50	0,20
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,4	15,0	89,85	0,002	4	0,004	4,3	16,75	1,2	0,105
ПР	Хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО за завтрак:		14,84	13,5	68,1	479,15	0,472	6,15	91,604	182,1	287,25	92,1	2,155
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	-	40,77	56,91	26,64	0,99
203	Макаронны отварные с маслом	200	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08	-	-	16,00	46,00	10,00	1,00
295	Котлеты из мяса бройлер- цыплят (сентябрь-ноябрь; март-май)	100	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	44,00	96,00	26,00	2,20
269	Котлеты из мяса оленя (декабрь-февраль)	100	15,20	13,40	13,47	225,15	0,08	0,20	20,20	45,00	90,00	26,00	2,30
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,2	-	248,2	272,8	0,04	4	-	20,4	216,6	16	0,86
ПР	Хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО за обед:		29,31	30,07/2 9,78	369,6/3 69,3	997,47/ /985,42	0,34	26,377	20,00	132,67/1 33,67	459,01/4 53,01	95,14	5,6/5, 7
	ИТОГО за день:		73,46	43,57/4 3,37	437,7/4 37,4	1476,62 /1464,5 7	1,06	32,527	111,604	314,77/3 15,77	746,26/7 40,26	187,24	7,755/ 7,855

День: вторник
Неделя: первая

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак/полдник												
175	Каша из пшена или риса молочная	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	92,30	128,00	26,70	1,30
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,4	15,0	89,85	0,002	4	0,004	4,3	16,75	1,2	0,105
ПР	Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО за завтрак:		6,55	9,4	57,52	366,77	0,442	5,90	71,604	105,8	179,55	41,1	1,845
	Обед												
88	Щи из капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	33,98	47,43	22,20	0,83
203	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,064	-	-	12,00	34,50	7,50	0,75
295	Котлеты из мяса бройлер-цыплят (сентябрь-ноябрь; март-май)	80	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	35,20	76,80	20,80	1,76
269	Котлеты из мяса оленя (декабрь-февраль)	80	12,20	10,72	10,20	188,20	0,05	0,18	16,00	35,20	80,02	20,70	1,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,2	-	248,2	272,8	0,04	4	-	20,4	216,6	16	0,86
ПР	Хлеб	40	15,20	3,16	19,32	93,52	0,04	-	-	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО за обед:		47,66	37,24	325,15	1 030,66	0,334	22,82	32,00	145,98	490,15	100,4	6,39
	ИТОГО за день:		54,21	46,64	382,67	1 397,43	0,776	28,72	103,604	251,78	669,7	141,5	8,235

День: вторник
Неделя: первая

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак/полдник												
175	Каша из пшена и риса молочная	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	92,30	128,00	26,70	1,30
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,4	15,0	89,85	0,002	4	0,004	4,3	16,75	1,2	0,105
ПР	Хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО за завтрак:		14,84	13,5	68,1	479,15	0,472	6,15	91,604	182,1	287,25	92,1	2,155
	Обед												
88	Щи из капусты с картофелем	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	-	40,77	56,91	26,64	0,99
203	Макароны отварные с маслом	200	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08	-	-	16,00	46,00	10,00	1,00
295	Котлеты из мяса бройлер-цыплят (сентябрь-ноябрь; март-май)	100	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	44,00	96,00	26,00	2,20
269	Котлеты из мяса оленя (декабрь-февраль)	100	15,20	13,40	13,47	225,15	0,08	0,20	20,20	45,00	90,00	26,00	2,30
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,2	-	248,2	272,8	0,04	4	-	20,4	216,6	16	0,86
ПР	Хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО за обед:		44,51	43,47	347,07	1 222,62	0,42	26,57	40,20	177,67	549,01	121,14	7,9
	ИТОГО за день:		58,99	56,97	415,17	1 701,77	0,892	32,72	131,804	359,77	836,26	213,24	10,055

