

Утверждаю: Директор

МБОУ Верхнепашинская СОШ № 2

Поротникова Ю.В.

30 августа 2024 года



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Верхнепашинская средняя общеобразовательная школа № 2»

**Примерное циклическое меню
для учащихся МБОУ Верхнепашинская СОШ № 2**

С. Верхнепашино Енисейский район

Возрастная категория 6-10 лет

День 1-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
4	Каша пшениая	200\5	5,63	8,8	72,4	314,28	0,17	0,54	0,17	0,48	192,2	117	23,06	1,18
692	Кофейный напиток на сгущ.молоке	200	5,68	4	50,8	238,8	0,04	0,8	0	0	168	70	0	0
3	Бутерброды с сыром	20\30	6,3	7,11	13,56	125,41	0,06	0,14	0,042	0,05	142,6	150,1	55,7	1,31
	Печенье	30	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Итого:		19,61	21,11	151,76	798,49	0,18	1,48	0,212	1,03	512,8	371,1	84,76	3,09
	ОБЕД													
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
1001713	Салат Витаминный	100	1,26	0,07	5,6	30	0	2	0	0	11	0	2,4	0,28
124	Щи из капусты	200\10	4,2	5,3	8,3	111,4	0,103	7,23	0,17	0,1	85	185	9,1	0,3
516	Макаронные изделия отварные	150	5,4	1,6	38	196	0,06	0	0	0,6	10	36	3,2	0,1
437	Котлета куриная п/ф	120	1,7	11,68	3	165,3	0,038	0	0	1,75	9,29	122	17,4	1,8
	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		17,24	19,43	121,02	715,3	0,349	21,23	0,17	4,59	138,49	467,2	69,5	5,22
	Всего:		36,85	40,54	272,78	1513,79	0,529	22,71	0,382	5,62	651,29	838,3	154,26	8,31
	ПОЛДНИК													
	Печенье	28	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		7,8	8,2	24,4	244	0,1	2,6	60	0,7	250	214	34	0,8
	Всего:		54,85	50,66	302,82	1791,49	0,671	25,31	60,38	7,02	921,78	1050,7	155,66	8,91

Возрастная категория 11-18 лет

День 1-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
4	Каша пшениая	250\5	7,13	12,375	26	283,37	0,17	0	0,025	2,62	51,25	142,5	26,25	0,95
692	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	5,68	4	50,8	238,8	0,04	0,8	0	0	168	70	0	0
3	Бутерброды с сыром	30/30	8,94	10,47	13,56	158	0,009	0,21	0,063	0,12	154	154,5	16,5	0,61
	Печенье	30	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Итого:		23,75	28,045	105,36	800,17	0,18	1,01	0,088	3,24	383,25	401	48,75	2,16
	ОБЕД													
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
1001713	Салат Витаминный	100	1,26	0,07	5,6	30	0	2	0	0	11	0	2,4	0,28
124	Щи из капусты	250\10	5,25	6,5	10,37	139,25	0,123	9,02	0,2	0,12	102	212	13,92	0,36
516	Макаронные изделия отварные	200	7,2	2,13	50,7	261,4	0,06	0	0	0,6	10	36	5,2	0,2
437	Котлета куриная п/ф	100	14,66	14,6	3,77	206,68	0,048	0	0	2,19	11,6	152	21,56	2,3
	сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		33,05	24,08	136,56	849,93	0,379	23,02	0,2	5,05	157,8	524,2	80,48	5,88
	Всего:		56,8	52,125	241,92	1650,1	0,559	24,03	0,288	8,29	541,05	925,2	129,23	8,04
	ПОЛДНИК													
	Печенье	28	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		7,8	8,2	24,4	244	0,1	2,6	60	0,7	250	214	34	0,8
	Всего:		64,84	62,625	273,35	1936,32	0,711	26,63	60,29	9,68	1034,95	1184,8	174,87	9,71

