

# ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ООО "Гарант-Питание"

СОГЛАСОВАНО  
Директор MAOY COШ № 2

  
Саблина Н.Н.  
2022 года




СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор  
ООО "Гарант-Питание"

  
Савенкова Н.В.  
2022 года




СОГЛАСОВАНО  
Директор MAOY COШ № 13

  
Румянцева Е.Ю.  
2022 года




СОГЛАСОВАНО  
Директор MAOY COШ № 25 с УИОП

  
Солнышкина В.В.  
2022 года




СОГЛАСОВАНО  
Директор MAOY гимназия № 32

  
Белякова В.Н.  
2022 года



СОГЛАСОВАНО  
И.о.директора MAOY COШ № 57

  
Сидоренков Е.А.  
2022 года



Вариант реализации типового основного меню (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области

Возраст 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1															
Завтрак															
173М	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	210	8,36	9,58	38,06	272,47	0,22	0,60	34,00	0,54	148,18	236,91	26,99	1,74	
4М	Бутерброд с отварным мясом	60	9,912	6,44	17,388	167,44	0,081	0	0	0,62	11,7	102,76	20,24	1,746	
15М	Сыр порционный	10	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10	
379М/сж	Кофейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00		112,77	81,00	12,60	0,12	
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54	
Итого за	Завтрак	505	27,86	22,68	91,38	678,60	0,37	1,40	66,00	1,98	381,20	513,92	70,18	4,25	
Обед															
67М	Винегрет овощной	60	0,76	6,10	4,46	76,35	0,03	5,70	140,95	2,73	13,68	25,16	11,55	0,48	
88М	Щи из свежей капусты с картофелем (на м/к бульоне)	220	2,74	5,84	8,84	101,45	0,06	27,14	256,88	1,96	47,30	50,86	21,75	0,81	
269М/330М	Биточки особые с соусом томатным 80/30	110	13,32	14,10	13,37	234,16	0,24	0,03	8,00	1,95	17,99	140,53	23,81	2,04	
309М/сж	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15	10,32	1,04	
349М/сж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56	
Итого за Обед		820	29,61	30,61	119,29	877,18	0,58	33,59	421,83	9,42	140,71	386,08	115,03	7,13	
Полдник															
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01		1,00		2,90	9,00	2,00	0,21	
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20	
	Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07	
Итого за Полдник		395	9,69	4,72	37,37	242,65	0,06	19,70	30,25	0,37	280,50	219,35	48,65	4,48	
Всего за Понедельник-1			67,16	58,01	248,04	1798,43	1,02	54,70	518,08	11,77	802,41	1119,35	233,86	15,86	



День/неделя: Среда-1															
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
241К	Пудинг творожный со стученным молоком 120/30	150	21,59	12,35	20,73	285,62	0,07	0,70	80,00	0,29	211,74	276,52	32,26	0,84	
376М/ссж	Чай с сахаром	180		7,99		31,93	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,84	
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54	
Итого за _Завтрак		525	25,57	14,25	66,55	505,82	0,16	15,80	87,50	1,36	249,24	330,51	56,01	5,53	
Обед															
94К/ссж	Салат Мозайка	60	1,72	3,83	6,08	65,88	0,05	6,90	378,00	1,47	12,72	41,00	15,07	0,57	
82М/ссж	Борщ из свежей капусты с картофелем , на м/к бульоне	220	2,72	4,88	10,53	99,30	0,06	18,64	216,88	1,57	42,99	52,25	23,46	1,07	
ТТК/331М	Котлета особая с соусом томатным 80/30	110	15,99	13,12	16,43	248,73	0,18	12,11	2569,50	2,22	22,36	205,21	25,61	3,85	
184К	Рагу из овощей	180	2,88	9,42	21,96	185,25	0,15	21,95	820,00	4,31	29,10	85,87	39,43	1,31	
457К	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,04	10,05	38,76	0,01	36,00		0,13	6,48	5,94	5,58	0,26	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56	
Итого за Обед		820	28,50	32,06	95,40	787,62	0,57	95,60	3984,38	10,49	132,15	476,37	137,85	9,21	
Полдник															
	Пастила	10	0,05		8,00	32,40					2,10	1,10	0,70	0,16	
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20	
	Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07	
Итого за Полдник		395	8,99	3,74	37,93	233,35	0,06	19,70	29,25	0,37	279,70	211,45	47,35	4,43	
Всего за Среда-1			63,06	50,05	199,88	1526,79	0,79	131,10	4101,13	12,22	661,09	1018,33	241,21	19,17	

День/неделя: Четверг-1																	
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	_Завтрак																
71M	Подгарнировка из помидоров свежих	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00		0,28	5,60	10,40	8,00	0,36			
320K/330M	Куриное филе запеченое с соусом 80/30	110	22,47	7,48	1,69	165,13	0,11	2,13	50,00	0,81	25,78	175,37	21,21	1,43			
203M	Макароны отварные	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	75,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37			
379M/ссж	Кофейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00		112,77	81,00	12,60	0,12			
15M	Сыр порционный	10	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10			
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54			
	Итого за _Завтрак	535	36,41	16,61	54,13	513,10	0,30	95,60	157,00	2,25	343,00	427,97	86,80	3,92			
	Обед																
60M	Салат из моркови с яблоками и клюквой	60	0,58	4,09	6,32	65,85	0,03	4,30	760,75	1,94	13,50	23,29	16,27	0,64			
96M	Рассольник ленинградский на курином бульоне	220	3,54	5,78	14,84	125,99	0,10	14,73	186,80	1,92	17,83	69,18	24,49	0,96			
234M/330M	Котлеты рыбные (минтай) с соусом 80/30	110	11,46	6,48	14,86	164,40	0,12	0,42	15,40	2,15	60,97	175,18	41,60	1,04			
312M/ссж	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52	0,19	31,17	22,80	0,21	53,98	117,35	39,79	1,46			
342M/ссж	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56			
	Итого за Обед	820	24,69	22,22	104,54	722,31	0,57	54,22	987,55	7,08	170,54	475,06	154,09	7,08			
	Полдник																
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01		1,00		2,90	9,00	2,00	0,21			
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20			
	Фрукты (мандарины)	185	1,48	0,37	13,88	70,30	0,11	70,30		0,37	64,75	31,45	20,35	0,19			
	Итого за Полдник	395	10,43	4,35	33,12	226,00	0,12	71,50	21,00	0,37	315,65	230,45	52,35	0,60			
	Всего за Четверг-1		71,53	43,17	191,78	1461,40	0,99	221,32	1165,55	9,70	829,19	1133,48	293,24	11,59			

День/неделя: Пятница-1															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
_Завтрак															
22К	Подгарнировка из горошка зеленого	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28	
210М	Омлет натуральный	150	15,62	17,40	2,89	239,74	0,09	0,25	310,70	0,74	114,94	256,75	19,50	2,89	
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54	
	Фрукты (апельсины)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00		0,30	51,00	34,50	19,50	0,45	
Итого за _Завтрак		572	21,64	19,09	48,93	471,98	0,25	96,75	330,70	1,90	189,84	354,86	58,37	5,04	
Обед															
67М	Винегрет овощной	60	0,76	6,10	4,46	76,35	0,03	5,70	140,95	2,73	13,68	25,16	11,55	0,48	
99М	Суп из овощей на курином бульоне	220	2,57	5,74	9,87	101,91	0,08	18,15	207,76	1,93	37,90	57,21	20,17	0,80	
294М/331М	Котлеты рубленные из птицы (курица) с соусом томатным 80/30	110	13,81	12,93	15,75	235,57	0,12	2,56	48,80	1,51	25,08	127,96	23,20	1,69	
302М/ссж	Рис отварной	180	4,58	3,55	48,15	242,89	0,05		16,00	0,30	6,82	98,84	32,54	0,66	
349М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56	
Итого за Обед		820	27,44	29,15	125,68	879,19	0,42	27,13	413,51	8,25	130,78	421,54	135,06	6,39	
Полдник															
	Зефир	10	0,08	0,01	7,98	32,60					2,50	1,20	0,60	0,14	
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20	
	Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07	
Итого за Полдник		395	9,02	3,75	37,91	233,55	0,06	19,70	29,25	0,37	280,10	211,55	47,25	4,41	
Всего за Пятница-1			58,09	52,99	212,52	1584,72	0,72	143,58	773,46	10,51	600,72	987,95	240,68	15,84	

