

Утверждаю

Директор

Е. В. Фокина

---

Приказ № 79 «31» августа 2021г.

**Примерное  
двухнедельное цикличное меню  
Муниципального общеобразовательного учреждения  
«Теляковская средняя общеобразовательная школа»  
Ясногорского района Тульской области  
на 2021 - 2022 учебный год**



	с 01.03	125												
	Горох	20,3												
	Морковь до 01.01 с 01.01	12,5 13,3												
	Лук репчатый	12												
	Вода питьевая	200												
	Тушенка говяжья	20												
	Масло растительное	5												
	Соль повар.йод.	1												
4	<b>Макаронны с маслом</b>	150	5,66	5,56	29,04	145	0,08	0,00	28,00		6,48	49,56	28,16	
	Макаронные изделия	51												
	Масло сливочное	6,75												
	Соль повар.йод.	1,5												
48	<b>Печень жареная по-страгоновски</b>	110	18	13,8	4,3	21,3	0,2	5,61	2,44		18,48	262,51	19,58	
	Печень куриная	89,0												
	Лук	9,5												
	Масло растительное	6												
	Сметана 15%	11,5												
	Мука пшеничная	3,45												
	Вода	32,5												
	Соль поваренная йодированная	0,2												
54	<b>Кисель</b>	200	0,20	0,00	32,60	132,0	0,00	0,00	0,00		18,00	4,29	0,00	
	Концентрат киселя	20												
	Вода питьевая	190												
	Сахар	10												
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
61	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
	Итого		59,68	54,99	168,94	1411,37	1,06	66,8	426,77		398,99	869,65	233,87	





	Тушенка говяжья	20											
	Соль повар.йодир	1											
	Сметана	5											
38	<b>Плов из курицы</b>	200	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00		45,10	199,3	47,50
	Бройлер-цыпленок	40											
	Масло растительное	8											
	Морковь до 1 января	16											
	***с 1 января	17,3											
	Лук репчатый	11											
	Томатное пюре	7											
	Крупа рисовая	46											
	Соль поварен.йодир.	1											
53	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	1,96	0,00	16,07	95,42	0,01	1,08	0,00		5,21	3,60	0,54
	Смесь сухофруктов	20											
	Вода питьевая	200											
	Сахар	15											
	Кислота лимонная	0,2											
	аскорбиновая кислота	0,06											
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0
61	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0
	Итого:		53,73	60,63	301,42	1570,91	1,06	69,20	153,58		446,84	843,45	239,25

День: среда  
 Неделя: первая  
 Возраст: 7-11 лет  
 Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
313	<b>Запеканка из творога</b>	150	24,0	25,2	23,90	425,00	0,07	0,49	0,21		216,32	269,32	39,54	
	Творог	141												
	Крупа манная	9,7												
	или мука пшеничная	12												
	Вода или молоко для каши	36												
	Яйца	1/10 шт												
	Сахар	9,7												
	Ванилин	0,015												
	Сметана	5,2												
	Сухари	5,2												
	Масло сливочное	5,2												
94	<b>Бутерброд с маслом</b>	15/15	1,2	12,5	7,5	147,0	0,03	0,00	0,00		9,00	13,5	4,80	
	Масло сливочное	15												
	Батон нарезной	15												
501	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	3,2	15,7	15,9	79,0	0,02	0,00	0,08		34,00	45,00	7,00	
	Кофейный напиток	5												
	Молоко	100												
	Сахар	10												
	Вода	120												
112	<b>Банан (поштучно)</b>	120	1,8	0,8	252,0	115,2	0,04	10,0	0,00		8,00	28,0	31,0	
Обед														
23	<b>Салат из</b>	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,03	9,50	0,00		21,85	40,02	13,30	



	Масло растительное	5												
	Масло сливочное	5												
	Соль	1												
41	<b>Сосиска отварная</b>	100	8,32	16,00	19,96	179,20	0,03	0,00	0,00		19,20	127,20	16,00	
	Сосиска	100												
	Соль поварен. йодир.	0,1												
54	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	7,76	0,03	17,86	69,38	0,01	3,2	0,00		5,21	3,6	0,54	
	Яблоко	45												
	Вода питьевая	200												
	Сахар	15												
	Кислота лимонная	0,2												
	аскорбиновая кислота	0,06												
58	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
59	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
	Итого		60,41	88,96	159,09	1419,66	1,72	40,68	37,71		328,86	949,98	281,3	



	октября												
	с 1 ноября до 31 декабря	50,0											
	с 1 января по 28-29 февраля	53,8											
	с 1 марта	58,3											
	Морковь до 1 января	10											
	***с 1 января	10,7											
	Лук репчатый	9,5											
	Фасоль	20,25											
	Петрушка (корень)	3,25											
	Масло сливочное	5											
	Вода питьевая	163											
	Курица бескостная	20											
	Соль поварен.йодир.	1											
36	<b>Гречка с маслом</b>	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02		17,30	278,0	90,0
	Гречка	80,8											
	Масло сливочное	5,320											
	Соль поварен.йодир.	1											
45	<b>Гуляш из курицы</b>	100	11,78	11,6	3,08	162,39	0,06	4,04	0,03		22,16	110,92	18,49
	П/ф из птицы бескостные	67,41											
	Вода питьевая	240											
	Масло сливочное	1,3											
	Мука пшеничная	1,3											
	Томат-паста	4											
	Бульон из курицы	50											
	Морковь до 1 января	2,5											
	с 1 января	3,5											
	Лук репчатый	2,4											
	Сахар	1											
	Соль поварен.йодир.	0,5											
51	<b>Компот из кураги</b>	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00		6,40	3,60	0,00
	Курага	20											
	Вода питьевая	200											
	Сахар	15											
	Кислота лимонная	0,2											
	Аскорбиновая кислота	0,06											
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0

61	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
	Итого:		54,43	44,79	191,19	1490,84	1,34	38,44	21,08		333,7	1146,68	352,73	





53	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	1,96	0,00	16,07	95,42	0,01	1,08	0,00		5,21	3,60	0,54	
	Смесь сухофруктов	20												
	Вода питьевая	200												
	Сахар	15												
	Кислота лимонная	0,2												
	Аскорбиновая кислота	0,06												
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
61	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
	Итого:		68,35	52,2	186,06	1443,35	1,03	101,3	34,44		584,22	1138,11	294,6	