Возрастная категория 6-10лет

День 2-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
492	Плов из птицы	180	16,3	17,4	44,8	354,4	0,196	0	0,041	1,38	136,9	158,2	19,6	0,39
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Итого:		18,54	17,79	72,36	470,7	0,18	0	0,041	1,8	155,5	213,3	40,3	2,36
	ОБЕД													
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
74	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0	8,62	40,4	0,05	6,25	0	0	24,28	44	30,75	1,08
140	Суп с вермишелью на курином бульоне	200	3,875	8,25	26,5	160	0,156	1,13	0	0,96	168,7	227	6	0,25
374	Рыба жареная (минтай)	90	14,2	5,7	10,57	248,25	0,24	11,2	0	0,9	148	182	3,7	0,36
520	Картофельное пюре	150	6,5	6,38	29,2	202	0,16	0	0	1,13	23	144	29	0,8
93	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,27	17,2	72,8	0	24	0	0,6	13,2	2,67	2,13	0,53
	Итого:		29,835	21,38	119,21	844,05	0,714	42,58	0	4,43	390,38	693,87	100,98	5,36
	Всего:		48,375	39,17	191,57	1314,75	0,894	42,58	0,041	6,23	545,88	907,17	141,28	7,72
	ПОЛДНИК													
	Печенье	28	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		2,6	1,2	54	212	0,06	12	0	1,8	20	64	14	1
	Всего:		53,195	41,4	278,6	1659,45	0,904	59,78	0,04	8,03	927,4	927,17	159,23	7,74

Возрастная категория 11-18 лет

День 2-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
492	Плов из птицы	200	16,3	17,4	44,8	354,4	0,196	0	0,041	1,38	136,9	158,2	19,6	0,39
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Итого:		18,54	17,79	72,36	470,7	0,18	0	0,041	1,8	155,5	213,3	40,3	2,36
	ОБЕД													
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
74	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0	8,62	40,4	0,05	6,25	0	0	24,28	44	30,75	1,08
140	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	3,875	8,25	26,5	160	0,156	1,13	0	0,96	168,7	227	6	0,25
374	Рыба жареная (минтай)	100	14,2	5,7	10,57	248,25	0,24	11,2	0	0,9	148	182	3,7	0,36
520	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,16	0	0	1,13	23	144	29	0,8
93	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,27	17,2	72,8	0	24	0	0,6	13,2	2,67	2,13	0,53
	Итого:		29,835	21,38	119,21	844,05	0,714	42,58	0	4,43	390,38	693,87	100,98	5,36
	Всего:		48,375	39,17	191,57	1314,75	0,894	42,58	0,041	6,23	545,88	907,17	141,28	7,72
	ПОЛДНИК													
	Печенье	28	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		2,6	1,2	54	212	0,06	12	0	1,8	20	64	14	1
	Всего:		53,195	41,4	278,6	1659,45	0,904	59,78	0,04	8,03	927,4	927,17	159,23	7,74

Возрастная категория 6-10 лет

День 4-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
366	Творожная запеканка со сгущ мол	150\38	25,87	21,8	51,3	503,3	0,1988	0,375	0,27	2,5	211	295	51,75	2,87
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0
	Мандарин	185	0	0,37	14,99	44	0	90	0	0	62,9	0	10,05	0,49
	Итого:		26,07	22,17	80,29	603,3	0,18	90,38	0,27	2,5	285,9	303	67,8	3,36
	ОБЕД													
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
28	Салат из свеклы с черносливом	100	1,56	5,18	19,66	127,5	0,018	8,64	0	0	42,22	0	0	1,6
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,47	5,9	16,2	108,3	0,08	1	0,07	0,3	117,4	180	5	0,1
516	Макаронные изделия отварные	150	7,2	2,13	50,7	261,4	0,06	0	0	0,6	10	36	5,2	0,2
462	Тефтели	90\10	15,7	18,5	15,6	288,2	0,08	0	0	3,1	21,9	182	27,8	2,48
	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		33,61	32,49	168,28	998	0,386	21,64	0,07	6,14	214,72	522,2	75,4	7,12
	Всего:		59,68	54,66	248,57	1601,3	0,566	112	0,34	8,64	500,62	825,2	143,2	10,48
	ПОЛДНИК													
	Печенье	28	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Сок	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		2,6	1,2	54	212	0,06	12	0	1,8	20	64	14	1
	Всего:		62,28	55,86	302,57	1813,3	0,572	124	0,34	10,44	520,62	889,2	157,2	11,48