День/неделя: Понедельник-2																		
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
	<u>Завтрак</u>																	
182М/ЖКТ	Каша молочная из риса и пшена с маслом	210	7,41	8,90	41,28	275,73	0,18	0,62	38,30	0,18	141,86	184,63	46,34	1,23				
4М	Бутерброд с отварным мясом	60	9,912	6,44	17,388	167,44	0,081	0	0	0,62	11,7	102,76	20,24	1,746				
15М	Сыр порционный	10	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10				
382М/сжж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00				
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54				
Итого за <u>Завтрак</u>		505	26,89	22,11	96,51	695,40	0,34	1,24	70,42	1,63	375,23	487,84	106,53	4,61				
	<u>Обед</u>																	
83К	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,89	3,66	4,18	53,52	0,02	5,30	3,60	1,65	19,39	24,84	11,75	0,67				
103М	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	220	3,29	3,56	18,72	121,73	0,11	14,79	224,64	1,59	23,01	60,01	22,83	0,97				
245М/330М	Бефстроганов из отварного мяса, 45/45	90	14,39	12,95	4,01	190,13	0,09	0,78	228,00	0,42	21,60	153,52	22,10	2,16				
171М/сжж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	0,35		28,00	0,71	18,98	240,77	160,08	5,38				
342М/сжж	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56				
Итого за Обед		800	33,87	28,81	114,54	856,58	0,68	24,47	486,04	5,23	107,24	569,20	248,69	12,16				
	<u>Полдник</u>																	
	Пастила	10	0,05		8,00	32,40					2,10	1,10	0,70	0,16				
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20				
	Фрукты (мандарины)	185	1,48	0,37	13,88	70,30	0,11	70,30		0,37	64,75	31,45	20,35	0,19				

Итого за Полдник	395	9,73	3,37	33,68	216,70	0,11	71,50	20,00	0,37	314,85	222,55	51,05	0,55
Всего за Понедельник-2		70,49	54,29	244,72	1768,68	1,13	97,21	576,46	7,24	797,32	1279,59	406,27	17,31

День/неделя: Вторник-2														
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
244М/ссж	Плов из отварного мяса	230	27,16	24,91	39,96	501,38	0,13	1,40	240,00	3,13	24,66	325,07	59,39	4,07
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Батон нарезной из муки в/с	50	3,75	1,45	25,70	130,85	0,06			0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за _Завтрак		520	35,09	29,40	81,70	736,53	0,22	4,98	250,00	4,02	165,72	459,57	85,49	5,00
Обед														
63М/ссж	Салат из моркови с курагой	100	1,50	0,11	12,57	58,66	0,06	4,63	1780,81	0,73	34,69	58,07	40,41	0,84
93М	Щи по-уральски (с пшенной крупой) на курином бульоне	220	3,11	5,73	8,74	100,38	0,06	25,54	229,38	2,03	45,64	55,11	22,54	0,89
294М/330М	Котлеты рубленные из птицы (куриные) с соусом	110	13,68	13,00	15,20	233,32	0,12	1,21	49,30	1,48	24,92	126,22	21,75	1,62
143М/СД	Рагу овощное	180	2,52	14,76	18,90	217,80	0,11	9,50	3816,00	0,80	52,26	105,70	72,20	1,34
349М/ссж	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		860	26,52	34,43	102,86	832,64	0,49	41,60	5875,49	6,83	204,81	457,48	204,49	7,45
Полдник														
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01		1,00		2,90	9,00	2,00	0,21
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07
Итого за Полдник		395	9,69	4,72	37,37	242,65	0,06	19,70	30,25	0,37	280,50	219,35	48,65	4,48



Всего за Вторник-2			71,29	68,55	221,94	1811,82	0,77	66,28	6155,74	11,22	651,03	1136,39	338,64	16,94
--------------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	---------	-------	--------	---------	--------	-------

День/неделя: Среда-2																
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>_Завтрак</b>																
223M/сж/32	Запеканка творожная с соусом абрикосовым 150/30	180	27,59	16,12	44,27	447,34	0,15	0,83	123,49	0,51	249,94	340,72	40,76	1,25		
377M/сж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88		
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54		
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
Итого за _Завтрак		562	31,62	18,03	90,26	669,57	0,25	18,33	130,99	1,59	289,84	396,03	65,23	5,97		
<b>Обед</b>																
53M/сж	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	1,67	2,18	8,20	59,49	0,05	9,80	13,40	1,03	27,93	41,92	18,57	1,31		
151K/сж	Уха Ростовская	220	7,25	6,08	12,50	134,37	0,15	20,04	8,10	2,41	22,17	105,21	29,44	1,07		
255M/332M	Печень по-строгановски, 45/45	90	12,90	7,22	7,57	147,79	0,24	23,06	5511,00	1,61	24,90	228,06	15,35	4,80		
171M/сж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	0,35		28,00	0,71	18,98	240,77	160,08	5,38		
342M/сж	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56		
Итого за Обед		840	37,11	24,12	115,89	832,86	0,91	56,51	5562,30	6,62	118,24	706,02	255,38	15,54		
<b>Полдник</b>																
	Зефир	10	0,08	0,01	7,98	32,60					2,50	1,20	0,60	0,14		
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20		
	Фрукты (мандарины)	185	1,48	0,37	13,88	70,30	0,11	70,30		0,37	64,75	31,45	20,35	0,19		
Итого за Полдник		395	9,76	3,38	33,66	216,90	0,11	71,50	20,00	0,37	315,25	222,65	50,95	0,53		
Всего за Среда-2			78,48	45,53	239,81	1719,33	1,27	146,34	5713,29	8,57	723,33	1324,70	371,56	22,04		

День/неделя: Четверг-2																		
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	<u>Завтрак</u>																	
70M	Подгарнировка из огурцов соленых	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	2,00	0,04	9,20	5,60	0,24					
292M/ссж	Птица , тушенная в соусе с овощами	240	29,44	15,36	24,92	367,52	0,32	27,53	791,00	3,96	64,24	298,76	3,07					
379M/ссж	Кофейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00	112,77	81,00	12,60	0,12					
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	0,54					
	Итого за _Завтрак	505	36,74	19,46	61,53	577,00	0,40	30,25	802,00	4,76	194,75	418,61	3,96					
	<u>Обед</u>																	
63K/ссж	Салат из моркови, яблок и апельсинов	60	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45	660,50	2,63	13,23	21,20	0,48					
84M/ссж	Борщ с фасолью и картофелем	220	3,44	4,80	13,81	113,67	0,09	11,64	170,00	1,56	43,12	85,48	1,43					
233M/328M	Рыба запеченая под соусом (минтай)	110	15,94	13,60	7,63	217,37	0,16	2,01	81,12	0,31	127,77	268,81	1,01					
312M/ссж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	1,22					
342M/ссж	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,11	11,69	48,84	0,01	1,80		0,14	6,84	5,76	0,85					
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	0,60					
	Хлеб ржано- пшеничный	45	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	1,76					
	Итого за Обед	795	28,68	29,02	92,55	751,70	0,57	48,84	929,92	5,65	256,05	572,32	7,34					
	<u>Полдник</u>																	
	Пастила	10	0,05		8,00	32,40					2,10	1,10	0,16					
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	0,20					
	Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	4,07					
	Итого за Полдник	395	8,99	3,74	37,93	233,35	0,06	19,70	29,25	0,37	279,70	211,45	4,43					
	Всего за Четверг-2		74,41	53,22	192,01	1562,05	1,03	98,79	1761,17	10,78	730,50	1202,38	15,74					

День/неделя: Пятница-2																		
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	<b>_Завтрак</b>																	
	Подгарнировка из горошка зеленого	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28				
231К	Омлет с сыром запеченный	150	18,01	16,41	2,57	240,01	0,08	0,37	292,00	0,68	272,32	332,64	24,95	2,67				
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88				
	Фрукты (апельсины)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00		0,30	51,00	34,50	19,50	0,45				
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54				
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>572</b>	<b>23,27</b>	<b>18,10</b>	<b>51,17</b>	<b>478,25</b>	<b>0,22</b>	<b>21,87</b>	<b>319,50</b>	<b>1,84</b>	<b>320,22</b>	<b>412,75</b>	<b>57,82</b>	<b>7,67</b>				
	<b>Обед</b>																	
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,77	3,10	6,90	59,42	0,02	14,50	180,75	1,42	20,52	17,77	9,81	0,60				
98М/ссж	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	220	3,29	4,72	8,83	91,51	0,07	17,63	186,30	1,46	25,92	55,52	19,15	0,77				
291М	Плов из птицы	280	34,04	16,49	52,83	498,22	0,21	9,22	374,40	4,82	41,23	340,74	72,01	2,92				
342М/ссж	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>43,25</b>	<b>25,24</b>	<b>110,41</b>	<b>847,70</b>	<b>0,42</b>	<b>44,95</b>	<b>743,25</b>	<b>8,57</b>	<b>111,93</b>	<b>504,09</b>	<b>132,91</b>	<b>7,27</b>				
	<b>Полдник</b>																	
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01		1,00		2,90	9,00	2,00	0,21				
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20				
	Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07				
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>395</b>	<b>9,69</b>	<b>4,72</b>	<b>37,37</b>	<b>242,65</b>	<b>0,06</b>	<b>19,70</b>	<b>30,25</b>	<b>0,37</b>	<b>280,50</b>	<b>219,35</b>	<b>48,65</b>	<b>4,48</b>				
	<b>Всего за Пятница-2</b>		<b>76,22</b>	<b>49,36</b>	<b>198,95</b>	<b>1568,59</b>	<b>0,71</b>	<b>86,52</b>	<b>1093,00</b>	<b>10,78</b>	<b>712,65</b>	<b>1136,19</b>	<b>239,38</b>	<b>19,42</b>				
	<b>Итого</b>		<b>703,95</b>	<b>507,63</b>	<b>2146,96</b>	<b>16180,57</b>	<b>9,12</b>	<b>1186,28</b>	<b>21683,25</b>	<b>103,43</b>	<b>7074,70</b>	<b>11243,51</b>	<b>2784,69</b>	<b>162,74</b>				