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Возраст: 7-11 лет  
 Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
301	<b>Омлет натуральный</b>	150	12,88	20,01	3,45	243,8	0,10	0,25	345,0		114,20	260,50	19,50	
	Яйца	21г 3шт												
	Молоко	58												
	Масло сливочное	6/6												
	Соль поварен. йодир	0,1												
83	<b>Бутерброд с отварной говядиной</b>	30/20	7,90	4,50	9,80	111,00	0,01	5,8	0,015		11,55	67,5	19,5	
	Говядина	65												
	Батон	20												
459	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,03	0,1	9,5	40,0	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	
	Чай-заварка	50												
	в т.ч. чай высшего или 1 сорта	1												
	Сахар	10												
	Вода питьевая	150												
	Лимон	8												
112	<b>Мандарин (поштучно)</b>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,0	0,03		35,0	28,0	11,0	
Обед														
26	<b>Салат из моркови с сахаром</b>	60	0,39	0,03	5,61	22,89	0,02	1,9	0,27		10,35	12,45	42,79	
	Морковь	72,0												
	Сахар песок	3												
33	<b>Суп</b>	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00		38,08	87,18	35,30	



	вода													
	Лук репчатый	10												
	Масло растительное	2												
	Масло сливочное	5												
	Сухари или хлеб пшеничный	11												
	Соль поваренная йодированная	0,2												
52	<b>Компот из кураги</b>	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00		6,40	3,6	0,00	
	Курага	20												
	Вода питьевая	200												
	Сахар	15												
	Кислота лимонная	0,2												
	Аскорбиновая кислота	0,06												
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
61	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
	Итого:		60,18	54,49	170,64	1415,37	1,03	34,8	426,77		384,89	917,45	233,63	

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Возраст: с 7-11 лет  
 Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260	<b>Каша «Дружба»</b>	200	5,24	11,66	25,06	226,20								
	Крупа пшеничная	11												
	Молоко	102												
	Сахар	5												
	Вода	70												
	Крупа рисовая	15												
	Масло сливочное	10												
	Соль поварен.йодир	0,2												
90	<b>Бутерброд с сыром</b>	45	6,7	9,5	9,9	153,0	0,03	0,00	0,10		22,00	76,80	4,80	
	Сыр Российский	21												
	Масло сливочное	5												
	Батон	20												
501	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	3,2	15,7	15,9	79,0	0,02	0,00	0,08		34,00	45,00	7,00	
	Кофейный напиток	5												
	Молоко	100												
	Сахар	10												
	Вода	120												
112	<b>Груша (поштучно)</b>	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00		24,1	28,0	0,24	
Обед														
18	<b>Салат из белокочанной капусты и</b>	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00		37,37	27,61	15,16	



	поварен.йодир.													
	Сметана	1												
37	<b>Плов из курицы</b>	200	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00		45,10	199,3	47,50	
	Бройлер-цыпляенок	40												
	Масло растительное	8												
	Морковь до 1 января	16												
	***с 1 января	17,3												
	Лук репчатый	11												
	Томатное пюре	7												
	Крупа рисовая	46												
	Соль поварен.йодир.	1												
51	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	1,96	0,00	16,07	95,42	0,01	1,08	0,00		5,21	3,60	0,54	
	Смесь сухофруктов	20												
	Вода питьевая	200												
	Сахар	15												
	Кислота лимонная	0,2												
	Аскорбиновая кислота	0,06												
58	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
59	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
	Итого:		49,92	59,23	312,08	1505,11	1,04	68,87	73,58		396,04	838,27	236,0	

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Возраст: 7-11 лет  
 Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
367	<b>Гуляш из говядины</b>	120	20,60	22,00	4,20	397,0	0,17	1,28	0,00		24,36	194,69	26,01	
	Говядина	151												
	Масло сливочное	6,5												
	Лук репчатый	17												
	Томатное пюре	11												
	Мука пшеничная	3,7												
	Соль поварен.йодир	1												
	Масса тушеного мяса	70												
	Масса соуса	50												
195	<b>Рагу из овощей</b>	150	2,80	7,17	11,39	120,60	0,07	8,67	31,00		23,90	61,80	27,80	
	Картофель	76,5												
	Морковь	39												
	Капуста белокочанная	45												
	Лук репчатый	14,25												
	Масло растительное	6												
	Соль поварен.йодир.	1												
112	<b>Апельсин (поштучно)</b>	100	0,9	0,2	8,1	43	0,06	42,0	0,00		24,1	28,0	0,24	
458	<b>Чай с джемом</b>	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	
	Чай	50												
	В тч чай высший или 1 сорт	1												
	Вода	150												
	Джем	20												
111	<b>Батон нарезной</b>	20	1,5	0,58	10,28	52,40	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
Обед														



	Сахар	2												
	Колбаса	50												
	Соль поварен.йодир.	1												
54	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	7,76	0,03	17,86	69,38	0,01	3,2	0,00		5,21	3,6	0,54	
	Яблоко	45												
	Вода питьевая	200												
	Сахар	15												
	Кислота лимонная	0,2												
	Аскорбиновая кислота	0,06												
58	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
59	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
	Итого		55,9	76,7	135,84	1278,42	1,67	55,35	0,53		438,19	779,35	247,17	



	Соль поварен.йодир.	0,4												
34	<b>Суп из овощей с курицей</b>	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00		45,30	176,53	47,35	
	Картофель с 1 сентября по 31 октября	66,7												
	***с 1 ноября до 31 декабря	71,4												
	***с 1 января по 28-29 февраля	76,9												
	***с 1 марта	83,3												
	Морковь до 1 января	12,5												
	***с 1 января	13,3												
	Лук репчатый	12												
	Горошек консервированный	11,5												
	Капуста белокочанная	25												
	Сметана	5												
	Масло растительное	4,8												
	Вода питьевая	188												
	Курица бескостная	20												
	Соль поварен.йодир.	1												
35	<b>Гречка с маслом</b>	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02		17,30	278,0	90,0	
	Гречка	80,8												
	Масло сливочное	7												
	Соль поварен.йодир.	1,2												
44	<b>Гуляш из курицы</b>	100	11,78	11,6	3,08	162,39	0,06	4,04	0,03		22,16	110,92	18,49	
	П/ф из птицы бескостные	67,41												
	Вода питьевая	240												
	Масло сливочное	1,3												
	Мука пшеничная	1,3												
	Томат-паста	4												
	Бульон из курицы	50												
	Морковь до 1 января	2,5												
	с 1 января	3,5												
	Лук репчатый	2,4												
	Сахар	1												
	Соль поварен.йодир.	0,5												
50	<b>Компот из кураги</b>	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00		6,40	3,60	0,00	

	Курага	20												
	Вода питьевая	200												
	Сахар	15												
	Кислота лимонная	0,2												
	Аскорбиновая кислота	0,06												
58	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
59	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
	Итого:		60,94	45,71	193,84	1535,13	1,3	13,0	36,08		346,86	1236,37	346,3	