Возрастная категория 6-10 лет

День 5-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
520	Картофельное пюре	150	6,5	6,38	29,2	202	0,16	0	0	1,13	23	144	29	0,8
437	Гуляш	90	14,66	14,6	3,77	206,68	0,048	0	0	2,19	11,6	152	21,56	2,3
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Итого:		23,4	21,37	60,53	524,98	0,18	0	0	3,74	53,2	351,1	71,26	5,07
	ОБЕД													
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
68	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	2,7	52	3	5,1	0	0	35	0	13	0,5
153	Суп с мясными фрикадельками	200	5,79	6,35	14,1	189,28	0,01	9	0,2	0,85	138	167	6,92	0,375
374	Рыба жареная (минтай)	90	16,2	14,68	1,2	242,5	0,24	11,2	0	0,9	148	182	17,8	0,73
511	Рис отварной	150	4,46	6,3	47,03	259,2	0,036	0	0	0,73	52,4	64	22,13	0,27
205	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0	41,4	72,8	0	24	0	0,6	13,2	2,67	2,13	0,53
	Итого:		34,13	32,11	133,55	936,38	3,394	49,3	0,2	3,92	399,8	509,87	91,38	4,745
	Всего:		57,53	53,48	194,08	1461,36	3,574	49,3	0,2	7,66	453	860,97	162,64	9,815
	ПОЛДНИК													
	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		4,4	1,2	56,4	214	0,08	12	0	1,8	20	64	14	1
	Всего:		66,1	61,65	227,08	1765,56	3,654	74,9	0,2	9,46	475,6	924,97	163,64	11,815

Возрастная категория 11-18 лет

День 5-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
520	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,16	0	0	1,13	23	144	29	0,8
437	Гуляш	100	14,66	14,6	3,77	206,68	0,048	0	0	2,19	11,6	152	21,56	2,3
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Итого:		23,4	21,37	60,53	524,98	0,18	0	0	3,74	53,2	351,1	71,26	5,07
	ОБЕД													
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
68	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	2,7	52	3	5,1	0	0	35	0	13	0,5
153	Суп с мясными фрикадельками	250	5,79	6,35	14,1	189,28	0,01	9	0,2	0,85	138	167	6,92	0,375
374	Рыба жареная (минтай)	100	16,2	14,68	1,2	242,5	0,24	11,2	0	0,9	148	182	17,8	0,73
511	Рис отварной	200	4,46	6,3	47,03	259,2	0,036	0	0	0,73	52,4	64	22,13	0,27
205	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0	41,4	72,8	0	24	0	0,6	13,2	2,67	2,13	0,53
	Итого:		34,13	32,11	133,55	936,38	3,394	49,3	0,2	3,92	399,8	509,87	91,38	4,745
	Всего:		57,53	53,48	194,08	1461,36	3,574	49,3	0,2	7,66	453	860,97	162,64	9,815
	ПОЛДНИК													
	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		4,4	1,2	56,4	214	0,08	12	0	1,8	20	64	14	1
	Всего:		66,1	61,65	227,08	1765,56	3,654	74,9	0,2	9,46	475,6	924,97	163,64	11,815

