## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

рационов питания обучающихся для возрастной группы 12-18 лет Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Восточенская средняя общеобразовательная школа» День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи,	Macca		вые вец	цества	Энергетическая	Витам	ины (м	г)		Минер	ральные	веществ	а (мг)
	наименование блюда	порции	<u>(г)</u>	Ж	У	ценность	$B_1$	С	A	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	3	U	/	0	9	10	11	12	13	14	13
						День 1								
	Завтрак					, ,								
589	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.64	10.8	9.66	134.53	0.005	12	0,0136	0.0005	38.35	64.26	25.15	0.25
	Куры отварные	100	25.2	7.8	1.29	170.6	0.04	1.4	0.04	-	0	166	22	2.2
	Макаронные изделия отварные	150	6.3	0.6	29.4	150	0.045	-	-		9	36	18	0.9
198	Соус белый основной	30	0.18	1.25	1.14	16.64	-	0.1	0.009		0.76	0.39	0.39	0.03
1025	Какао	200	6.51	7.54	24.59	197.67	0.2	-	0.036	-	140	160	18	1
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Обед													
17	Салат из морковно- яблочный с изюмом	100	1.42	3.9	5.84	66.26	0.08	10	0.002	3.37	42.2	30.6	142	1.2
206	Рассольник со сметаной	250\6	3.96	4.48	21.46	145.61	7.53	3.11	426.03	1.45	35.7	100.8	26.7	1.4
631	Жаркое по-домашнему	200\120	34.22	13.33	58.09	432.24	1.2	74.21	0.1002	3.547	45.22	45.3	85.33	7.58
	Вафля	30	2.52	0.55	15.88	80.54	0.024	-	0.0114	-	6	27.9	9	-
933	Компот из сухофруктов	200	0.44	-	30.63	127.63	-	-	-	-	18.3	25.2	13.5	3.21
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84

День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище (г)	вые веп	цества	Энергетическая ценность	Витами	ины (мг)	)		Минер	ральные	вещесті	ва (мг)
		Б	Ж	У		$B_1$	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
					День 2								
Завтрак													
Салат из свёклы с черносливом	100	1.72	6.08	17.53	130.46	0.02	9.48	0.002	3.40	46.1	40.22	36.1	1.74
Рыба с картофельным пюре	120\200	33.25	35.36	100.2	896.35	2.365	50.64	1.365	2.36.54	50.36	158.36	98.65	3.58
<del></del>	200	-	_	17.93	73.53	0.002	0.001	_	-	_	0.0001	_	-
<u>Хлеб пшеничный,</u>	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
ржаной													
Апельсин	100	0.95	-	6.84	31.92	-	60	0.05	0.22	25	17	10	0.3
Обед													
Салат витаминный	100	1.76	3.07	9.57	71.7	0.48	6	7.206	3.856	51	42.8	25.8	2.84
Суп гороховый	300	13.11	3.61	40.6	251.71	9.45	2.13	511.21	2.3654	60.43	172.05	68.55	4.32
Птица отварная	100	25.2	7.4	1.29	170.6	0.04	1.4	0.04	-	0	166	22	2.2
Капуста тушеная	200	4	6.6	0	150	0.04	2.88	3.64	5.384	116	1.2	0.48	0.05
Чай с сахаром	200	-	-	14.18	58.12	0.0035	-	-	-	_	-	-	-
Пряник заварной	40	1.92	1.12	31.08	140	0.06	-	-	-	9.2	34.8	13.2	0.8
Хлеб пшеничный,	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	2  Завтрак  Салат из свёклы с черносливом  Рыба с картофельным пюре  Кисель  Хлеб пшеничный, ржаной  Апельсин  Обед  Салат витаминный Суп гороховый Птица отварная  Капуста тушеная  Чай с сахаром  Пряник заварной	2       3         Завтрак         Салат из свёклы с черносливом       100         Рыба с картофельным пюре       120\200         Кисель       200         Хлеб пшеничный, ржаной       30\30         Апельсин       100         Обед       Салат витаминный       100         Суп гороховый       300         Птица отварная       100         Капуста тушеная       200         Чай с сахаром       200         Пряник заварной       40         Хлеб пшеничный,       30\30	Завтрак       100       1.72         Салат из свёклы с черносливом       100       1.72         Рыба с картофельным пюре       120\200       33.25         Кисель       200       -         Хлеб пшеничный, ржаной       30\30       3.47         Апельсин       100       0.95         Обед       00       1.76         Суп гороховый       300       13.11         Птица отварная       100       25.2         Капуста тушеная       200       4         Чай с сахаром       200       -         Пряник заварной       40       1.92         Хлеб пшеничный,       30\30       3.47	Завтрак       100       1.72       6.08         Салат из свёклы с черносливом       100       1.72       6.08         Рыба с картофельным пноре       120\200       33.25       35.36         Кисель       200       -       -         Хлеб пшеничный, ржаной       30\30       3.47       0.28         Апельсин       100       0.95       -         Салат витаминный       100       1.76       3.07         Суп гороховый       300       13.11       3.61         Птица отварная       100       25.2       7.4         Капуста тушеная       200       4       6.6         Чай с сахаром       200       -       -         Пряник заварной       40       1.92       1.12         Хлеб пшеничный,       30\30       3.47       0.28	Завтрак       Салат из свёклы с черносливом       100       1.72       6.08       17.53         Рыба с картофельным пноре       120\200       33.25       35.36       100.2         Кисель       200       -       -       17.93         Хлеб пшеничный, ржаной       30\30       3.47       0.28       33.69         Обед       200       -       -       6.84         Обед       -       -       6.84         Суп гороховый       300       13.11       3.61       40.6         Птица отварная       100       25.2       7.4       1.29         Капуста тушеная       200       