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Возраст: 7-11 лет  
 Сезон: осенне-зимний

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
106	<b>Огурец свежий</b>	60	9,48	0,06	1,5	8,4	0,04	5,00	0,00		11,5	19,73	7,00	
376	<b>Зразы из говядины</b>	90	10,53	9,99	14,58	189,90	0,06	0,03	53,75		68,13	166,13	25,38	
	Говядина (котлетное мясо)	76												
	Хлеб пшеничный	12												
	Вода	17												
	Масса котлетная	84												
	Крупа рисовая	17												
	Масса припущенного риса	34												
	Масло сливочное	4												
	Масса полуфабриката	117												
	Соль поварен.йодир.	1												
429	<b>Картофельное пюре с маслом</b>	150	3,15	6,6	16,35	138,0	0,18	24,22	34,00		49,30	115,46	37,00	
	Картофель	169,5												
	Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	24												
	Масло сливочное	6,75												
	Соль поварен.йодир.	1												
459	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,03	0,1	9,5	40,0	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	
	Чай-заварка	50												
	в т.ч. чай высшего или 1 сорта	1												
	Сахар	10												
	Вода питьевая	150												
111	<b>Батон нарезной</b>	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
Обед														



	свежемороженая												
	Хлеб пшеничный	16,88											
	Молоко	18											
	Масло растительное	7											
	Масло сливочное	5											
	Соль поварен.йодир.	1											
51	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	1,96	0,00	16,07	95,42	0,01	1,08	0,00		5,21	3,60	0,54
	Смесь сухофруктов	20											
	Вода питьевая	200											
	Сахар	15											
	Кислота лимонная	0,2											
	Аскорбиновая кислота	0,06											
58	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0
59	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0
	Итого:		61,38	63,73	256,31	1410,51	1,02	118,41	34,49		895,69	1112,65	229,13
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>584,92</b>	<b>601,43</b>	<b>2075,41</b>	<b>14480,67</b>	<b>12,27</b>	<b>606,85</b>	<b>1245,03</b>		<b>4554,28</b>	<b>9831,96</b>	<b>2693,98</b>
	<b>В среднем за 1 день</b>		<b>58,49</b>	<b>60,14</b>	<b>207,54</b>	<b>1448,07</b>	<b>1,22</b>	<b>60,69</b>	<b>124,5</b>		<b>455,42</b>	<b>983,2</b>	<b>269,4</b>
	<b>Соотношение</b>		<b>1</b>	<b>1,03</b>	<b>3,55</b>								



	Горох	20,3												
	Морковь до 01.01 с 01.01	12,5 13,3												
	Лук репчатый	12												
	Вода питьевая	200												
	Тушенка говяжья	20												
	Масло растительное	5												
	Соль повар.йод.	1												
4	<b>Макаронны с маслом</b>	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00		6,48	49,56	28,16	
	Макаронные изделия	68												
	Масло сливочное	5												
	Соль повар.йод.	1,5												
48	<b>Печень по- страгоновски</b>	100	11,43	15,75	2,51	197,0	0,19	19,98	2,40		32,87	224,73	13,51	
	Печень куриная	89,0												
	Лук	9,5												
	Масло растительное	6												
	Сметана 15%	11,5												
	Мука пшеничная	3,45												
	Вода	32,5												
	Соль поваренная йодированная	0,2												
54	<b>Кисель</b>	200	0,20	0,00	32,60	132,0	0,00	0,00	0,00		18,00	4,29	0,00	
	Концентрат киселя	20												
	Вода питьевая	190												
	Сахар	10												
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
61	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
	Итого		53,05	40,73	193,19	1328,36	1,26	14,54	81,75		372,97	683,66	231,83	



	до 1 января	50											
	с 1 января	53,3											
	Картофель												
	с 1.09 по 31.10	26,7											
	с 1.11 по 31.12	28,6											
	с 1.01 по 28,29.02	30,8											
	с 01.03	33,3											
	Морковь												
	до 01.01	12,5											
	с 01.01	13,3											
	Капуста свежая	25											
	Лук репчатый	12											
	Томатное пюре	7,5											
	Масло растительное	5											
	Сахар	2,5											
	Лимонная кислота	4											
	Вода питьевая	200											
	Тушенка говяжья	20											
	Соль повар.йодир	1											
	Сметана	5											
38	<b>Плов из курицы</b>	200	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00		45,10	199,3	47,50
	Бройлер-цыпленок	40											
	Масло растительное	8											
	Морковь до 1 января	16											
	***с 1 января	17,3											
	Лук репчатый	11											
	Томатное пюре	7											
	Крупа рисовая	46											
	Соль поварен.йодир.	1											
53	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	1,96	0,00	16,07	95,42	0,01	1,08	0,00		5,21	3,60	0,54
	Смесь сухофруктов	20											
	Вода питьевая	200											
	Сахар	15											
	Кислота лимонная	0,2											
	аскорбиновая кислота	0,06											
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0
61	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0
	Итого:		54,59	58,43	264,68	1389,98	0,93	46,03	500,98		471,08	937,73	206,42





	Соль поварен. йодир.	0,1												
56	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	7,76	0,03	17,86	69,38	0,01	3,2	0,00		5,21	3,6	0,54	
	Яблоко	45												
	Вода питьевая	200												
	Сахар	15												
	Кислота лимонная	0,2												
	аскорбиновая кислота	0,06												
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
61	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
	Итого		60,96	63,0	172,0	1312,03	1,35	35,35	37,21		455,34	986,61	247,59	



	Фасоль	20,25											
	Петрушка (корень)	3,25											
	Масло сливочное	5											
	Вода питьевая	163											
	Курица бескостная	20											
	Соль поварен.йодир.	1											
36	<b>Гречка с маслом</b>	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02		17,30	278,0	90,0
	Гречка	80,8											
	Масло сливочное	5,320											
	Соль поварен.йодир.	1											
45	<b>Гуляш из курицы</b>	100	11,78	11,6	3,08	162,39	0,06	4,04	0,03		22,16	110,92	18,49
	П/ф из птицы бескостные	67,41											
	Вода питьевая	240											
	Масло сливочное	1,3											
	Мука пшеничная	1,3											
	Томат-паста	4											
	Бульон из курицы	50											
	Морковь до 1 января с 1 января	2,5 3,5											
	Лук репчатый	2,4											
	Сахар	1											
	Соль поварен.йодир.	0,5											
52	<b>Компот из кураги</b>	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00		6,40	3,60	0,00
	Курага	20											
	Вода питьевая	200											
	Сахар	15											
	Кислота лимонная	0,2											
	Аскорбиновая кислота	0,06											
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0
61	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0
	Итого:		45,14	43,13	208,20	136,96	0,12	24,54	10,00		442,48	948,37	285,14