	масса порций
<b>Итого за завтраки</b>	<b>5306,000</b>
<b>Среднее значение за завтраки</b>	<b>530,600</b>
<b>Норма СанПиН</b>	<b>500,00</b>
<b>Итого за обеды</b>	<b>8195,000</b>
<b>Среднее значение за обеды</b>	<b>819,500</b>
<b>Норма СанПиН</b>	<b>700,00</b>
<b>Итого за полдники</b>	<b>3950,000</b>
<b>Среднее значение за полдники</b>	<b>395,000</b>
<b>Норма СанПиН</b>	<b>300,00</b>

Показатели химико-энергетических типового основного меню (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций

Возраст 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

Показатели	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Итого за завтраки		290,0	200,1	722,2	5947,2	2,7	293,6	2237,2	24,3	2654,2	4177,9	765,9	50,4		
Среднее значение за завтраки	527,6	29,0	20,0	72,2	594,7	0,3	29,4	223,7	2,4	265,4	417,8	76,6	5,0		
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		38%	25%	22%	25%	23%	49%	32%	20%	24%	38%	31%	42%		
Итого за обеды		318,2	260,6	1064,7	7928,7	5,6	488,5	19186,5	75,4	1478,5	4874,8	1525,6	83,4		
Среднее значение за обеды	811,5	31,8	26,1	106,5	792,9	0,6	48,8	1918,7	7,5	147,9	487,5	152,6	8,3		
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		41%	33%	32%	34%	47%	81%	274%	63%	13%	44%	61%	70%		
Итого за полдники		95,8	39,9	360,0	2304,7	0,8	404,2	259,5	3,7	2942,0	2190,8	493,2	28,9		
Среднее значение за полдники	395,0	9,6	4,0	36,0	230,5	0,1	40,4	26,0	0,4	294,2	219,1	49,3	2,9		
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		12%	5%	11%	10%	7%	67%	4%	3%	27%	20%	20%	24%		
Итого за завтрак, обед, полдник		703,9	507,6	2147,0	16180,6	9,1	1186,3	21683,3	103,4	7074,7	11243,5	2784,7	162,7		
Среднее значение завтрак, обед, полдник		70,4	50,8	214,7	1618,1	0,9	118,6	2168,3	10,3	707,5	1124,4	278,5	16,3		
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		17%	28%	53%											
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		91%	64%	64%	69%	76%	198%	310%	86%	64%	102%	111%	136%		

Потребность в пищевых веществах и энергии для возраста 7-11 лет по СанПиН 2.3/2.4. 3590		77	79	335	2350	1,2	60	700	12	1100	1100	250	12
-----------------------------------------------------------------------------------------	--	----	----	-----	------	-----	----	-----	----	------	------	-----	----

Показатели химико-энергетических типового основного меню (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области  
 Возраст 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний

Показатели	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
Итого за завтраки		290,0	200,4	722,2	5947,2	2,7	293,6	2237,2	24,3	2654,2	4177,9	765,9	50,4		
Среднее значение за завтраки	527,6	29,0	20,0	72,2	594,7	0,3	29,4	223,7	2,4	265,4	417,8	76,6	5,0		
Плотность СанПиН, % от суточной нормы		38%	25%	22%	25%	23%	49%	32%	20%	24%	38%	31%	42%		
Итого за обеды		318,2	260,6	1064,7	7928,7	5,6	488,5	19186,5	75,4	1478,5	4874,8	1525,6	83,4		
Среднее значение за обеды	811,5	31,8	26,1	106,5	792,9	0,6	48,8	1918,7	7,5	147,9	487,5	152,6	8,3		
Плотность СанПиН, % от суточной нормы		41%	33%	32%	34%	47%	81%	274%	63%	13%	44%	61%	70%		
Итого за полдники		95,8	39,9	360,0	2304,7	0,8	404,2	259,5	3,7	2942,0	2190,8	493,2	28,9		
Среднее значение за полдники	395,0	9,6	4,0	36,0	230,5	0,1	40,4	26,0	0,4	294,2	219,1	49,3	2,9		
Плотность СанПиН, % от суточной нормы		12%	5%	11%	10%	7%	67%	4%	3%	27%	20%	20%	24%		
Итого за завтрак, обед, полдник		703,9	507,6	2147,0	16180,6	9,1	1186,3	21683,3	103,4	7074,7	11243,5	2784,7	162,7		
Среднее значение завтрак, обед, полдник		70,4	50,8	214,7	1618,1	0,9	118,6	2168,3	10,3	707,5	1124,4	278,5	16,3		
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		17%	28%	53%											
Плотность СанПиН, % от суточной нормы		91%	64%	64%	69%	76%	198%	310%	86%	64%	102%	111%	136%		
Потребность в пищевых веществах и энергии для возраста 7-11 лет по СанПиН 2.3/2.4. 3590		77	79	335	2350	1,2	60	700	12	1100	1100	250	12		

Осене-зимний сезон		Весенне-летний сезон		Примечание
67М/ссж	Винегрет овощной	67М/ссж	Винегрет овощной	
46М	Салат из белокачанной капусты с яблоками	36М	Салат картофельный с сельдью	
94К/ссж	Салат Мозаика	94К/ссж	Салат Мозаика	В сезонной замене не нуждается
60М	Салат из моркови с яблоками и клюквой	38М	Салат картофельный с яблоком	
67М/ссж	Винегрет овощной	67М/ссж	Винегрет овощной	В сезонной замене не нуждается
46М	Салат из белокачанной капусты с яблоками	47М	Салат из квашеной капусты	
83К	Салат из свеклы с огурцами солеными	83К	Салат из свеклы с огурцами солеными	В сезонной замене не нуждается
63М/ссж	Салат из моркови с курагой	69К	Салат из отварной моркови с сыром	
53М/ссж	Салат из свеклы с зелёным горошком	53М/ссж	Салат из свеклы с зелёным горошком	В сезонной замене не нуждается
63К	Салат из моркови, яблок и апельсинов	75 М	Икра свекольная или морковная	
46М	Салат из белокачанной капусты с яблоками	42М	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	
67М/ссж	Винегрет овощной	67М/ссж	Винегрет овощной	В сезонной замене не нуждается

**Вариант реализации 10-ти дневного типового основного меню (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области**  
**Возраст 12-18 лет**  
**Сезон осенне-зимний**

№ рец.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порционные вещества (г)		Энергетическая ценность		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
		Б	Ж	У	К	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
День/неделя: Понедельник-1																		
Завтрак																		
173М	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	9,91	12,00	44,94	328,10	0,26	0,71	43,90	0,65	176,36	281,00				32,02	2,06	
4М	Бутерброд с отварным мясом	60	9,91	6,44	17,39	167,44	0,08	0,00	0,00	0,62	11,70	102,76				20,24	1,75	
15М	Сыр порционный	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00				6,75	0,15	
379М/сж	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00				14,00	0,13	
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00				7,80	0,72	
Итого за Завтрак		585	32,12	27,09	108,45	804,06	0,43	1,62	88,40	2,37	474,23	608,76				80,81	4,81	
Обед																		
67М/сж	Винегрет овощной	100	1,27	7,16	6,76	97,54	0,05	12,60	241,60	3,20	33,35	37,53				20,10	0,83	
88М	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к-бульоне	250	3,05	6,89	9,79	116,17	0,07	30,62	280,72	2,41	51,34	55,86				24,03	0,89	
269М/330М	Биточки Osborne с соусом 80/30	110	13,32	14,10	13,37	234,16	0,24	0,03	8,00	1,95	17,99	140,53				23,81	2,04	
309М/сж	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15				10,32	1,04	
349М/сж	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20				21,00	0,67	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80				13,20	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00				23,50	1,95	
Итого за Обед		930	31,96	32,93	134,35	968,92	0,64	44,05	546,32	10,68	172,83	430,07				135,96	8,23	
Полдник																		
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50				3,00	0,32	
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00				30,00	0,20	
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85				21,15	5,17	
Итого за Полдник		450	10,27	5,41	45,99	287,00	0,08	24,70	33,25	0,47	289,95	229,35				54,15	5,69	
Всего за Понедельник-1			74,34	65,44	288,78	2059,98	1,15	70,37	667,97	13,52	937,01	1268,18				270,92	18,73	
День/неделя: Вторник-1																		
Наименование дней недели, блюдец																		
№ рец.		Масса порционные вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
		Б	Ж	У	К <td>В1</td> <td>С</td> <td>А (мкг)</td> <td>Е</td> <td>Са</td> <td>Р</td> <td>Мg</td> <td>Fe</td>	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																		
71М	Подпарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00				5,60	0,20	
260М/сж	Гуляш, 50/50	100	16,54	13,02	3,74	198,91	0,08	4,60		2,65	12,17	161,58				23,10	2,42	
302М/сж	Рис отварной	180	4,58	3,55	48,15	242,89	0,05		16,00	0,30	6,82	98,84				32,54	0,66	
382М/сж	Какао с молоком (молоко 2,5%)	200	3,88	3,10	15,19	105,46	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20				31,00	1,01	
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00				7,80	0,72	