Возрастная категория 6-10 лет

День 6-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
178	Каша рисовая молочная	200	6,469	7,624	34,32	223,188	0,112	2,998	0	0	278,6	0	0	0,503
692	Какао с молоком сгущенным	200	5,68	4	50,8	238,8	0,04	0,8	0	0	168	70	0	0
337	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,24	62	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Печенье	30	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Итого:		21,289	17,814	113,92	704,288	0,18	3,798	0,1	1,12	485,2	228,1	25,7	3,273
	ОБЕД													
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
74	Кукуруза консервированная	60	0,55	0,1	2,8	14,5		1	0	0	1	0	0	0,1
110	Борщ с капустой и картофелем	200/10	4,5	9,96	12,3	158,8	0,06	9	0,2	0,9	160	246	8,3	0,36
516	Макаронные изделия отварные	150	6,48	1,9	45,6	261,4	0,072	0	0	0,72	12	43,2	3,8	0,1
437	Гуляш	90	14,66	14,6	3,77	206,68	0,048	0	0	2,19	11,6	152,83	21,56	2,3
	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		30,87	27,34	130,59	853,98	0,328	22	0,2	5,95	207,8	566,23	71,06	5,6
	Всего:		52,159	45,154	244,51	1558,268	0,508	25,8	0,3	7,07	693	794,33	96,76	8,873
	ПОЛДНИК													
	Печенье	28	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		7,8	8,2	24,4	244	0,1	2,6	60	0,7	250	214	34	0,8
	Всего:		59,959	53,354	268,91	1802,268	0,608	28,4	60,3	7,77	943	1008,33	130,76	9,673

Возрастная категория | 1-18 лет

День 6-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
178	Каша рисовая молочная	250	6,469	7,624	34,32	223,188	0,112	2,998	0	0	278,6	0	0	0,503
692	Какао с молоком сгущенным	200	5,68	4	50,8	238,8	0,04	0,8	0	0	168	70	0	0
337	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,24	62	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Печенье	30	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Итого:		21,289	17,814	113,92	704,288	0,18	3,798	0,1	1,12	485,2	228,1	25,7	3,273
	ОБЕД													
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
74	Кукуруза консервированная	100	0,55	0,1	2,8	14,5		1	0	0	1	0	0	0,1
110	Борщ с капустой и картофелем	250/10	4,5	9,96	12,3	158,8	0,06	9	0,2	0,9	160	246	8,3	0,36
516	Макаронные изделия отварные	200	6,48	1,9	45,6	261,4	0,072	0	0	0,72	12	43,2	3,8	0,1
437	Гуляш	100	14,66	14,6	3,77	206,68	0,048	0	0	2,19	11,6	152,83	21,56	2,3
	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		30,87	27,34	130,59	853,98	0,328	22	0,2	5,95	207,8	566,23	71,06	5,6
	Всего:		52,159	45,154	244,51	1558,268	0,508	25,8	0,3	7,07	693	794,33	96,76	8,873
	ПОЛДНИК													
	Печенье	28	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		7,8	8,2	24,4	244	0,1	2,6	60	0,7	250	214	34	0,8
	Всего:		59,959	53,354	268,91	1802,268	0,608	28,4	60,3	7,77	943	1008,33	130,76	9,673

Возрастная категория 6-10 лет

День 7-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
492	Птица запеченая	90	13,1	8	2,5	139		16,2	0	0	35	0	13	0,5
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,67	7,5	39	200,34	0,29	5,6	0	0	15,42	0	0	4,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Банан	185	2,75	0,93	38,85	158,6		10,45	0	0	14,8	0	34,7	0
	Итого:		23,76	16,82	107,91	614,24	0,18	32,25	0	0,42	83,82	55,1	68,4	6,97
	ОБЕД													
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
27	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	2,1	4	9,1	66,4	0,1	9,3	0	0,4	31	0	27	0
132	Рассольник ленинградский	200\10	2,75	9,2	11,16	125,6	0,1	1,8	0,11	0,1	182	156	3,83	0,2
436	Жаркое по- домашнему	230	15,3	14,3	48,7	322,9	0,238	2,6	0,2	0,44	158,1	228	29,4	1,32
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,27	17,2	72,8	0	24	0	0,6	13,2	2,67	2,13	0,53
	Итого:		24,33	28,55	113,28	708,3	0,546	37,7	0,31	2,38	397,5	480,87	91,76	4,39
	Всего:		48,09	45,37	221,19	1322,54	0,726	69,95	0,31	2,8	481,32	535,97	160,16	11,36
	ПОЛДНИК													
	Печенье	28	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		2,6	1,2	54	212	0,06	12	0	1,8	20	64	14	1
	Всего:		50,69	46,57	275,19	1534,54	0,786	81,95	0,31	4,6	501,32	599,97	174,16	12,36