	***с 1 января	13,3											
	Лук репчатый	12											
	Вода питьевая	200											
	Тушенка говяжья	20											
	Соль поварен.йодир.	1											
	Сметана	5											
37	<b>Картофельное пюре с маслом</b>	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00		49,30	115,46	37,00
	Картофель с 1 сентября по 31 октября	228,0											
	***с 1 ноября до 31 декабря	244,3											
	***с 1 января по 28-29 февраля	263,1											
	***с 1 марта	285,0											
	Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	31,6											
	Масло сливочное	7											
	Соль поварен.йодир.	1											
43	<b>Рыба, припущенная с овощами</b>	100	18,03	10,21	8,49	195,00	0,13	4,36	0,01		67,74	310,00	77,70
	Рыба свежемороженая (минтай, треска, пикша)	110											
	Вода или бульон	27											
	Морковь до 1 января	34											
	***с 1 января	36											
	Лук репчатый	15											
	Масло растительное	5											
	Масло сливочное	5											
	Соль поварен.йодир.	1											
53	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	1,96	0,00	16,07	95,42	0,01	1,08	0,00		5,21	3,60	0,54
	Смесь сухофруктов	20											
	Вода питьевая	200											
	Сахар	15											
	Кислота лимонная	0,2											
	Аскорбиновая кислота	0,06											
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	5,25	2,03	35,98	183,40	0,01	0,00	0,00		23,10	135,80	39,90
61	<b>Хлеб ржаной</b>	40	7,80	1,20	43,40	220,00	0,02	0,00	0,00		33,00	194,00	57,00
	Итого:		64,88	48,23	212,81	1511,45	0,58	90,52	34,33		516,33	1137,40	294,42



	Лук репчатый	12											
	Вода питьевая	200											
	Тушенка говяжья	20											
	Масло растительное	5											
	Соль поварен.йодир	1											
4	<b>Макаронны отварные с маслом</b>	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00		6,48	49,56	28,16
	Макаронные изделия	68											
	Масло сливочное	5											
	Соль поварен.йодир.	1,5											
44	<b>Котлета куриная</b>	100	12,13	17,40	9,30	245,00	0,05	0,33	80,00		70,00	19,25	132,38
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	11											
	Молоко или вода	15											
	Лук репчатый	10											
	Масло растительное	2											
	Масло сливочное	5											
	Сухари или хлеб пшеничный	11											
	Соль поваренная йодированная	0,2											
52	<b>Компот из кураги</b>	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00		6,40	3,6	0,00
	Курага	20											
	Вода питьевая	200											
	Сахар	15											
	Кислота лимонная	0,2											
	Аскорбиновая кислота	0,06											
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0
61	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0
	Итого:		50,7	36,04	176,43	1209,16	1,15	14,95	112,35		450,36	719,40	239,77



	с 1.11 по 31.12	28,6											
	с 1.01 по 28,29.02	30,8											
	с 01.03	33,3											
	Морковь до 01.01	12,5											
	с 01.01	13,3											
	Капуста свежая	25											
	Лук репчатый	12											
	Томатное пюре	7,5											
	Масло растительное	5											
	Сахар	2,5											
	Лимонная кислота	4											
	Вода питьевая	200											
	Тушенка говяжья	20											
	Соль поварен.йодир.	1											
	Сметана	1											
38	<b>Плов из курицы</b>	200	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00		45,10	199,3	47,50
	Бройлер-цыпленок	40											
	Масло растительное	8											
	Морковь до 1 января	16											
	***с 1 января	17,3											
	Лук репчатый	11											
	Томатное пюре	7											
	Крупа рисовая	46											
	Соль поварен.йодир.	1											
53	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	1,96	0,00	16,07	95,42	0,01	1,08	0,00		5,21	3,60	0,54
	Смесь сухофруктов	20											
	Вода питьевая	200											
	Сахар	15											
	Кислота лимонная	0,2											
	Аскорбиновая кислота	0,06											
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0
61	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0
	Итого:		40,7	34,71	261,47	1107,08	0,83	45,7	48,18		341,36	668,04	185,25



	йодир.													
32	<b>Суп вермишелевый с курицей</b>	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00		24,6	66,65	27,00	
	Макаронные изделия	20												
	Морковь до 1 января	12,5												
	***с 1 января	13,3												
	Лук репчатый	12												
	Масло растительное	2,5												
	Вода питьевая	188												
	Курица бескостная	20												
	Соль поварен.йодир	1												
46	<b>Солянка с колбасой</b>	200	6,56	16,94	14,04	237,16	0,06	25,07	0,02		157,21	30,73	15,23	
	Капуста белокочанная свежая	195												
	Вода питьевая	15												
	Масло растительное	8												
	Морковь	12												
	Лук репчатый	10												
	Томатная паста	4												
	Кислота лимонная	0,2												
	Мука	3												
	Сахар	2												
	Колбаса	50												
	Соль поварен.йодир.	1												
56	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	7,76	0,03	17,86	69,38	0,01	3,2	0,00		5,21	3,6	0,54	
	Яблоко	45												
	Вода питьевая	200												
	Сахар	15												
	Кислота лимонная	0,2												
	Аскорбиновая кислота	0,06												
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
61	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
	Итого		56,45	50,74	148,75	1170,79	1,3	50,02	0,03		564,67	815,98	213,46	





	Сахар	15												
	Кислота лимонная	0,2												
	Аскорбиновая кислота	0,06												
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
61	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
	Итого:		62,05	42,88	215,89	1480,8	1,45	25,19	43,06		340,97	1083,57	320,57	



	Соль поварен.йодир.	1											
	Сметана	5											
37	<b>Картофельное пюре с маслом</b>	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00		49,30	115,46	37,00
	Картофель с 1 сентября по 31 октября	171											
	***с 1 ноября до 31 декабря	183,3											
	***с 1 января по 28-29 февраля	197,4											
	***с 1 марта	214											
	Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	23,7											
	Масло сливочное	5											
	Соль поварен.йодир.	1											
47	<b>Котлета рыбная</b>	100	6,56	16,94	14,04	237,16	0,06	25,07	0,02		157,21	30,73	15,23
	Рыба (филе) свежемороженая	66,25											
	Хлеб пшеничный	16,88											
	Молоко	18											
	Масло растительное	7											
	Масло сливочное	5											
	Соль поварен.йодир.	1											
53	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	1,96	0,00	16,07	95,42	0,01	1,08	0,00		5,21	3,60	0,54
	Смесь сухофруктов	20											
	Вода питьевая	200											
	Сахар	15											
	Кислота лимонная	0,2											
	Аскорбиновая кислота	0,06											
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0
61	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0
	Итого:		51,64	57,53	147,43	1296,21	0,98	113,21	34,38		873,9	889,04	219,05
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>540,16</b>	<b>475,42</b>	<b>2000,85</b>	<b>11942,82</b>	<b>9,95</b>	<b>460,05</b>	<b>902,27</b>		<b>4829,46</b>	<b>8869,8</b>	<b>2443,5</b>
	<b>В среднем за 1 день</b>		<b>54,02</b>	<b>47,54</b>	<b>200,09</b>	<b>1194,28</b>	<b>0,995</b>	<b>46,01</b>	<b>90,23</b>		<b>482,95</b>	<b>886,98</b>	<b>244,35</b>
	<b>Соотношение</b>		<b>1</b>	<b>0,88</b>	<b>3,7</b>								