День: среда

Неделя: первая

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак/полдник												
182	Каша молочная овсяная или пшеничная	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,190	-	5,00	4,10	131,00	45,00	2,58
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
410	Ватрушка с повидлом	75	4,48	1,81	39,89	193,81	0,07	2,35	-	13,43	47,42	7,94	1,11
376	Чай с сахаром	200	9,32	8,62	33,06	244,6	0,084	2,08	0,02	203	375,4	60,6	3,116
	ИТОГО за завтрак:		22,68	14,93	120,88	706,15	0,364	4,43	5,02	225,13	571,22	120,14	7,026
	Обед												
259	Жаркое по-домашнему из говядины	230	21,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,14	-	36,39	284,93	56,82	4,46
342	Компот из свежих плодов	200	1,2	-	248,2	272,8	0,04	4	-	20,4	216,6	16	0,86
ПР	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16	19,32	93,52	0,04	-	-	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО за обед:		38,32	27,24	285,78	743,79	0,49	32,14	0	65,99	536,33	86,02	5,76
	ИТОГО за день:		61,00	42,17	406,66	1 449,94	0,854	36,57	5,02	291,12	1 107,55	206,16	12,786

День: среда

Неделя: первая

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак/полдник												
182	Каша молочная овсяная или	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,190	-	5,00	4,10	131,00	45,00	2,58

	пшеничная												
ПР	Хлеб пшеничный	30г.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	6,90	26,10	9,90	0,33
410	Ватрушка с повидлом	75	4.48	1.81	39.89	193.81	0.07	2.35	-	13.43	47.42	7.94	1.11
376	Чай с сахаром	200	9,32	8,62	33,06	244,6	0,084	2,08	0,02	203	375,4	60,6	3,116
	ИТОГО за завтрак		23,47	15,03	125,71	729,53	0,374	4,43	5,02	227,43	579,92	123,44	9,716
	Обед												
259	Жаркое по-домашнему из говядины	350	33.35	36.65	27.79	574.41	0.62	42.82	-	55.38	433.59	86.47	6.79
342	Компот из свежих плодов	200	-	248,2	272,8	0,04	4	-	20,4	216,6	16	0,86	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	19,32	93,52	0,04	-	-	9,20	34,80	13,20	0,44	15,20
	ИТОГО за обед:		36,51	304,17	394,11	574,49	4,62	42,82	29,6	306,78	462,79	87,77	23,19
	ИТОГО за день:		59,98	319,2	519,82	1 304,02	4,994	47,25	34,62	534,21	1 042,71	211,21	32,906

День: четверг

Неделя: первая

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак/полдник												
182	Каша молочная пшённная с маслом	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	92,30	128,00	26,70	1,30
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,4	15,0	89,85	0,002	4	0,004	4,3	16,75	1,2	0,105
ПР	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
	ИТОГО за завтрак:		4,97	9,2	47,86	320,01	0,422	5,9	71,604	101,2	162,15	34,5	1,625
	Обед												
119	Суп гороховый на мясном бульоне	250	7.50	3.25	17.25	128.25	0.15	1.00	-	82.50	327.50	47.50	2.25
304	Рис отварной	150	3.67	5.42	36.67	210.11	0.03	-	27.00	2.61	61.50	19.01	0.53

279	Тефтели с соусом сметанным с томатом	110	21.32	9.93	0.87	178.13	0.08	1.00	20.00	14.74	219.30	26.88	3.34
346	Компот из брусники	200	1,2	-	248,2	272,8	0,04	4	-	20,4	216,6	16	0,86
ПР	Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	6,75	33,30	0,02	7,50	-	12,00	8,25	6,75	1,65
	ИТОГО за обед:		36.85	19.00	322.31	882.81	0.34	6.00	47.00	129.45	859.70	122.59	7.42
	ИТОГО за день:		41,82	28,2	370,17	1 202,82	0,762	11,9	118,604	230,65	1 021,85	157,09	9,045