№ рец.	Наименование дней недели, блюди	Масса по		У	Энергетическая п	Витамины (мг)		А (мкг)	Е	Минеральные вещества (мг)								
		Б	Ж			В1	С			Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																		
71М	Подгарнировка из помидоров свежих	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00		0,28	5,60	10,40	8,00	0,36				
320К/330М	Куриное филе запеченое с соусом 80/30	110	22,47	7,48	1,69	165,13	0,11	2,13	50,00	0,81	25,78	175,37	21,21	1,43				
321М/сж	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15	10,32	1,04				
379М/сж	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13				
15М	Сыр порционный	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15				
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72				
Итого за Завтрак		605	39,87	19,36	67,44	605,81	0,33	112,05	186,10	2,60	425,68	492,03	99,27	4,44				
Обед																		
60М	Салат из моркови с яблоками	100	0,97	6,16	10,17	102,32	0,05	7,15	1261,25	2,94	22,41	38,62	26,99	1,06				
96М	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	4,01	6,99	17,21	148,34	0,11	16,75	207,55	2,39	19,76	78,89	27,91	1,09				
234М/330М	Котлеты рыбные (минтай) с соусом 80/30	110	11,46	6,48	14,86	164,40	0,12	0,42	15,40	2,15	60,97	175,18	41,60	1,04				
312М/сж	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52	0,19	31,17	22,80	0,21	53,98	117,35	39,79	1,46				
342М/сж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95				
Итого за Обед		930	27,01	25,72	121,95	834,27	0,64	59,49	1509,00	8,78	187,22	524,24	176,59	8,31				
Полдник																		
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32				
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20				
	Фрукты (мандарины)	235	1,88	0,47	17,63	89,30	0,14	89,30		0,47	82,25	39,95	25,85	0,24				
Итого за Полдник		450	11,21	4,94	40,59	265,85	0,15	90,50	21,50	0,47	334,60	243,45	58,85	0,75				
Всего за Четверг-1			78,08	50,03	229,98	1705,93	1,12	262,04	1716,60	11,85	947,51	1259,72	334,71	13,50				
День/неделя: Пятница-1																		
№ рец.	Наименование дней недели, блюди	Масса по		У	Энергетическая п	Витамины (мг)		А (мкг)	Е	Минеральные вещества (мг)								
		Б	Ж			В1	С			Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																		
22К	Подгарнировка из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28				
210М	Омлет натуральный	170	17,70	21,00	3,29	273,14	0,10	0,29	352,80	0,84	130,76	291,28	22,14	3,27				
377М/сж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89				
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72				
	Фрукты (апельсины)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00		0,30	51,00	34,50	19,50	0,45				
Итого за Завтрак		627	24,86	23,12	59,07	552,96	0,27	97,19	372,80	2,25	208,91	399,36	63,08	5,61				
Обед																		
67М/сж	Винегрет овощной	100	1,27	7,16	6,76	97,54	0,05	12,60	241,60	3,20	33,35	37,53	20,10	0,83				
99М	Суп из овощей на курином б-не	250	2,89	6,78	11,19	117,85	0,09	20,54	233,32	2,39	41,29	64,23	22,78	0,91				
294М/331М	Котлеты рубленые из птицы (курица) с соусом томатным 80/30	110	13,81	12,93	15,75	235,57	0,12	2,56	48,80	1,51	25,08	127,96	23,20	1,69				
302М/сж	Рис отварной	180	4,58	3,55	48,15	242,89	0,05	16,00		0,30	6,82	98,84	32,54	0,66				
349М/сж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67				

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06				0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09				0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		930	29,80	31,47	141,11	972,14	0,48	36,50	539,72		9,52	162,24	467,55	156,33	7,51
Полдник															
	Зефир	15	0,12	0,02	11,97	48,90						3,75	1,80	0,90	0,21
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	20,00				248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за Полдник		450	9,26	3,96	46,80	273,35	0,07	24,70	31,75	0,47	0,47	289,35	217,65	52,05	5,58
Всего за Пятница-1			63,92	58,55	246,99	1798,45	0,82	158,39	944,27		12,24	660,50	1084,56	271,46	18,70
День/неделя: Понедельник-2															
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса по	Пищевые вещества (г)	У	Энергетическая	Витамины	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак		Б	Ж												
182М/сез	Каша молочная из риса и пшённой крупы с маслом	250	8,55	10,14	46,08	310,63		0,21	0,68	43,40	0,22	158,40	211,38	53,76	1,44
4М	Бутерброд с отварным мясом	60	9,912	6,44	17,388	167,44	0,081	0	0	0	0,62	11,7	102,76	20,24	1,746
15М	Сыр порционный	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00		96,00	6,75	0,15
382М/сез	Какао с молоком (молоко 2,5%)	200	3,88	3,10	15,19	105,46	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12		116,20	31,00	1,01
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40		39,00	7,80	0,72
Итого за Завтрак		585	30,74	25,33	109,50	792,15	0,39	1,40	88,02	1,94	456,62		565,34	119,55	5,06
Обед															
83К	Салат из свеклы с огурцами солениями	100	1,49	6,11	6,94	89,06	0,03	8,80	6,00	2,75	32,20		41,26	19,50	1,12
103М	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	250	3,71	3,64	21,07	133,66	0,12	16,76	248,00	1,62	24,93		67,46	25,68	1,08
245М/330М	Бефстроганов из отварного мяса	100	17,05	9,60	4,11	171,39	0,09	0,84	249,00	0,46	23,47		169,72	24,33	2,38
171/Мсез	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	0,35		28,00	0,71	18,98		240,77	160,08	5,38
342М/сез	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40		4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20		34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50		75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		920	39,00	28,22	130,93	938,47	0,75	30,40	533,00	6,64	129,68		633,40	269,89	13,63
Полдник															
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15		1,65	1,05	0,24
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00		190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	235	1,88	0,47	17,63	89,30	0,14	89,30	0,14	0,47	82,25		39,95	25,85	0,24
Итого за Полдник		450	10,16	3,47	41,43	251,90	0,14	90,50	20,00	0,47	333,40		231,60	56,90	0,68
Всего за Понедельник-2			79,89	57,02	281,85	1982,52	1,28	122,30	641,02	9,06	919,70		1430,35	446,34	19,36
День/неделя: Вторник-2															
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса по	Пищевые вещества (г)	У	Энергетическая	Витамины	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак		Б	Ж												
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80		12,00	5,60	0,20
244М/сез	Плов из отварного мяса	270	31,75	28,30	46,91	569,01	0,15	1,65	300,00	2,80	29,00		380,38	69,83	4,76

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Э	С	А (мкг)	Е	С	Ca	P	Mg	Fe	
379М/сез		Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13	
		Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	1,02	39,00		11,40	39,00	7,80	0,72	
Итого за Обед		Завтрак	570	40,43	33,08	93,79	830,33	0,25	5,23	310,00		171,97	521,38	97,23	5,82	
53М/сез		Салат из моркови с курагой	100	1,50	0,11	12,57	58,66	0,06	4,63	1780,81		34,69	58,07	40,41	0,84	
93М		Щи по-уральски (с пшенной крупой) на кур.б-не	250	3,52	6,77	9,25	114,51	0,07	21,68	254,88		50,71	62,38	25,55	1,01	
294М/330М		Котлеты рубленые из птицы (куриные) с соусом	110	13,68	13,00	15,20	233,32	0,12	1,21	49,30		24,92	126,22	21,75	1,62	
184К		Рагу из овощей	180	2,88	9,42	21,96	185,25	0,15	21,95	820,00		29,10	85,87	39,43	1,31	
349М/сез		Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80			32,00	29,20	21,00	0,67	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,52			9,20	34,80	13,20	0,80	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,50			14,50	75,00	23,50	1,95	
Итого за Обед		Полдник	930	28,82	30,36	118,24	870,04	0,57	50,27	2904,99		195,12	471,54	184,84	8,20	
		Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32	
		Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20	
		Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75		37,60	25,85	21,15	5,17	
Итого за Полдник			450	10,27	5,41	45,99	287,00	0,08	24,70	33,25		289,95	229,35	54,15	5,69	
Всего за День/неделя: Среда-2				79,51	68,85	258,02	1987,37	0,90	80,20	3248,24		657,04	1222,27	336,21	19,70	
№ рец.		Наименование дней недели, блгод	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
Завтрак				Б	Ж	У				А (мкг)	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
223М/сез/326		Запеканка творожная (творог 9%)														
М		с соусом абрикосовым 170/30	200	31,21	19,76	47,23	498,19	0,17	0,93	139,99		0,56	282,39	385,41	45,78	1,41
377М/сез		Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90			0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
		Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	1,02			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за Обед		Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Полдник		Завтрак	617	36,37	22,10	102,97	768,00	0,28	18,83	147,49		1,90	325,54	450,69	72,32	6,32
Обед																
63М/сез		Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	2,18	8,20	59,49	0,05	9,80	13,40		1,03	27,93	41,92	18,57	1,31
151К/сез		Уха Ростовская	250	8,31	6,39	14,24	148,44	0,17	22,83	9,30		2,50	24,91	120,37	33,59	1,22
255М/332М		Печень по-строгановски, 50/50	100	14,19	7,63	8,06	158,71	0,26	25,48	6086,00		1,68	26,72	251,23	16,84	5,29
171М/сез		Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	0,35	28,00			0,71	18,98	240,77	160,08	5,38
342М/сез		Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00		0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06				0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09				0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		Полдник	920	40,93	25,08	129,31	911,01	0,99	62,11	6138,70		7,02	128,64	768,49	269,38	16,87
		Зефир	15	0,12	0,02	11,97	48,90						3,75	1,80	0,90	0,21
		Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00			248,00	190,00	30,00	0,20
		Фрукты (мандарины)	235	1,88	0,47	17,63	89,30	0,14	89,30			0,47	82,25	39,95	25,85	0,24
Итого за Полдник			450	10,20	3,49	41,40	252,20	0,14	90,50	20,00		0,47	334,00	231,75	56,75	0,65
Всего за Среда-2				87,50	50,66	273,67	1931,21	1,41	171,43	6306,19		9,38	788,18	1450,92	398,45	23,83