День: понедельник Неделя: первая Возраст: 7-11 лет Сезон: весенний

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
301	<b>Омлет натуральный</b>	150	12,88	20,01	3,45	243,8	0,10	0,25	345,0		114,20	260,50	19,50	
	Яйца	21г 3шт												
	Молоко	58												
	Масло сливочное	6/6												
	Соль поварен.йодир	0,1												
90	<b>Бутерброд с сыром</b>	45	6,7	9,5	9,9	153,0	0,03	0,00	0,10		22,00	76,80	4,80	
	Сыр Российский	21												
	Масло сливочное	5												
	Батон	20												
112	<b>Яблоко (поштучно)</b>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00		10,0	75,8	0,00	
496	<b>Какао с молоком</b>	200	3,60	3,30	25,00	114,00	0,04	1,30	0,01		122,0	90,00	14,00	
	Какао - порошок	3												
	Молоко	100												
	Вода	110												
	Сахар	10												
Обед														
19	<b>Салат из квашеной капусты</b>	60	0,95	2,99	4,60	49,92	0,01	15,00	0,00		41,60	30,60	14,20	
	Квашеная капуста	69,4												
	Лук зеленый	7,1												
	или репчатый	7,1												
	Сахар	3												
	Масло растительное	3												
33	<b>Суп гороховый с тушенкой и</b>	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00		38,08	87,18	35,30	



	кислота													
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
61	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
	Итого		53,55	45,54	192,23	1371,16	1,23	33,29	81,75		404,22	701,81	203,24	

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

Сезон: весенний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
334	<b>Кнели рыбные припущенные</b>	90	12,24	1,26	4,95	80,10								
	Треска потр б/г	98												
	Или минтай неразделанный	158												
	молоко	27												
	яйцо	1/15												
	Хлеб пшенич	8												
	Соль поваренная йодир.	1												
429	<b>Картофельное пюре</b>	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	18,17	25,50		36,98	86,60	27,75	
	Картофель с 1 сентября по 31 октября	169,5												
	***с 1 ноября до 31 декабря	171,0												
	***с 1 января по 28-29 февраля	183,3												
	***с 1 марта	197,4												
	Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	24												
	Масло сливочное	6,75												
	соль поварен. йодир.	1												
459	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,03	0,1	9,5	40,0	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	
	Чай-заварка	50												
	в т.ч. чай высшего или 1 сорта	1												
	Сахар	10												
	Вода питьевая	150												
	Лимон	8												
111	<b>Батон нарезной</b>	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
112	<b>Апельсин</b>	100	0,9	0,2	8,1	43	0,06	42,0	0,00		24,1	28,0	0,24	



	Тушенка говяжья	20											
	Соль повар.йодир	1											
	Сметана	5											
38	<b>Плов из курицы</b>	200	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00		45,10	199,3	47,50
	Бройлер-цыпленок	40											
	Масло растительное	8											
	Морковь до 1 января	16											
	***с 1 января	17,3											
	Лук репчатый	11											
	Томатное пюре	7											
	Крупа рисовая	46											
	Соль поварен.йодир.	1											
53	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	1,96	0,00	16,07	95,42	0,01	1,08	0,00		5,21	3,60	0,54
	Смесь сухофруктов	20											
	Вода питьевая	200											
	Сахар	15											
	Кислота лимонная	0,2											
	аскорбиновая кислота	0,06											
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0
61	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0
	Итого:		53,73	60,63	301,42	1570,91	1,06	69,20	153,58		446,84	843,45	239,25

День: среда  
 Неделя: первая  
 Возраст: 7-11 лет  
 Сезон: весенний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
313	<b>Запеканка из творога</b>	150	24,0	25,2	23,90	425,00	0,07	0,49	0,21		216,32	269,32	39,54	
	Творог	141												
	Крупа манная	9,7												
	или мука пшеничная	12												
	Вода или молоко для каши	36												
	Яйца	1/10 шт												
	Сахар	9,7												
	Ванилин	0,015												
	Сметана	5,2												
	Сухари	5,2												
	Масло сливочное	5,2												
94	<b>Бутерброд с маслом</b>	15/15	1,2	12,5	7,5	147,0	0,03	0,00	0,00		9,00	13,5	4,80	
	Масло сливочное	15												
	Батон нарезной	15												
501	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	3,2	15,7	15,9	79,0	0,02	0,00	0,08		34,00	45,00	7,00	
	Кофейный напиток	5												
	Молоко	100												
	Сахар	10												
	Вода	120												
112	<b>Яблоко (поштучно)</b>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00		10,0	75,8	0,00	
Обед														
28	<b>Овощи</b>	60	2,59	7,29	2,49	64,32	0,0	17,28	0,00		16,56	14,4	8,4	



	Соль поварен.йодир.	0,1												
54	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	7,76	0,03	17,86	69,38	0,01	3,2	0,00		5,21	3,6	0,54	
	Яблоко	45												
	Вода питьевая	200												
	Сахар	15												
	Кислота лимонная	0,2												
	аскорбиновая кислота	0,06												
58	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
59	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
	Итого		60,41	88,96	159,09	1419,66	1,72	40,68	37,71		328,86	949,98	281,3	