День: четверг

Неделя: первая

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	П	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак/полдник												
182	Каша молочная пшеничная с маслом	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	92,30	128,00	26,70	1,30
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,4	15,0	89,85	0,002	4	0,004	4,3	16,75	1,2	0,105
ПР	Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО за завтрак:		11,05	11,7	75,02	483,87	0,552	5,90	71,614	116,8	228,55	57,1	2,745
	Обед												
119	Суп гороховый на мясном бульоне	300	9.00	3.90	20.70	153.90	0.18	1.20	-	99.00	393.00	57.00	2.70
304	Рис отварной	200	4.89	7.23	48.89	280.15	0.03	-	36.00	3.48	82.00	25.34	0.70
279	Тефтели с соусом сметанным с томатом	110	21.32	9.93	0.87	178.13	0.08	1.00	20.00	14.74	219.30	26.88	3.34
346	Компот из брусники	200	1,2	-	248,2	272,8	0,04	4	-	20,4	216,6	16	0,86
ПР	Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	6,75	33,30	0,02	7,50	-	12,00	8,25	6,75	1,65
	ИТОГО за обед:		39,87	21,76	344,73	1 011,8	0,39	13,7	56,00	158,82	953,95	145,17	6,69
	ИТОГО за день:		50,92	33,46	419,75	1 495,67	0,942	19,6	127,614	275,62	1 182,5	202,27	9,435

День: пятница
 Неделя: первая
 Возраст: 7-11 лет

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак/полдник												
174	Каша молочная ячневая	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	92,30	128,00	26,70	1,30
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
	ИТОГО за завтрак:	8,48	11,47	62,06	385,36	0,45	3,37	71,6	255,57	277,40	62,63	3,92	8,48
	Обед												
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1.62	6.20	8.90	97.88	0.10	13.00	-	40.40	48.80	23.40	1.02
312	Картофельное пюре	150	3.08	2.33	19.13	109.73	1.16	3.75	33.15	38.25	76.95	26.70	0.86
246	Гуляш из отварного мяса (говядины) в томатно-сметанном соусе	80	9.47	9.20	3.00	132.67	0.07	3.73	-	15.40	46.33	14.07	1.53
ПР	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16	19,32	93,52	0,04	-	-	9,20	34,80	13,20	0,44
377	Чай с лимоном	200	0.53	-	9.87	41.60	-	2.13	-	15.33	23.20	12.27	2.13
	ИТОГО за обед:		29,9	20,89	60,22	475,4	1,37	18,86	33,15	118,58	230,08	89,64	5,98
	ИТОГО за день:		38,38	32,36	122,28	860,76	1,82	22,23	104,75	374,15	507,48	152,27	9,9

День: пятница
 Неделя: первая
 Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)	Энергетическ	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	--------------	----------------------	--------------	---------------	---------------------------

			Б	Ж	У	ая ценнос ть (ккал)	В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак/полдник												
174	Каша молочная ячневая	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	92,30	128,00	26,70	1,30
379	Напиток кофейный на молоке	200.	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	9,20	34,80	ПР	-
	ИТОГО за завтрак:	10,06	11,67	71,72	432,12	0,47	3,37	71,6	260,17	294,80	56,03	3,7	10,06
	Обед												
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1.62	6.20	8.90	97.88	0.10	13.00	-	40.40	48.80	23.40	1.02
312	Картофельное пюре	200	4.10	3.10	25.50	146.30	1.54	5.00	44.20	51.00	102.60	35.60	1.14
246	Гуляш из отварного мяса (говядины) в томатно- сметанном соусе	100	11.83	11.50	3.75	165.83	0.08	4.67	-	19.25	57.92	17.98	1.92
ПР	Хлеб пшеничный	50г.	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	11,50	43,50	16,50	0,55
377	Чай с лимоном	200	0.53	-	9.87	41.60	-	2.13	-	15.33	23.20	12.27	2.13
	ИТОГО за обед:		22,03	21,3	72,17	568,51	1,77	24,8	44,20	137,48	267,02	105,75	6,76
	ИТОГО за день:		32,09	32,97	143,89	1000,63	2,24	28,17	115,8	397,65	561,82	161,78	10,46

День: суббота

Неделя: первая

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Обед												
204	Макаронны отварные с сыром	150	5.10	7.50	28.50	201.90	0.06	-	-	12.00	34.50	7.50	0.75
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,4	15,0	89,85	0,002	4	0,004	4,3	16,75	1,2	0,105

	ИТОГО за обед		6	7,54	43,5	291,75	0,062	4	0,004	16,3	51,25	8,7	0,855
--	----------------------	--	----------	-------------	-------------	---------------	--------------	----------	--------------	-------------	--------------	------------	--------------