День/неделя: Четверг-2																	
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			У	Энергетическая п			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	В		К	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																	
70М	Подгарнировка из огурцов соленых	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00	2,00	0,01	0,04	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24		
292М/ссж	Птица, тушенная в соусе с овощами	270	33,15	18,62	28,12	415,90	30,84	900,50	0,36	30,84	4,51	72,75	336,53	75,11	3,45		
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,78	10,00	0,02	0,78		124,77	90,00	14,00	0,13		
	Багет нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07		0,07	1,02		11,40	39,00	7,80	0,72		
Итого за Завтрак		570	41,87	23,40	74,92	678,02	33,62	912,50	0,46	33,62	5,57	218,11	475,13	102,51	4,55		
Обед																	
63К	Салат из моркови, яблок и апельсинов	100	0,90	13,14	9,51	161,68	12,25	1100,85	0,04	12,25	6,00	21,99	35,37	24,12	0,81		
84М/ссж	Борщ с фасолью и картофелем	250	4,08	5,87	16,17	135,51	13,39	210,00	0,11	13,39	2,05	49,26	101,50	34,08	1,69		
233М/328М/ссж (минтай)	Рыба запеченная под соусом	120	17,33	10,95	8,50	202,71	2,17	67,03	0,18	2,17	0,28	137,66	291,08	58,86	1,08		
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52	31,17	22,80	0,19	31,17	0,21	53,98	117,35	39,79	1,46		
342М/ссж	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,12	14,10	58,70	2,00		0,01	2,00	0,16	7,60	6,40	4,80	0,95		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00			0,06		0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00			0,09		0,50	14,50	75,00	23,50	1,95		
Итого за Обед		940	32,88	36,02	114,10	919,12	60,98	1400,68	0,68	60,98	9,71	294,19	661,50	198,35	8,74		
Полдник																	
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60						3,15	1,65	1,05	0,24		
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	20,00		1,20		248,00	190,00	30,00	0,20		
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	23,50	11,75	0,07	23,50	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17		
Итого за Полдник		450	9,22	3,94	46,83	273,05	24,70	31,75	0,07	24,70	0,47	288,75	217,50	52,20	5,61		
Всего за Четверг-2			83,96	63,36	235,85	1870,18	119,30	2344,93	1,21	119,30	15,75	801,05	1354,13	353,06	18,89		
День/неделя: Пятница-2																	
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			У	Энергетическая п			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	В		К	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																	
231К	Подгарнировка из горошка зеленого	40	1,24	0,08	2,60	16,00	4,00	20,00	0,04	4,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28		
377М/ссж	Омлет с сыром запеченный	170	20,19	19,43	2,90	268,43	0,42	327,10	0,09	0,42	0,77	305,10	373,02	28,00	3,00		
	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	2,90		0,00	2,90	0,01	7,75	9,78	5,24	0,89		
	Фрукты (апельсины)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	7,50	0,05	15,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
Итого за Завтрак		60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07		0,07	1,74	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72		
Обед		627	26,60	21,86	61,23	554,24	22,32	354,60	0,25	22,32	2,18	356,25	463,10	62,94	8,19		
46М	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,31	5,18	11,60	99,54	24,20	301,25	0,03	24,20	2,37	34,80	29,95	16,45	1,01		
98М/ссж	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне (кур.тушка)	250	3,76	4,93	10,32	101,32	20,20	207,00	0,08	20,20	1,48	29,13	63,56	22,02	0,88		
291М	Плов из птицы	280	34,04	16,49	52,83	498,22	9,22	374,40	0,21	9,22	4,82	41,23	340,74	72,01	2,92		
342М/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	4,00	2,00	0,01	4,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06		0,06		0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		

	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		920	45,72	27,76	127,79	950,78	0,48	57,62	884,65	135,26	548,45	150,78	8,47
Полдник													
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50	4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за Полдник		450	10,27	5,41	45,99	287,00	0,08	24,70	33,25	289,95	229,35	54,15	5,69
Всего за Пятница-2			82,58	55,03	235,00	1792,02	0,81	104,64	1272,50	781,46	1240,90	267,88	22,34
Итого			786,81	576,72	2540,82	18737,91	10,76	1413,27	22175,36	7869,64	12692,20	3278,27	192,91

При подготовке меню были использованы:

\*\*\* М Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. – М.: Де.Ли плюс, 2017.

\*\*\*К Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В.Р. Кучмы – М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.

**Показатели химико-энергетических типового 10-ти дневного основного меню (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области**  
**Возраст 12-18 лет**  
**Сезон осенне-зимний**

Показатели	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<i>Итого за завтраки</i>		332,8	234,0	85,2	6896,4	3,1	316,1	2589,5	28,3	3081,8	4786,0	860,5	55,7		
<i>Среднее значение за завтраки</i>	595	33,3	23,4	8,5	689,6	0,3	31,6	259,0	2,8	308,2	478,6	86,0	5,6		
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		37%	25%	22%	25%	22%	45%	29%	28%	26%	40%	29%	31%		
<i>Итого за обеды</i>		349,5	287,5	123,5	8989,4	6,4	574,5	22291,8	91,3	1733,0	5453,0	1751,0	96,3		
<i>Среднее значение за обеды</i>	907	35,0	28,7	12,3	898,9	0,6	57,4	2229,2	9,1	173,3	545,3	175,1	9,6		
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		39%	31%	32%	33%	45%	82%	248%	91%	14%	45%	58%	54%		
<i>Итого за полдники</i>		101,3	44,9	44,2	2716,6	1,1	510,2	278,0	4,7	3073,9	2291,1	550,1	36,6		
<i>Среднее значение за полдники</i>	450	10,1	4,5	4,4	271,7	0,1	51,0	27,8	0,5	307,4	229,1	55,0	3,7		
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		11%	5%	12%	10%	8%	73%	3%	5%	26%	19%	18%	20%		
<i>Итого за завтраки, обеды, полдники</i>		783,6	566,4	252,8	18602,4	10,5	1400,8	25159,4	124,4	7888,6	12530,1	3161,6	188,6		
<i>Среднее значение завтраков, обедов, полдников</i>		78,0	56,6	25,3	1854,4	1,0	139,0	2503,7	12,4	786,1	1246,8	314,0	18,8		
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		17%	27%	54%											
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		87%	62%	66%	68%	74%	199%	278%	124%	66%	104%	105%	104%		
<b>Потребность в пищевых веществах и энергии для возраста 12-18 лет по СанПиН 2.3/2.4.3590</b>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2713</b>	<b>1,4</b>	<b>70</b>	<b>900</b>	<b>10</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>300</b>	<b>18</b>		