	декабря												
	с 1 января по 28-29 февраля	53,8											
	с 1 марта	58,3											
	Морковь до 1 января	10											
	***с 1 января	10,7											
	Лук репчатый	9,5											
	Фасоль	20,25											
	Масло сливочное	5											
	Вода питьевая	163											
	Курица бескостная	20											
	Соль поварен.йодир.	1											
36	<b>Гречка с маслом</b>	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02		17,30	278,0	90,0
	Гречка	80,8											
	Масло сливочное	5,320											
	Соль поварен.йодир.	1											
45	<b>Гуляш из курицы</b>	100	11,78	11,6	3,08	162,39	0,06	4,04	0,03		22,16	110,92	18,49
	П/ф из птицы бескостные	67,41											
	Вода питьевая	240											
	Масло сливочное	1,3											
	Мука пшеничная	1,3											
	Томат-паста	4											
	Бульон из курицы	50											
	Морковь до 1 января	2,5											
	с 1 января	3,5											
	Лук репчатый	2,4											
	Сахар	1											
	Соль поварен.йодир.	0,5											
53	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	1,96	0,00	16,07	95,42	0,01	1,08	0,00		5,21	3,60	0,54
	Смесь сухофруктов	20											
	Вода питьевая	200											
	Сахар	15											
	Кислота лимонная	0,2											
	аскорбиновая кислота	0,06											
	Аскорбиновая кислота	0,06											
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0
61	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0
	Итого:		54,43	44,79	191,19	1490,84	1,34	38,44	21,08		333,7	1146,68	352,73

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

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
411	<b>Кнели из кур</b>	90	15,60	15,80	6,70	230,14								
	Курица (грудка)	219,99												
	Крупа рисовая	9,28												
	Вода	10,71												
	Масло сливочное	3,99												
291	<b>Макаронные изделия отварные</b>	150	5,66	5,56	29,04	145,0								
	Макаронные изделия	51												
	Масло сливочное	6,75												
	Соль поваренная йодир.	1												
457	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,2	0,1	9,3	38,00	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	
	Чай	50												
	В тч чай высший или 1 сорт	1												
	Вода	150												
	сахар	10												
112	<b>Яблоко (поштучно)</b>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00		10,0	75,8	0,00	
111	<b>Батон нарезной</b>	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
Обед														
19	<b>Салат из квашеной капусты</b>	60	0,95	2,99	4,60	49,92	0,01	15,00	0,00		41,60	30,60	14,20	
	Квашеная капуста	69,4												
	Лук зеленый	7,1												
	или репчатый	7,1												
	Сахар	3												
Масло растительное	3													
30	<b>Щи с тушенкой и сметаной</b>	200	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00		43,33	47,63	22,25	



	Соль поварен.йодир.	1												
54	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	7,76	0,03	17,86	69,38	0,01	3,2	0,00		5,21	3,6	0,54	
	Яблоко	45												
	Вода питьевая	200												
	Сахар	15												
	Кислота лимонная	0,2												
	Аскорбиновая кислота	0,06												
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
61	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
	Итого:		68,35	52,2	186,06	1443,35	1,03	101,3	34,44		584,22	1138,11	294,6	

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Возраст: 7-11 лет  
 Сезон: весенний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
301	<b>Омлет натуральный</b>	150	12,88	20,01	3,45	243,8	0,10	0,25	345,0		114,20	260,50	19,50	
	Яйца	21г 3шт												
	Молоко	58												
	Масло сливочное	6/6												
	Соль поварен. йодир	0,1												
94	<b>Бутерброд с маслом</b>	15/15	1,2	12,5	7,5	147,0	0,03	0,00	0,00		9,00	13,5	4,80	
	Масло сливочное	15												
	Батон нарезной	15												
	Батон	20												
459	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,03	0,1	9,5	40,0	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	
	Чай-заварка	50												
	в т.ч. чай высшего или 1 сорта	1												
	Сахар	10												
	Вода питьевая	150												
	Лимон	8												
112	<b>Апельсин (поштучно)</b>	100	0,9	0,2	8,1	43	0,06	42,0	0,00		24,1	28,0	0,24	
Обед														
29	<b>Икра кабачковая</b>	60	0,72	2,82	4,62	46,8	0,02	4,20	0,00		31,8	36,2	14,62	
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100												
33	<b>Суп</b>	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00		38,08	87,18	35,30	



53	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	1,96	0,00	16,07	95,42	0,01	1,08	0,00		5,21	3,60	0,54	
	Смесь сухофруктов	20												
	Вода питьевая	200												
	Сахар	15												
	Кислота лимонная	0,2												
	аскорбиновая кислота	0,06												
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
61	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
	Итого:		60,18	54,49	170,64	1415,37	1,03	34,8	426,77		384,89	917,45	233,63	





	Тушенка говяжья	20												
	Соль поварен.йодир.	1												
	Сметана	1												
37	<b>Плов из курицы</b>	200	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00		45,10	199,3	47,50	
	Бройлер-цыплянок	40												
	Масло растительное	8												
	Морковь до 1 января	16												
	***с 1 января	17,3												
	Лук репчатый	11												
	Томатное пюре	7												
	Крупа рисовая	46												
	Соль поварен.йодир.	1												
51	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	1,96	0,00	16,07	95,42	0,01	1,08	0,00		5,21	3,60	0,54	
	Смесь сухофруктов	20												
	Вода питьевая	200												
	Сахар	15												
	Кислота лимонная	0,2												
	Аскорбиновая кислота	0,06												
58	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
59	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
	Итого:		49,92	59,23	312,08	1505,11	1,04	68,87	73,58		396,04	838,27	236,0	





	Лук репчатый	10												
	Томатная паста	4												
	Кислота лимонная	0,2												
	Мука	3												
	Сахар	2												
	Колбаса	50												
	Соль поварен.йодир.	1												
51	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	1,96	0,00	16,07	95,42	0,01	1,08	0,00		5,21	3,60	0,54	
	Смесь сухофруктов	20												
	Вода питьевая	200												
	Сахар	15												
	Кислота лимонная	0,2												
	Аскорбиновая кислота	0,06												
58	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
59	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
	Итого		55,9	76,7	135,84	1278,42	1,67	55,35	0,53		438,19	779,35	247,17	



	***с 1 января по 28-29 февраля	76,9											
	***с 1 марта	83,3											
	Морковь до 1 января	12,5											
	***с 1 января	13,3											
	Лук репчатый	12											
	Горошек консервированный	11,5											
	Капуста белокочанная	25											
	Сметана	5											
	Масло растительное	4,8											
	Вода питьевая	188											
	Курица бескостная	20											
	Соль поварен.йодир.	1											
35	<b>Гречка с маслом</b>	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02		17,30	278,0	90,0
	Гречка	80,8											
	Масло сливочное	7											
	Соль поварен.йодир.	1,2											
44	<b>Гуляш из курицы</b>	100	11,78	11,6	3,08	162,39	0,06	4,04	0,03		22,16	110,92	18,49
	Курица	67,41											
	Вода питьевая	240											
	Масло сливочное	1,3											
	Мука пшеничная	1,3											
	Томат-паста	4											
	Бульон из курицы	50											
	Морковь до 1 января	2,5											
	с 1 января	3,5											
	Лук репчатый	2,4											
	Сахар	1											
	Соль поварен.йодир.	0,5											
54	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	7,76	0,03	17,86	69,38	0,01	3,2	0,00		5,21	3,6	0,54
	Яблоко	45											
	Вода питьевая	200											
	Сахар	15											
	Кислота лимонная	0,2											
	аскорбиновая кислота	0,06											
58	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0
59	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0
	Итого:		60,94	45,71	193,84	1535,13	1,3	13,0	36,08		346,86	1236,37	346,3