День: суббота

Неделя: первая

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Обед												
204	Макароны отварные с сыром	200	6.80	10.00	38.00	269.20	0.08	-	-	16.00	46.00	10.00	1.00
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,4	15,0	89,85	0,002	4	0,004	4,3	16,75	1,2	0,105
	ИТОГО за обед		6,89	10,4	53,0	359,15	0,082	4	0,004	20,3	62,75	11,2	1,105

День: понедельник

Неделя: вторая

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак/полдник												
177	Каша молочная рисовая с маслом	200	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	221,60	315,40	79,60	2,10
ПР	Хлеб пшеничный	20г.	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
379	Напиток кофейный на	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	158,67	132,00	29,33	2,40

	молоке												
	ИТОГО за завтрак:		11,28	6,87	75.82	410.20	0,27	3,55	32,00	384,87	464,80	115,53	4,72
	Обед												
285	Макаронник с мясом или субпродуктами (говядина или печень) - (сентябрь-ноябрь; март-май)	300	21.92	24.08	18.26	377.47	0.41	28.14	-	36.39	284.93	56.82	4.46
	Макаронник с мясом оленя (декабрь-февраль)												
ПР	Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО за обед:		25,17	24,88	52,58	560,84	0,452	32,14	0,004	49,89	336,24	71,22	5,005
	ИТОГО за день:		36,45	31,75	128,4	971,04	0,722	35,69	32,004	434,76	801,04	186,75	9,725

День: понедельник

Неделя: вторая

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак/полдник												
177	Каша молочная рисовая с маслом	250	7,63	5,00	10,08	260,30	0,28	2,60	40,00	277,00	394,25	99,50	2,63
ПР	Хлеб пшеничный	20г.	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	158,67	132,00	29,33	2,40
	ИТОГО за завтрак:		11,28	6,87	75.82	410.20	0,27	3,55	32,00	384,87	464,80	115,53	4,72
	Обед												
285	Макаронник с мясом или субпродуктами (говядина или печень) -	350	33.35	36.65	27.79	574.41	0.62	42.82	-	55.38	433.59	86.47	6.79

	(сентябрь-ноябрь; март-май)												
	Макаронник с мясом оленя (декабрь-февраль)												
ПР	Хлеб	50г.	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО за обед:		37,39	37,55	66,94	781,16	0,672	46,82	0,004	71,18	493,84	104,17	7,455
	ИТОГО за день:		50,20	50,42	115,88	1934,73	1,002	50,89	40,004	511,45	1037,49	239,60	12,705

День: вторник

Неделя: вторая

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак/полдник												
11	Гамбургер с мясом	75	5,98	2,37	17,47	115	0,1	0,64	-	24,5	77,65	17,45	1,08
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,4	15,0	89,85	0,002	4	0,004	4,3	16,75	1,2	0,105
	ИТОГО за завтрак:		6,07	2,77	32,47	204,85	0,102	4,64	0,004	28,8	94,4	18,65	1,185
	Обед												
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,21	19,68	43,73	415	0,20	42,7	-	198,9	218,4	104,5	4,9
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,70	0,86
255	Печень по-строгановски	100	22,80	10,20	9,40	219,40	0,32	14,00	9500,0	18,00	424,00	22,00	9,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,2	-	248,2	272,8	0,04	4	-	20,4	216,6	16	0,86
ПР	Хлеб	40	15,20	3,16	19,32	93,52	0,04	-	-	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого за обед:		49,49	35,37	339,78	1108,45	1,76	64,45	9533,15	284,75	970,75	182,4	16,26
	Итого за день:		56,19	38,14	372,25	1313,3	1,862	69,06	9533,1	313,55	1065,15	201,05	17,445