Возрастная категория 11-18 лет

День 7-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
492	Птица запеченая	100	13,1	8	2,5	139		16,2	0	0	35	0	13	0,5
508	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,56	10,04	52,2	344,96	0,38	7,4	0,038	0,82	20,56	274,6	182,36	6,12
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Банан	185	2,75	0,93	38,85	158,6		10,45	0	0	14,8	0	34,7	0
	Итого:		25,65	19,36	121,11	758,86	0,18	34,05	0,038	1,24	88,96	329,7	250,76	8,59
	ОБЕД													
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
27	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	2,1	4	9,1	66,4	0,1	9,3	0	0,4	31	0	27	0
132	Рассольник ленинградский	250\10	3,25	11,5	14,5	157	0,12	2,16	0,125	0,12	218,4	187	6,6	0,24
436	Жаркое по- домашнему	250	18,6	17,4	59,28	393,1	0,289	3,16	0,24	0,53	192,46	277,56	35,79	1,6
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,27	17,2	72,8	0	24	0	0,6	13,2	2,67	2,13	0,53
	Итого:		28,13	33,95	127,2	809,9	0,617	38,62	0,365	2,49	468,26	561,43	100,92	4,71
	Всего:		53,78	53,31	248,31	1568,76	0,797	72,67	0,403	3,73	557,22	891,13	351,68	13,3
	ПОЛДНИК													
	Печенье	28	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		2,6	1,2	54	212	0,06	12	0	1,8	20	64	14	1
	Всего:		56,38	54,51	302,31	1780,76	0,857	84,67	0,1	5,53	577,22	955,13	365,68	14,3

Возрастная категория 6-10 лет

День 8-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
511	Рис отварной	150	3,72	5,25	39,2	216	0,03	0	0	0,61	39,3	48	16,6	0,2
383	Рыба жареная (минтай)	90	12,96	11,74	0	194	0,21	8,96	0	0,78	97,6	194	7,2	0,47
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Яблоко	185	0	0,74	18,13	63,25	0	4,35	0	0	18,5	0	2,7	1,85
	Итого:		18,92	18,12	84,89	589,55	0,18	13,31	0	1,81	174	297,1	47,2	4,49
	ОБЕД													
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
71	Винегрет овощной	100	1,62	78	5,8	129,75	0,03	9,9	0	1,3	26,57	43,34	19,22	0,7
124	Щи из капусты	200\10	4,2	5,3	8,3	111,4	0,103	7,23	0,17	0,1	85	185	9,1	0,3
462	Тефтели	60\10	10,5	13,5	10,47	201,74	0,06	0	4,25	2,5	13,4	122,1	18,73	1,7
520	Пюре картофельное	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		25,9	102,68	112,59	806,99	0,461	29,13	4,42	6,89	169,17	592,64	103,95	6,04
	Всего:		44,82	120,8	197,48	1396,54	0,641	42,44	4,42	8,7	343,17	889,74	151,15	10,53
	ПОЛДНИК													
	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		9,6	8,2	26,8	246	0,12	2,6	60	0,7	250	214	34	0,8
	Всего:		54,42	129	224,28	1642,54	0,751	45,04	64,42	9,4	593,17	1103,74	185,15	11,33