	Хлеб пшеничный	16,88											
	Молоко	18											
	Масло растительное	7											
	Масло сливочное	5											
	Соль поварен.йодир.	1											
54	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	7,76	0,03	17,86	69,38	0,01	3,2	0,00		5,21	3,6	0,54
	Яблоко	45											
	Вода питьевая	200											
	Сахар	15											
	Кислота лимонная	0,2											
	аскорбиновая кислота	0,06											
58	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0
59	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0
	Итого:		61,38	63,73	256,31	1410,51	1,02	118,41	34,49		895,69	1112,65	229,13
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>584,92</b>	<b>601,43</b>	<b>2075,41</b>	<b>14480,67</b>	<b>12,27</b>	<b>606,85</b>	<b>1245,03</b>		<b>4554,28</b>	<b>9831,96</b>	<b>2693,98</b>
	<b>В среднем за 1 день</b>		<b>58,49</b>	<b>60,14</b>	<b>207,54</b>	<b>1448,07</b>	<b>1,22</b>	<b>60,69</b>	<b>124,5</b>		<b>455,42</b>	<b>983,2</b>	<b>269,4</b>
	<b>Соотношение</b>		<b>1</b>	<b>1,03</b>	<b>3,55</b>								



	с 1.11 по 31.12 с 1.01 по 28,29.02 с 01.03	107,1 115,3 125												
	Горох	20,3												
	Морковь до 01.01 с 01.01	12,5 13,3												
	Лук репчатый	12												
	Вода питьевая	200												
	Тушенка говяжья	20												
	Масло растительное	5												
	Соль повар.йод.	1												
4	<b>Макаронны с маслом</b>	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00		6,48	49,56	28,16	
	Макаронные изделия	68												
	Масло сливочное	5												
	Соль повар.йод.	1,5												
48	<b>Печень по- страгоновски</b>	100	11,43	15,75	2,51	197,0	0,19	19,98	2,40		32,87	224,73	13,51	
	Печень куриная	89,0												
	Лук	9,5												
	Масло растительное	6												
	Сметана 15%	11,5												
	Мука пшеничная	3,45												
	Вода	32,5												
	Соль поваренная йодированная	0,2												
54	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	7,76	0,03	17,86	69,38	0,01	3,2	0,00		5,21	3,6	0,54	
	Яблоко	45												
	Вода питьевая	200												
	Сахар	15												
	Кислота лимонная	0,2												
	аскорбиновая кислота	0,06												
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	

61	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
	Итого		53,55	45,54	192,23	1371,16	1,23	33,29	81,75		404,22	701,81	203,24	





	Вода питьевая	200												
	Сахар	15												
	Кислота лимонная	0,2												
	аскорбиновая кислота	0,06												
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
61	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
	Итого:		54,54	59,53	264,10	1397,38	0,96	23,83	500,98		456,91	955,09	212,01	





	лимонная													
	аскорбиновая кислота	0,06												
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
61	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
	<b>Итого</b>		64,5	68,11	173,77	1328,9	1,32	54,65	37,21		460,79	970,29	248,12	



	Петрушка (корень)	3,25											
	Масло сливочное	5											
	Вода питьевая	163											
	Курица бескостная	20											
	Соль поварен.йодир.	1											
36	<b>Гречка с маслом</b>	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02		17,30	278,0	90,0
	Гречка	80,8											
	Масло сливочное	5,320											
	Соль поварен.йодир.	1											
45	<b>Гуляш из курицы</b>	100	11,78	11,6	3,08	162,39	0,06	4,04	0,03		22,16	110,92	18,49
	П/ф из птицы бескостные	67,41											
	Вода питьевая	240											
	Масло сливочное	1,3											
	Мука пшеничная	1,3											
	Томат-паста	4											
	Бульон из курицы	50											
	Морковь до 1 января с 1 января	2,5 3,5											
	Лук репчатый	2,4											
	Сахар	1											
	Соль поварен.йодир.	0,5											
53	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	1,96	0,00	16,07	95,42	0,01	1,08	0,00		5,21	3,60	0,54
	Смесь сухофруктов	20											
	Вода питьевая	200											
	Сахар	15											
	Кислота лимонная	0,2											
	аскорбиновая кислота	0,06											
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0
61	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0
	Итого:		45,14	43,13	208,20	136,96	0,12	24,54	10,00		442,48	948,37	285,14



	***с 1 марта	50											
	Морковь до 1 января	12,5											
	***с 1 января	13,3											
	Лук репчатый	12											
	Вода питьевая	200											
	Тушенка говяжья	20											
	Соль поварен.йодир.	1											
	Сметана	5											
37	<b>Картофельное пюре с маслом</b>	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00		49,30	115,46	37,00
	Картофель с 1 сентября по 31 октября	228,0											
	***с 1 ноября до 31 декабря	244,3											
	***с 1 января по 28-29 февраля	263,1											
	***с 1 марта	285,0											
	Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	31,6											
	Масло сливочное	7											
	Соль поварен.йодир.	1											
43	<b>Рыба, припущенная с овощами</b>	100	18,03	10,21	8,49	195,00	0,13	4,36	0,01		67,74	310,00	77,70
	Рыба свежемороженая (минтай, треска, пикша)	110											
	Вода или бульон	27											
	Морковь до 1 января	34											
	***с 1 января	36											
	Лук репчатый	15											
	Масло растительное	5											
	Масло сливочное	5											
	Соль поварен.йодир.	1											
56	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	7,76	0,03	17,86	69,38	0,01	3,2	0,00		5,21	3,6	0,54
	Яблоко	45											
	Вода питьевая	200											
	Сахар	15											
	Кислота лимонная	0,2											
	аскорбиновая кислота	0,06											
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0

61	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
	Итого:		56,88	43,99	167,74	1220,67	0,92	74,24	34,33		561,99	980,78	251,33	