№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическая			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У	С	А (мкг)	Е	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
71М	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80	0,04	6,80	12,00	5,60	0,20			
260М/ссж	Гуляш из говядины, 50/50	100	16,54	13,02	3,74	198,91	0,08	4,60	2,65	12,17	161,58	23,10	2,42			
302М/ссж	Рис отварной	180	4,58	3,55	48,15	242,89	0,05		0,30	6,82	98,84	32,54	0,66			
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,88	3,10	15,19	105,46	0,02	0,60	0,01	125,12	116,20	31,00	1,01			
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07		1,02	11,40	39,00	7,80	0,72			
Итого за Завтрак		580	29,78	21,45	98,68	708,67	0,24	8,00	4,02	162,31	427,62	100,04	5,01			
Обед																
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,31	5,18	11,60	99,54	0,03	24,20	2,37	34,80	29,95	16,45	1,01			
102М	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	6,74	5,59	19,77	156,49	0,24	12,49	2,47	46,61	117,15	40,15	2,13			
259М/ссж	Жаркое по-домашнему (грудки кур.) адапт.рецепт	280	30,53	13,02	29,10	357,99	0,33	40,19	3,30	45,45	312,52	67,96	3,47			
342М/ссж	Компл из свежих груш	200	0,16	0,12	14,10	58,70	0,01	2,00	0,16	7,60	6,40	4,80	0,95			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06		0,52	9,20	34,80	13,20	0,80			
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09		0,50	14,50	75,00	23,50	1,95			
Итого за Обед		920	45,19	24,90	113,71	865,71	0,76	78,88	9,32	158,16	575,82	166,06	10,30			
Полдник																
	Зефир	15	0,12	0,02	11,97	48,90				3,75	1,80	0,90	0,21			
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20			
	Фрукты (мандарины)	235	1,88	0,47	17,63	89,30	0,14	89,30	0,47	82,25	39,95	25,85	0,24			
Итого за Полдник		450	10,20	3,49	41,40	252,20	0,14	90,50	0,47	334,00	231,75	56,75	0,65			
Всего за Вторник-1			85,17	49,83	253,79	1826,58	1,13	177,38	13,81	654,47	1235,18	322,85	15,96			
День/неделя: Среда-1																
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическая			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У <td>С <td>А (мкг) <td>Е <td>Са <td>Р <td>Мg <td>Fe </td></td></td></td></td></td></td>	С <td>А (мкг) <td>Е <td>Са <td>Р <td>Мg <td>Fe </td></td></td></td></td></td>	А (мкг) <td>Е <td>Са <td>Р <td>Мg <td>Fe </td></td></td></td></td>	Е <td>Са <td>Р <td>Мg <td>Fe </td></td></td></td>	Са <td>Р <td>Мg <td>Fe </td></td></td>	Р <td>Мg <td>Fe </td></td>	Мg <td>Fe </td>	Fe			
Завтрак																
241К	Пудинг творожный	140	23,80	14,44	21,91	317,66	0,08	0,61	93,00	0,35	204,60	290,34	32,53			
386М	Йогурт	30	1,23	0,45	1,77	17,10		0,18	3,00		37,20	28,50	4,50			
376М/ссж	Чай с сахаром	200			9,98	39,91	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40			
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50			
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07		1,02	11,40	39,00	7,80	0,72			
Итого за Завтрак		580	30,13	17,23	79,20	602,20	0,19	15,89	103,50	1,67	282,15	382,58	62,73			
Обед																
94К/ссж	Салат Мозайка	100	2,87	6,38	10,13	109,81	0,09	11,50	630,00	2,45	21,20	68,33	25,12			
	Борщ из свежей капусты с карт. на костном бульоне со сметаной, 240/10	250	3,06	5,36	11,76	110,20	0,06	21,07	240,72	1,79	47,06	58,25	26,47			
82М/ссж	Котлета «Медвежья лапка»	80	15,43	11,97	14,19	226,84	0,16	10,73	2562,00	2,14	14,80	196,87	23,11			
331М	Соус сметанный с томатом	30	0,56	1,15	2,24	21,89	0,02	1,38	7,50	0,08	7,56	8,34	2,50			
184К	Рагу из овощей	180	2,88	9,42	21,96	185,25	0,15	21,95	820,00	4,31	29,10	85,87	39,43			

№ реч.	Комплог из черной смородины	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Fe		
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р		Mg	
457К	Комплог из черной смородины	200	0,20	0,04	0,04	12,28	47,50	0,01	40,00	0,14	7,20	6,60	6,20	0,29
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,40	19,32	94,00	0,06	9,32	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	0,60	19,82	99,00	0,09	14,50	0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого за Обед	930	31,46	35,31	111,70	894,48	0,64	106,63	4260,22	11,93	150,63	534,06	159,53	10,36
	Полдник													
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01	1,50	4,35	13,50	3,00	3,00	0,32	
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	30,00	0,20	
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
	Итого за Полдник	450	10,27	5,41	45,99	287,00	0,08	24,70	33,25	0,47	289,95	229,35	54,15	5,69
	Всего за Среда-1		71,85	57,95	236,89	1783,67	0,92	147,22	4396,97	14,07	722,73	1145,99	276,41	21,90
	День/неделя: Четверг-1													
	Наименование дней недели, блюд													
	Завтрак													
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00	0,28	5,60	10,40	8,00	0,36	
	Куриное филе запеченое (грудка кур.)	80	22,05	6,25	145,49	0,10	2,10	42,00	0,76	18,38	168,77	20,17	1,39	
	Соус сметанный	30	0,42	1,23	1,69	19,64	0,02	0,03	8,00	0,05	7,40	6,60	1,04	0,04
	Капуста тушеная	180	4,65	3,15	18,12	122,56	0,10	99,02	91,60	0,42	108,14	81,26	41,51	1,64
	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00	124,77	90,00	14,00	0,13	
	Сыр порционный	15	3,90	3,92	51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15	
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	1,02	11,40	39,00	7,80	7,80	0,72	
	Итого за Завтрак	605	39,87	19,36	67,44	605,81	0,33	112,05	186,10	2,60	425,68	492,03	99,27	4,44
	Обед													
	Салат из моркови с яблоками и клюквой	100	0,97	6,16	10,17	102,32	0,05	7,15	1261,25	2,94	22,41	38,62	26,99	1,06
	Рассольник ленинградский на курином бульоне (тушка курицы)	250	4,01	6,99	17,21	148,34	0,11	16,75	207,55	2,39	19,76	78,89	27,91	1,09
	Котлеты рыбные (минтай тушка) без соуса	80	11,04	5,25	13,17	144,76	0,10	0,39	7,40	2,09	53,57	168,58	40,56	1,00
	Соус сметанный	30	0,42	1,23	1,69	19,64	0,02	0,03	8,00	0,05	7,40	6,60	1,04	0,04
	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52	0,19	31,17	22,80	0,21	53,98	117,35	39,79	1,46
	Комплог из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	9,32	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	14,50	75,00	0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого за Обед	930	27,01	25,72	121,95	834,27	0,64	59,49	1509,00	8,78	187,22	524,24	176,59	8,31
	Полдник													
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01	1,50	4,35	13,50	3,00	3,00	0,32	
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	30,00	0,20	
	Фрукты (мандарины)	235	1,88	0,47	17,63	89,30	0,14	89,30	0,47	82,25	39,95	25,85	0,24	

№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порц	Пищевые вещества (г)			У	Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за Поддник		450	11,21	4,94	40,59	265,85	0,15	90,50	21,50	0,47	334,60	243,45	58,85	0,75	
Всего за Четверг-1			78,08	50,03	229,98	1705,93	1,12	262,04	1716,60	11,85	947,51	1259,72	334,71	13,50	
День/неделя: Пятница-1															
№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порц	Пищевые вещества (г)			У	Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
22К	Горошек зеленый	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28	
210М	Омлет натуральный	170	17,70	21,00	3,29	273,14	0,10	0,29	352,80	0,84	130,76	291,28	22,14	3,27	
377М/сжж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89	
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72	
	Фрукты (апельсины)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00		0,30	51,00	34,50	19,50	0,45	
Итого за Завтрак		627	24,86	23,12	59,07	552,96	0,27	97,19	372,80	2,25	208,91	399,36	63,08	5,61	
Обед															
67М/сжж	Винегрет овощной	100	1,27	7,16	6,76	97,54	0,05	12,60	241,60	3,20	33,35	37,53	20,10	0,83	
99М	Суп из овощей на курином б-не со сметаной, 240/10	250	2,89	6,78	11,19	117,85	0,09	20,54	233,32	2,39	41,29	64,23	22,78	0,91	
294М	Котлеты рубленые из птицы (курица гушка)	80	13,26	11,78	13,51	213,68	0,10	1,18	41,30	1,43	17,52	119,62	20,71	1,58	
331М	Соус сметанный с томатом	30	0,56	1,15	2,24	21,89	0,02	1,38	7,50	0,08	7,56	8,34	2,50	0,11	
302М/сжж	Рис отварной	180	4,58	3,55	48,15	242,89	0,05		16,00	0,30	6,82	98,84	32,54	0,66	
349М/сжж	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95	
Итого за Обед		930	29,80	31,47	141,11	972,14	0,48	36,50	539,72	9,52	162,24	467,55	156,33	7,51	
Поддник															
	Зефир	15	0,12	0,02	11,97	48,90						3,75	1,80	0,90	0,21
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20	
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17	
Итого за Поддник		450	9,26	3,96	46,80	273,35	0,07	24,70	31,75	0,47	289,35	217,65	52,05	5,58	
Всего за Пятница-1			63,92	58,55	246,99	1798,45	0,82	158,39	944,27	12,24	660,50	1084,56	271,46	18,70	
День/неделя: Понедельник-2															
№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порц	Пищевые вещества (г)			У	Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
182М/сжж	Каша жидкая молочная из пшённой крупы	250	8,55	10,14	46,08	310,63	0,21	0,68	43,40	0,22	158,40	211,38	53,76	1,44	
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами, говядина	24	7,07	6,08		82,84	0,02			0,15	3,42	71,44	8,36	1,03	
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами, хлеб пшеничный 36	36	2,84	0,36	17,39	84,60	0,06			0,47	8,28	31,32	11,88	0,72	