День: вторник
Неделя: вторая
Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак/полдник												
11	Гамбургер с мясом	75	5,98	2,37	17,47	115	0,1	0,64	-	24,5	77,65	17,45	1,08
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,4	15,0	89,85	0,002	4	0,004	4,3	16,75	1,2	0,105
	ИТОГО за завтрак:		6,07	2,77	32,47	204,85	0,102	4,64	0,004	28,8	94,4	18,65	1,185
	Обед												
82	Борщ с капустой и картофелем	300	7,21	19,68	43,73	415	0,20	42,7	-	198,9	218,4	104,5	4,9
312	Картофельное пюре	200	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	51,00	102,60	35,60	1,14
255	Печень по-строгановски	100	22,80	10,20	9,40	219,40	0,32	14,00	9500,0	18,00	424,00	22,00	9,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,2	-	248,2	272,8	0,04	4	-	20,4	216,6	16	0,86
ПР	Хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	11,50	43,50	16,50	0,55
	Итого за обед:		39,26	33,48	350,98	1170,4	2,15	37,4	9544,2	299,8	878,62	194,6	101,79
	Итого за день:		45,33	36,25	383,45	1375,25	2,252	103,1	9544,204	328,6	1883,72	213,25	102,975

День: среда
Неделя: вторая
Возраст: 7-11 лет

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак/полдник												
173	Каша рассыпчатая пшеничная	200	7,3	4,30	38,27	220,98	0,190	-	5,0	4,10	131,00	45,00	2,58
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
	ИТОГО за завтрак:		12,48	7,17	77,13	422,94	0,24	1,47	5,0	167,37	280,4	80,93	5,2
	Обед												
244	Плов отварной из говядины	300	28,28	23,40	27,94	428,6	0,30	1,34	1,1	45,22	410,52	73,76	4,66
ПР	Хлеб	40	15,20	3,16	19,32	93,52	0,04	-	-	9,20	34,80	13,20	0,44
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,4	15,0	89,85	0,002	4	0,004	4,3	16,75	1,2	0,105
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	6,75	33,30	0,02	7,50	-	12,00	8,25	6,75	1,65
	ИТОГО за обед:		43,87	27,26	69,01	645,27	0,362	12,84	1,104	70,72	470,32	94,91	6,855
	ИТОГО за день:		56,35	34,43	146,14	1 068,21	0,602	14,31	6,104	238,09	750,72	175,84	12,055

День: среда
Неделя: вторая
Возраст: 11-18 лет

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак/полдник												
173	Каша рассыпчатая пшеничная	200	7,3	4,30	38,27	220,98	0,190	-	5,0	4,10	131,00	45,00	2,58
379	Напиток кофейный на	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	158,67	132,00	29,33	2,40

	молоке												
ПР	Хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО за завтрак:		14,85	7,47	91,62	493,08	0,27	1,47	5,0	174,27	306,5	90,83	5,53
	Обед												
244	Плов отварной из говядины	350	32,99	27,3	32,59	500,12	0,35	1,56	1,28	52,75	478,94	86,05	5,43
ПР	Хлеб	50г.	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	11,50	43,50	16,50	0,55
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,4	15,0	89,85	0,002	4	0,004	4,3	16,75	1,2	0,105
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	6,75	33,30	0,02	7,50	-	12,00	8,25	6,75	1,65
	ИТОГО за обед:		37,33	28,5	78,49	740,17	0,422	13,06	1,284	80,55	547,44	110,5	7,735
	ИТОГО за день:		52,18	35,97	170,11	1 233,25	0,692	14,53	6,284	254,82	853,94	201,33	13,265

День: четверг

Неделя: вторая

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак/полдник												
171	Каша рассыпчатая пшеничная	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	92,30	128,00	26,70	1,30
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,4	15,0	89,85	0,002	4	0,004	4,3	16,75	1,2	0,105
410	Ватрушка с творогом	75	4,48	1,81	39,89	193,81	0,07	2,35	-	13,43	47,42	7,94	1,11
ПР	Хлеб	40	15,20	3,16	19,32	93,52	0,04	-	-	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО за завтрак:		23,07	13,97	97,41	560,58	0,512	8,25	71,60	119,23	226,97	49,04	2,955
	Обед												
106	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	13,17	6,55	18,82	176,85	0,135	10,72	7,91	31,65	113,75	17,41	2,97
321	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40	-	113,70	89,25	42,90	3,45
256	Мясо тушёное	100	6,55	5,6	1,00	127,53	0,042	0,642	-	7,585	59,33	12,47	3,569