	Вода питьевая	200											
	Тушенка говяжья	20											
	Масло растительное	5											
	Соль поварен.йодир	1											
4	<b>Макаронны отварные с маслом</b>	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00		6,48	49,56	28,16
	Макаронные изделия	68											
	Масло сливочное	5											
	Соль поварен.йодир.	1,5											
44	<b>Котлета куриная</b>	100	12,13	17,40	9,30	245,00	0,05	0,33	80,00		70,00	19,25	132,38
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	11											
	Молоко или вода	15											
	Лук репчатый	10											
	Масло растительное	2											
	Масло сливочное	5											
	Сухари или хлеб пшеничный	11											
	Соль поваренная йодированная	0,2											
53	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	1,96	0,00	16,07	95,42	0,01	1,08	0,00		5,21	3,60	0,54
	Смесь сухофруктов	20											
	Вода питьевая	200											
	Сахар	15											
	Кислота лимонная	0,2											
	аскорбиновая кислота	0,06											
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0
61	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0
	Итого:		50,82	40,58	175,51	1246,96	1,18	15,8	112,38		471,81	743,15	211,6



	до 1 января	50												
	с 1 января	53,3												
	Картофель													
	с 1.09 по 31.10	26,7												
	с 1.11 по 31.12	28,6												
	с 1.01 по 28,29.02	30,8												
	с 01.03	33,3												
	Морковь													
	до 01.01	12,5												
	с 01.01	13,3												
	Капуста свежая	25												
	Лук репчатый	12												
	Томатное пюре	7,5												
	Масло растительное	5												
	Сахар	2,5												
	Лимонная кислота	4												
	Вода питьевая	200												
	Тушенка говяжья	20												
	Соль поварен.йодир.	1												
	Сметана	1												
38	<b>Плов из курицы</b>	200	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00		45,10	199,3	47,50	
	Бройлер-цыпленок	40												
	Масло растительное	8												
	Морковь до 1 января	16												
	***с 1 января	17,3												
	Лук репчатый	11												
	Томатное пюре	7												
	Крупа рисовая	46												
	Соль поварен.йодир.	1												
54	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	7,76	0,03	17,86	69,38	0,01	3,2	0,00		5,21	3,6	0,54	
	Яблоко	45												
	Вода питьевая	200												
	Сахар	15												
	Кислота лимонная	0,2												
	аскорбиновая кислота	0,06												
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
61	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
	Итого:		40,65	35,81	260,89	1114,48	0,86	23,5	48,18		327,19	685,4	190,84	



32	<b>Суп вермишелевый с курицей</b>	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00		24,6	66,65	27,00	
	Макаронные изделия	20												
	Морковь до 1 января	12,5												
	***с 1 января	13,3												
	Лук репчатый	12												
	Масло растительное	2,5												
	Вода питьевая	188												
	Курица бескостная	20												
	Соль поварен.йодир	1												
46	<b>Солянка с колбасой</b>	200	6,56	16,94	14,04	237,16	0,06	25,07	0,02		157,21	30,73	15,23	
	Капуста белокочанная свежая	195												
	Вода питьевая	15												
	Масло растительное	8												
	Морковь	12												
	Лук репчатый	10												
	Томатная паста	4												
	Кислота лимонная	0,2												
	Мука	3												
	Сахар	2												
	Колбаса	50												
	Соль поварен.йодир.	1												
53	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	1,96	0,00	16,07	95,42	0,01	1,08	0,00		5,21	3,60	0,54	
	Смесь сухофруктов	20												
	Вода питьевая	200												
	Сахар	15												
	Кислота лимонная	0,2												
	аскорбиновая кислота	0,06												
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
61	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
	Итого		57,27	49,64	154,03	1186,69	1,29	65,52	0,03		584,42	806,56	214,36	





	Вода питьевая	200												
	Сахар	15												
	Кислота лимонная	0,2												
	аскорбиновая кислота	0,06												
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
61	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0	
	Итого:		62,05	42,88	215,89	1480,8	1,45	25,19	43,06		340,97	1083,57	320,57	

День: пятница Неделя: вторая Возраст: 12 лет и старше  
Сезон: весенний

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
7	<b>Творожная запеканка</b>	200	23,60	16,7	34,12	275,30	0,10	0,54	0,32		234,61	294,20	43,64	
	Творог	150												
	Крупа манная	10												
	или мука пшеничная	12												
	Сахар	10												
	Яйца	1												
	Масло растительное	5												
	соль поварен.йодир.	0,1												
55	<b>Напиток кисломолочный:</b>	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04		240	190	28,0	
Обед														
28	<b>Овощи натуральные соленые (огурцы)</b>	100	4,3	11,2	4,15	84,17	0,00	28,8	0,00		27,3	23,7	13,83	
30	<b>Щи с тушенкой и сметаной</b>	200	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00		43,33	47,63	22,25	
	Капуста свежая	62,5												
	Картофель с 1 сентября по 31 октября	40												
	***с 1 ноября до 31 декабря	42,9												
	***с 1 января по 28-29 февраля	46,2												
	***с 1 марта	50												
	Морковь до 1 января	12,5												
	***с 1 января	13,3												
	Лук репчатый	12												
	Вода питьевая	200												
	Тушенка говяжья	20												
	Соль поварен.йодир.	1												
	Сметана	5												
37	<b>Картофельное пюре с маслом</b>	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00		49,30	115,46	37,00	

	Картофель с 1 сентября по 31 октября	171											
	***с 1 ноября до 31 декабря	183,3											
	***с 1 января по 28-29 февраля	197,4											
	***с 1 марта	214											
	Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	23,7											
	Масло сливочное	5											
	Соль поварен.йодир.	1											
47	<b>Котлета рыбная</b>	100	6,56	16,94	14,04	237,16	0,06	25,07	0,02		157,21	30,73	15,23
	Рыба (филе) свежемороженая	66,25											
	Хлеб пшеничный	16,88											
	Молоко	18											
	Масло растительное	7											
	Масло сливочное	5											
	Соль поварен.йодир.	1											
53	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	1,96	0,00	16,07	95,42	0,01	1,08	0,00		5,21	3,60	0,54
	Смесь сухофруктов	20											
	Вода питьевая	200											
	Сахар	15											
	Кислота лимонная	0,2											
	Аскорбиновая кислота	0,06											
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0
61	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	78,24	0,21	0,29	0,00		51,10	87,5	28,0
	Итого:		53,73	61,93	145,18	1237,8	0,91	100,15	34,38		859,16	880,32	216,49
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>481,86</b>	<b>441,5</b>	<b>1803,51</b>	<b>10535,11</b>	<b>10,24</b>	<b>375,19</b>	<b>902,27</b>		<b>4325,52</b>	<b>7948,78</b>	<b>2139,24</b>
	<b>В среднем за 1 день</b>		<b>48,19</b>	<b>44,15</b>	<b>180,04</b>	<b>1053,51</b>	<b>1,02</b>	<b>37,52</b>	<b>90,23</b>		<b>432,55</b>	<b>794,88</b>	<b>213,92</b>
	<b>Соотношение</b>		<b>1</b>	<b>0,92</b>	<b>3,74</b>								