Возрастная категория 11-18 лет

День 8-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
511	Рис отварной	180	4,46	6,3	47,03	259,2	0,036	0	0	0,73	52,4	64	22,13	0,27
383	Рыба жареная (минтай)	100	16,2	14,68	0	242,5	0,24	11,2	0	0,9	148	182	17,8	0,73
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Яблоко	185	0	0,74	18,13	63,25	0	4,35	0	0	18,5	0	2,7	1,85
	Итого:		22,9	22,11	92,72	681,25	0,18	15,55	0	2,05	237,5	301,1	63,33	4,82
	ОБЕД													
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
71	Винегрет овощной	100	1,62	78	5,8	129,75	0,03	9,9	0	1,3	26,57	43,34	19,22	0,7
124	Щи из капусты	250\10	5,25	6,5	10,37	139,25	0,1236	9,02	0,2	0,12	102	212	13,92	0,36
462	Тефтели	90\10	15,7	18,5	15,6	288,2	0,08	0	4,25	3,1	21,9	182	27,8	2,48
520	Пюре картофельное	200	6,5	6,38	29,2	202	0,16	0	0	1,13	23	144	29	0,8
	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		33,75	110,16	127,09	971,8	0,5416	30,92	4,45	7,79	196,67	705,54	127,34	7,08
	Всего:		56,65	132,27	219,81	1653,05	0,7216	46,47	4,45	9,84	434,17	1006,64	190,67	11,9
	ПОЛДНИК													
	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		9,6	8,2	26,8	246	0,12	2,6	60	0,7	250	214	34	0,8
	Всего:		66,25	140,47	246,61	1899,05	0,7228	49,07	64,45	10,54	684,17	1220,64	224,67	12,07

Возрастная категория 6-10 лет

День 9-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
437	Котлета куриная п/ф	120	1,7	11,68	3	165,3	0,038	0	0	1,75	9,29	122	17,4	1,8
508	Макаронные изделия отварные	150	5,67	7,5	39	200,34	0,29	5,6	0	0	15,42	0	0	4,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Банан	185	2,75	0,93	38,85	158,6		10,45	0	0	14,8	0	34,7	0
	Итого:		12,36	20,5	108,41	640,54	0,18	16,05	0	2,17	58,11	177,1	72,8	8,27
ОБЕД														
	Хлеб пшеничный	230	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
68	Салат из свежих огурцов	80	3,69	6,8	11,13	111	0,05	3,1	0	12,7	24,18	49	33,82	0,638
139	Суп картофельный с бобовыми	200	6,47	5,9	16,2	108,3	0,08	1	0,07	0,3	117,4	180	15	0,2
438	Рис отварной	150	2,4	4	24,5	146	0,21	0	0	0,32	123,5	159	5	0,1
	Гуляш	90	11,7	11,68	3	165,3	0,038	0	0	0	9,29	0	0	1,8
93	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,27	17,2	72,8	0	24	0	0,6	13,2	2,67	2,13	0,53
	Итого:		28,44	29,43	99,15	724	0,486	28,1	0,07	14,76	300,77	484,87	85,35	5,608
	Всего:		40,8	49,93	207,56	1364,54	0,666	44,15	0,07	16,93	358,88	661,97	158,15	13,878
ПОЛДНИК														
	Печенье	28	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		7,8	8,2	24,4	244	1	2,6	60	0,7	250	214	34	0,8
	Всего:		55,84	52,85	239,42	1663,74	0,728	46,75	60,11	17,9	619,58	873,97	189,55	12,678