ПР	Хлеб	40	15,20	3,16	19,32	93,52	0,04	-	-	9,20	34,80	13,20	0,44
348	Компот из кураги	200	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,00	-	40,48	36,60	26,20	0,86
	ИТОГО за обед:		40,57	27,39	117,03	840,78	0,307	44,762	7,91	202,615	333,73	112,18	11,289
	ИТОГО за день:		63,64	41,36	214,44	1401,36	0,819	53,012	79,514	321,845	560,7	161,22	14,244

День: четверг

Неделя: вторая

Возраст: 11-18 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак/полдник												
171	Каша рассыпчатая пшеничная	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	92,30	128,00	26,70	1,30
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,4	15,0	89,85	0,002	4	0,004	4,3	16,75	1,2	0,105
410	Ватрушка с творогом	75	4,48	1,81	39,89	193,81	0,07	2,35	-	13,43	47,42	7,94	1,11
ПР	Хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО за завтрак:		11,82	11,31	102,24	583,96	0,522	8,25	71,604	121,53	235,67	52,34	3,065
	Обед												
106	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	15,81	7,86	22,59	212,22	0,162	12,87	9,70	37,99	136,50	20,90	3,564
321	Капуста тушеная	200	5,80	16,00	44,28	344,32	43,20	-	151,6	119,00	57,20	4,60	344,32
256	Мясо тушёное	100	6,55	5,6	1,00	127,53	0,042	0,642	-	7,585	59,33	12,47	3,569
ПР	Хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	11,50	43,50	16,50	0,55
348	Компот из кураги	200	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,00	-	40,48	36,60	26,20	0,86
	ИТОГО за обед:		33,41	30,04	136,7	985,61	43,484	14,512	161,3	216,55	333,13	80,67	352,863
	ИТОГО за день:		45,23	41,35	238,94	1569,57	44,006	22,762	232,904	338,08	568,8	133,01	355,928

День: пятница

Неделя: вторая
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак/полдник												
420	Котлета запеченная в тесте	100	9,50	7,50	27,90	217,10	0,11	-	0,01	19,00	98,00	25,00	1,30
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,4	15,0	89,85	0,002	4	0,004	4,3	16,75	1,2	0,105
	ИТОГО за завтрак:		17,09	11,9	48,65	395,95	0,132	4,25	20,014	97,3	213,75	36,70	1,605
	Обед												
96	Рассольник ленинградский	250	8,07	20,36	47,92	429	0,37	33,5	-	116,6	226,9	96,7	3,7
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,064	-	-	12,00	34,50	7,50	0,75
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80	12,13	2,93	1,50	80,93	0,08	1,20	14,80	28,80	176,93	28,63	0,55
ПР	Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	9,20	34,80	13,20	0,44
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,2	-	248,2	272,8	0,04	4	-	20,4	216,6	16	0,86
338	Яблоки свежие	100	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	12,00	8,25	6,75	1,65
	ИТОГО за обед:		29,96	31,49	352,79	1111,45	0,614	46,2	14,80	199	698,98	168,78	7,95
	ИТОГО за день:		47,05	43,39	401,44	1507,4	0,746	50,45	34,814	296,3	911,73	205,48	9,555

День: пятница
Неделя: вторая
Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)	Энерге тическ	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-----------	-----------------------------------	-----------------	-------------------------	------------------	---------------	---------------------------

171	Каша рассыпчатая рисовая	200	3,78	7,78	39,29	242	0,03	-	40,0	17,04	82,38	27,89	0,59
ПР	Хлеб	40	15,20	3,16	19,32	93,52	0,04	-	-	9,20	34,80	13,20	0,44
382	Какао с молоком	200	20,39	17,72	87,89	593	0,94	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
	ИТОГО за обед:		39,37	28,66	146,5	928,52	1,01	7,94	162	787,34	739,98	147,79	3,42

День: суббота

Неделя: вторая

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Обед												
171	Каша рассыпчатая рисовая	250	3,78	7,78	39,29	242	0,03	-	40,0	17,04	82,38	27,89	0,59
ПР	Хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	11,50	43,50	16,50	0,55
382	Какао с молоком	200	20,39	17,72	87,89	593	0,94	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
	ИТОГО за обед:		29,25	28,01	181,53	1102,3	1,038	7,94	162,00	795,278	777,12	158,41	3,713