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Энергетическая										Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	Э	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe								
Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80													
71М	Завтрак	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15							
244М/сж	Плов из отварной говядины (мясо нежирных сортов)	270	31,75	28,30	46,91	569,01	0,15	1,65	300,00	2,80	29,00	380,38	69,83	4,76							
379М/сж	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13							
Итого за Обед	Завтрак	570	40,43	33,08	93,79	830,33	0,25	5,23	310,00	3,86	171,97	521,38	97,23	5,82							
63М/сж	Завтрак	100	1,50	0,11	12,57	58,66	0,06	4,63	1780,81	0,73	34,69	58,07	40,41	0,84							
93М	Щи по-уральски (с пшенной крупой) на кур.б-не, 240/10	250	3,52	6,77	9,25	114,51	0,07	21,68	254,88	2,50	50,71	62,38	25,55	1,01							
294М	Котлеты рубленные из птицы (курица тушка)	80	13,26	11,78	13,51	213,68	0,10	1,18	41,30	1,43	17,52	119,62	20,71	1,58							
330М	Соус сметанный	30	0,42	1,23	1,69	19,64	0,02	0,03	8,00	0,05	7,40	6,60	1,04	0,04							
Итого за Обед	Итого за Обед	920	35,94	24,24	130,33	888,56	0,51	30,40	521,00	6,93	125,14	449,79	120,13	9,28							
Итого за Полдник	Итого за Полдник	450	10,16	3,47	41,43	251,90	0,14	90,50	20,00	0,47	333,40	231,60	56,90	0,68							
Итого за Ужин	Итого за Ужин	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,14	89,30	20,00	0,47	82,25	39,95	25,85	0,24							
Итого за День/неделя	Итого за День/неделя	15	0,08	12,00	48,60	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24							
Итого за День/неделя	Итого за День/неделя	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,14	89,30	20,00	0,47	82,25	39,95	25,85	0,24							
Итого за День/неделя	Итого за День/неделя	450	10,16	3,47	41,43	251,90	0,14	90,50	20,00	0,47	333,40	231,60	56,90	0,68							
Итого за День/неделя	Итого за День/неделя	920	35,94	24,24	130,33	888,56	0,51	30,40	521,00	6,93	125,14	449,79	120,13	9,28							
Итого за День/неделя	Итого за День/неделя	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15	10,32	1,04							
Итого за День/неделя	Итого за День/неделя	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91							
Итого за День/неделя	Итого за День/неделя	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80							
Итого за День/неделя	Итого за День/неделя	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95							
Итого за День/неделя	Итого за День/неделя	100	17,05	9,60	4,11	171,39	0,09	0,84	249,00	0,46	23,47	169,72	24,33	2,38							
Итого за День/неделя	Итого за День/неделя	100	1,49	6,11	6,94	89,06	0,03	8,80	6,00	2,75	32,20	41,26	19,50	1,12							
Итого за День/неделя	Итого за День/неделя	250	3,71	3,64	21,07	133,66	0,12	16,76	248,00	1,62	24,93	67,46	25,68	1,08							
Итого за День/неделя	Итого за День/неделя	100	17,05	9,60	4,11	171,39	0,09	0,84	249,00	0,46	23,47	169,72	24,33	2,38							
Итого за День/неделя	Итого за День/неделя	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15	10,32	1,04							
Итого за День/неделя	Итого за День/неделя	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91							
Итого за День/неделя	Итого за День/неделя	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80							
Итого за День/неделя	Итого за День/неделя	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95							
Итого за День/неделя	Итого за День/неделя	920	35,94	24,24	130,33	888,56	0,51	30,40	521,00	6,93	125,14	449,79	120,13	9,28							
Итого за День/неделя	Итого за День/неделя	15	0,08	12,00	48,60	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24							
Итого за День/неделя	Итого за День/неделя	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,14	89,30	20,00	0,47	82,25	39,95	25,85	0,24							
Итого за День/неделя	Итого за День/неделя	450	10,16	3,47	41,43	251,90	0,14	90,50	20,00	0,47	333,40	231,60	56,90	0,68							
Итого за День/неделя	Итого за День/неделя	920	35,94	24,24	130,33	888,56	0,51	30,40	521,00	6,93	125,14	449,79	120,13	9,28							
Итого за День/неделя	Итого за День/неделя	15	0,08	12,00	48,60	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24							
Итого за День/неделя	Итого за День/неделя	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,14	89,30	20,00	0,47	82,25	39,95	25,85	0,24							
Итого за День/неделя	Итого за День/неделя	450	10,16	3,47	41,43	251,90	0,14	90,50	20,00	0,47	333,40	231,60	56,90	0,68							
Итого за День/неделя	Итого за День/неделя	920	35,94	24,24	130,33	888,56	0,51	30,40	521,00	6,93	125,14	449,79	120,13	9,28							
Итого за День/неделя	Итого за День/неделя	15	0,08	12,00	48,60	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24							
Итого за День/неделя	Итого за День/неделя	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,14	89,30	20,00	0,47	82,25	39,95	25,85	0,24							
Итого за День/неделя	Итого за День/неделя	450	10,16	3,47	41,43	251,90	0,14	90,50	20,00	0,47	333,40	231,60	56,90	0,68							
Итого за День/неделя	Итого за День/неделя	920	35,94	24,24	130,33	888,56	0,51	30,40	521,00	6,93	125,14	449,79	120,13	9,28							

№ реч.	Овощи припущенные с маслом	180	2,72	3,12	14,56	99,62	0,13	9,50	3816,00	0,83	52,62	107,42	72,52	1,36
№ реч.	Наименование дней недели, блюдец	Пищевые вещества (г)	Б	Ж	У	Энергетическая	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
136/М/сж	Овощи припущенные с маслом	180	2,72	3,12	14,56	99,62	0,13	9,50	3816,00	0,83	52,62	107,42	72,52	1,36
349М/сж	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого за Обед	930	28,66	24,06	110,84	784,41	0,54	37,82	5900,99	7,66	218,64	493,09	217,92	8,25
	Полдник													
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
	Итого за Полдник	450	10,27	5,41	45,99	287,00	0,08	24,70	33,25	0,47	289,95	229,35	54,15	5,69
	Всего за Вторник-2		79,35	62,55	250,62	1901,74	0,88	67,75	6244,24	11,99	680,56	1243,82	369,30	19,76
	День/неделя: Среда-2													
	Наименование дней недели, блюдец	Пищевые вещества (г)	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамины	А (мкг)	Е <td>Са <td>Р <td>Мg <td>Fe </td></td></td></td>	Са <td>Р <td>Мg <td>Fe </td></td></td>	Р <td>Мg <td>Fe </td></td>	Мg <td>Fe </td>	Fe	
№ реч.	Наименование дней недели, блюдец	Пищевые вещества (г)	Б	Ж	У	Энергетическая	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
223М/сж	Запеканка творожная	170	31,06	19,75	27,74	419,41	0,17	0,81	122,50	0,40	277,59	381,03	42,63	1,26
326М	Соус абрикосовый	30	0,16	0,01	19,49	78,78	0,00	0,12	17,49	0,17	4,80	4,38	3,15	0,15
377М/сж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	1,02		1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого за Завтрак	617	36,37	22,10	102,97	768,00	0,28	18,83	147,49	1,90	325,54	450,69	72,32	6,32
	Обед													
53М/сж	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	2,18	8,20	59,49	0,05	9,80	13,40		27,93	41,92	18,57	1,31
151К/сж	Уха Ростовская (горбуша)	250	8,31	6,39	14,24	148,44	0,17	22,83	9,30	2,50	24,91	120,37	33,59	1,22
	Печень по- строгановски, 50/50	100	14,19	7,63	8,06	158,71	0,26	25,48	6086,00	1,68	26,72	251,23	16,84	5,29
171М/сж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	0,35		28,00	0,71	18,98	240,77	160,08	5,38
342М/сж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого за Обед	920	40,93	25,08	129,31	911,01	0,99	62,11	6138,70	7,02	128,64	768,49	269,38	16,87
	Полдник													
	Зефир	15	0,12	0,02	11,97	48,90					3,75	1,80	0,90	0,21
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	235	1,88	0,47	17,63	89,30	0,14	89,30		0,47	82,25	39,95	25,85	0,24
	Итого за Полдник	450	10,20	3,49	41,40	252,20	0,14	90,50	20,00	0,47	334,00	231,75	56,75	0,65
	Всего за Среда-2		87,50	50,66	273,67	1931,21	1,41	171,43	6306,19	9,38	788,18	1450,92	398,45	23,83
	День/неделя: Четверг-2													
№ реч.	Наименование дней недели, блюдец	Пищевые вещества (г)	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамины	А (мкг)	Е <td>Са <td>Р <td>Мg <td>Fe </td></td></td></td>	Са <td>Р <td>Мg <td>Fe </td></td></td>	Р <td>Мg <td>Fe </td></td>	Мg <td>Fe </td>	Fe	