Возрастная категория 11-18 лет

День 9-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
437	Макаронные изделия отварные	200	14,66	14,6	3,77	206,68	0,048	0	0	2,19	11,6	152	21,56	2,3
508	Котлета куриная п/ф	120	7,56	10,04	52,2	344,96	0,38	7,4	0	0,82	20,56	274,6	182,36	6,12
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Банан	185	0	0,37	14,99	44	0	90	0	0	62,9	0	10,05	0
	Итого:		24,46	25,4	98,52	711,94	0,18	97,4	0	3,43	113,66	481,7	234,67	10,39
	ОБЕД													
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
68	Салат из свежих огурцов	100	3,69	6,8	11,13	111	0,05	3,1	0	12,7	24,18	49	33,82	0,638
139	Суп картофельный с бобовыми	250	8,09	7,38	20,25	135,38	0,096	1,2	0,085	0,36	134,5	226	6	0,2
438	Рис отварной	250	13,56	10,32	35,7	405,14	0,26	0	0	0,39	150	193	18,26	0,17
	Гуляш	100	11,7	11,68	3	165,3	0,038	0	0	0	9,29	0	0	1,8
93	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,27	17,2	72,8	0	24	0	0,6	13,2	2,67	2,13	0,53
	Итого:		41,22	37,23	114,4	1010,22	0,552	28,3	0,085	14,89	344,37	564,87	89,61	5,678
	Всего:		65,68	62,63	212,92	1722,16	0,732	125,7	0,085	18,32	458,03	1046,57	324,28	16,068
	ПОЛДНИК													
	Печенье	28	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		7,8	8,2	24,4	244	1	2,6	60	0,7	250	214	34	0,8
	Всего:		62,02	61,45	241,35	1843,08	0,794	128,3	60,12	19,3	936,04	1258,57	355,22	14,768

Возрастная категория 6-10 лет

День 10-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
440	Плов из птицы	180	16,6	17,63	13,1	411,4	0,018	0,77	0,33	0,189	129,4	141,1	8,3	0,3
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Итого:		18,84	18,02	40,66	527,7	0,18	0,77	0,33	0,609	148	196,2	29	2,27
	ОБЕД													
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
27	Кукуруза консервированная	100	2,1	4	9,1	66,4	0,1	9,3	0	0,4	31	0	27	0,3
155	Суп картофельный с клецками	200	6,37	8,25	14,5	160	0,156	5,12	0	0,375	102	194,4	45,6	0,5
492	Запеканка из печени с рисом	180	18,7	16,7	51,5	407,56	0,23	0	0,05	1,58	157,4	181,9	22,5	0,4
	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		31,85	29,73	141,22	846,56	0,634	26,42	0,05	4,495	313,6	500,5	132,5	3,94
	Всего:		50,69	47,75	181,88	1374,26	0,814	27,19	0,38	5,104	461,6	696,7	161,5	6,21
	ПОЛДНИК													
	Печенье	30	3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		9,6	8,2	26,8	246	0,12	2,6	60	0,7	250	214	34	0,8
	Всего:		60,29	55,95	208,68	1620,26	0,826	29,79	60,38	5,8	711,6	910,7	195,5	7,01

Возрастная категория 11-18 лет

День 10-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
440	Плов из птицы	230	16,6	17,63	13,1	411,4	0,018	0,77	0,33	0,189	129,4	141,1	8,3	0,3
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Итого:		18,84	18,02	40,66	527,7	0,18	0,77	0,33	0,609	148	196,2	29	2,27
	ОБЕД													
	Хлеб пшеничный	230	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
27	Кукуруза консервированная	100	2,1	4	9,1	66,4	0,1	9,3	0	0,4	31	0	27	0,3
155	Суп картофельный с клецками	250	6,37	8,25	14,5	160	0,156	5,12	0	0,375	102	194,4	45,6	0,5
492	Запеканка из печени с рисом	200	18,7	16,7	51,5	407,56	0,23	0	0,05	1,58	157,4	181,9	22,5	0,4
	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		31,85	29,73	141,22	846,56	0,634	26,42	0,05	4,495	313,6	500,5	132,5	3,94
	Всего:		50,69	47,75	181,88	1374,26	0,814	27,19	0,38	5,104	461,6	696,7	161,5	6,21
	ПОЛДНИК													
	Печенье	30	3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		9,6	8,2	26,8	246	0,12	2,6	60	0,7	250	214	34	0,8
	Всего:		60,29	55,95	208,68	1620,26	0,826	29,79	60,38	5,8	711,6	910,7	195,5	7,01