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическая			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	к	ж	б	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак 70М	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	2,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24		
292М/сез	Птица (грудки кур.), тушенные в соусе с овощами	270	33,15	18,62	28,12	415,90	0,36	30,84	900,50	4,51	72,75	336,53	75,11	3,45		
379М/сез	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13		
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72		
Итого за Обед		570	41,87	23,40	74,92	678,02	0,46	33,62	912,50	5,57	218,11	475,13	102,51	4,55		
Обед																
63К	Салат из моркови, яблок и апельсина	100	0,90	13,14	9,51	161,68	0,04	12,25	1100,85	6,00	21,99	35,37	24,12	0,81		
84М/сез	Борщ с фасолью и картофелем															
	со сметаной, 240/10	250	4,08	5,87	16,17	135,51	0,11	13,39	210,00	2,05	49,26	101,50	34,08	1,69		
	Рыба запеченная под молочным соусом (минтай тушка)	120	17,33	10,95	8,50	202,71	0,18	2,17	67,03	0,28	137,66	291,08	58,86	1,08		
312М/сез	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52	0,19	31,17	22,80	0,21	53,98	117,35	39,79	1,46		
342М/сез	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	14,10	58,70	0,01	2,00		0,16	7,60	6,40	4,80	0,95		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95		
Итого за Обед		940	32,88	36,02	114,10	919,12	0,68	60,98	1400,68	9,71	294,19	661,50	198,35	8,74		
Полдник																
	Паста	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24		
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20		
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17		
Итого за Полдник		450	9,22	3,94	46,83	273,05	0,07	24,70	31,75	0,47	288,75	217,50	52,20	5,61		
Всего за Четверг-2			83,96	63,36	235,85	1870,18	1,21	119,30	2344,93	15,75	801,05	1354,13	353,06	18,89		
День/неделя: Пятница-2																
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическая			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
Завтрак			Б	Ж	У	к	ж	б	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28		
231К	Омлет с сыром запеченный	170	20,19	19,43	2,90	268,43	0,09	0,42	327,10	0,77	305,10	373,02	28,00	3,00		
377М/сез	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89		
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72		
Итого за Завтрак		627	26,60	21,86	61,23	554,24	0,25	22,32	354,60	2,18	356,25	463,10	62,94	8,19		
Обед																
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,31	5,18	11,60	99,54	0,03	24,20	301,25	2,37	34,80	29,95	16,45	1,01		
	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне (кур-тушка)	250	3,76	4,93	10,32	101,32	0,08	20,20	207,00	1,48	29,13	63,56	22,02	0,88		

291М	Плов из птицы (грудки кур)	280	34,04	16,49	52,83	498,22	0,21	9,22	374,40	4,82	41,23	340,74	72,01	2,92
342М/сжж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		920	45,72	27,76	127,79	950,78	0,48	57,62	884,65	9,77	135,26	548,45	150,78	8,47
Полдник														
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за Полдник		450	10,27	5,41	45,99	287,00	0,08	24,70	33,25	0,47	289,95	229,35	54,15	5,69
Всего за Пятница-2			82,58	55,03	235,00	1792,02	0,81	104,64	1272,50	12,42	781,46	1240,90	267,88	22,34
Итого			783,59	566,43	2532,82	18602,37	10,50	1400,82	25159,36	124,38	7888,62	12530,13	3161,60	188,62

10

	<b>Итого за завтраки</b>		<b>332,757</b>	<b>234,034</b>	<b>855,242</b>	<b>6896,423</b>	<b>3,095</b>	<b>316,146</b>	<b>2589,530</b>	<b>28,349</b>	<b>3081,760</b>	<b>4785,982</b>	<b>860,483</b>	<b>55,666</b>
	<i>Среднее значение за завтраки</i>		<i>33,276</i>	<i>23,403</i>	<i>85,524</i>	<i>689,642</i>	<i>0,310</i>	<i>31,615</i>	<i>258,953</i>	<i>2,835</i>	<i>308,176</i>	<i>478,598</i>	<i>86,048</i>	<i>5,567</i>
	<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		<i>19%</i>	<i>31%</i>	<i>50%</i>									
	<b>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</b>		<b>37%</b>	<b>25%</b>	<b>22%</b>	<b>25%</b>	<b>22%</b>	<b>45%</b>	<b>29%</b>	<b>28%</b>	<b>26%</b>	<b>40%</b>	<b>29%</b>	<b>31%</b>
	<b>Итого за обеды</b>		<b>349,533</b>	<b>287,478</b>	<b>1235,188</b>	<b>8989,395</b>	<b>6,352</b>	<b>574,469</b>	<b>22291,833</b>	<b>91,329</b>	<b>1732,957</b>	<b>5453,045</b>	<b>1751,019</b>	<b>96,313</b>
	<i>Среднее значение за обеды</i>		<i>34,953</i>	<i>28,748</i>	<i>123,519</i>	<i>898,940</i>	<i>0,635</i>	<i>57,447</i>	<i>2229,183</i>	<i>9,133</i>	<i>173,296</i>	<i>545,305</i>	<i>175,102</i>	<i>9,631</i>
	<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		<i>16%</i>	<i>29%</i>	<i>55%</i>									
	<b>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</b>		<b>39%</b>	<b>31%</b>	<b>32%</b>	<b>33%</b>	<b>45%</b>	<b>82%</b>	<b>248%</b>	<b>91%</b>	<b>14%</b>	<b>45%</b>	<b>58%</b>	<b>54%</b>
	<b>Итого за полдники</b>		<b>101,295</b>	<b>44,915</b>	<b>442,390</b>	<b>2716,550</b>	<b>1,050</b>	<b>510,200</b>	<b>278,000</b>	<b>4,700</b>	<b>3073,900</b>	<b>2291,100</b>	<b>550,100</b>	<b>36,645</b>
	<i>Среднее значение за полдники</i>		<i>10,130</i>	<i>4,492</i>	<i>44,239</i>	<i>271,655</i>	<i>0,105</i>	<i>51,020</i>	<i>27,800</i>	<i>0,470</i>	<i>307,390</i>	<i>229,110</i>	<i>55,010</i>	<i>3,665</i>
	<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		<i>15%</i>	<i>15%</i>	<i>65%</i>									
	<b>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</b>		<b>11%</b>	<b>5%</b>	<b>12%</b>	<b>10%</b>	<b>8%</b>	<b>73%</b>	<b>3%</b>	<b>5%</b>	<b>26%</b>	<b>19%</b>	<b>18%</b>	<b>20%</b>
	<b>Итого за весь период</b>		<b>783,585</b>	<b>566,427</b>	<b>2532,820</b>	<b>18602,368</b>	<b>10,497</b>	<b>1400,815</b>	<b>25159,363</b>	<b>124,378</b>	<b>7888,617</b>	<b>12530,127</b>	<b>3161,602</b>	<b>188,624</b>
	<i>Среднее значение</i>		<i>78,359</i>	<i>56,643</i>	<i>253,282</i>	<i>1860,237</i>	<i>1,050</i>	<i>140,082</i>	<i>2515,936</i>	<i>12,438</i>	<i>788,862</i>	<i>1253,013</i>	<i>316,160</i>	<i>18,862</i>
	<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		<i>17%</i>	<i>27%</i>	<i>54%</i>									
	<b>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</b>		<b>87%</b>	<b>62%</b>	<b>66%</b>	<b>69%</b>	<b>75%</b>	<b>200%</b>	<b>280%</b>	<b>124%</b>	<b>66%</b>	<b>104%</b>	<b>105%</b>	<b>105%</b>
	<b>100 % Норма СанПиН</b>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2 713</b>	<b>1,4</b>	<b>70</b>	<b>900</b>	<b>10</b>	<b>1 200</b>	<b>1 200</b>	<b>300</b>	<b>18</b>

		масса порций
	<b>Итого за завтраки</b>	<b>5946,000</b>
	<i>Среднее значение за завтраки</i>	<i>594,600</i>
	<i>Норма СанПиН</i>	<i>550,00</i>
	<b>Итого за обеды</b>	<b>9270,000</b>
	<i>Среднее значение за обеды</i>	<i>927,000</i>
	<i>Норма СанПиН</i>	<i>800,00</i>
	<b>Итого за полдники</b>	<b>4500,000</b>
	<i>Среднее значение за полдники</i>	<i>450,000</i>
	<i>Норма СанПиН</i>	<i>350,00</i>