4       6.6       0         Чай с сахаром       200       -       -       14.18         Пряник заварной       40       1.92       1.12       31.08         Хлеб пшеничный,       30\30       3.47       0.28       33.69	наименование блюда         порции         (г)         ценность           2         3         4         5         6         7           Вавтрак         —         День 2           Салат из свёклы с черносливом         100         1.72         6.08         17.53         130.46           Рыба с картофельным пюре         120\200         33.25         35.36         100.2         896.35           Кисель         200         -         -         17.93         73.53           Хлеб пшеничный, ржаной         30\30         3.47         0.28         33.69         127.63           Апельсин         100         0.95         -         6.84         31.92           Обед         —         —         71.7         71.7           Суп гороховый         300         13.11         3.61         40.6         251.71           Птица отварная         100         25.2         7.4         1.29         170.6           Капуста тушеная         200         -         -         14.18         58.12           Пряник заварной         40         1.92         1.12         31.08         140           Хлеб пшеничный,         30\30         3.47         0.28<	наименование блюда         порции         (г)         ценность         В1           2         3         4         5         6         7         8           День 2           Завтрак         День 2           Салат из свёклы с черносливом         100         1.72         6.08         17.53         130.46         0.02           Рыба с картофельным поре         120\200         33.25         35.36         100.2         896.35         2.365           поре         200         -         -         17.93         73.53         0.002           Хлеб пшеничный, ржаной         30\30         3.47         0.28         33.69         127.63         0.108           Обед         -         -         6.84         31.92         -           Салат витаминный         100         1.76         3.07         9.57         71.7         0.48           Суп гороховый         300         13.11         3.61         40.6         251.71         9.45           Птица отварная         100         25.2         7.4         1.29         170.6         0.04           Капуста тушеная         200         4         6.6         0         150	наименование блюда         порции         (г)         ценность         В1         С           2         3         4         5         6         7         8         9           Завтрак         День 2         День 2           Салат из свёклы с черносливом         100         1.72         6.08         17.53         130.46         0.02         9.48           Рыба с картофельным пюре         120\200         33.25         35.36         100.2         896.35         2.365         50.64           Кисель         200         -         -         17.93         73.53         0.002         0.001           Хлеб пшеничный, ржаной         30\30         3.47         0.28         33.69         127.63         0.108         -           Обед         -         -         6.84         31.92         -         60           Обед         -         -         6.84         31.92         -         60           Салат витаминный         100         1.76         3.07         9.57         71.7         0.48         6           Суп гороховый         300         13.11         3.61         40.6         251.71         9.45         2.13 <td>наименование блюда         (г)         ценность         ценность         В₁         С         A           2         3         4         5         6         7         8         9         10           Завтрак         День 2         День 2         День 2         В разрання в</td> <td>наименование блюда         порции         (г)         щенность         Наименование блюда         Порции         Вана в верести на версти на верести на версти на версти на верести на версти на верс</td> <td>наименование блюда         порции         (г)         ценность         В1         С         A         E         Ca           2         3         4         5         6         7         8         9         10         11         12           3автрак         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -<td>наименование блюда         порции         (г)         ценность         день ставрання         Ва         С         A         E         Ca         Р           2         3         4         5         6         7         8         9         10         11         12         13           Завтрак         -         -         -         -         День 2         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -</td><td>наименование блюда         порции         (г)         <math>\mathbb{R}</math> <math>\mathbb{W}</math> <math>\mathbb{W}</math></td></td>	наименование блюда         (г)         ценность         ценность         В₁         С         A           2         3         4         5         6         7         8         9         10           Завтрак         День 2         День 2         День 2         В разрання в	наименование блюда         порции         (г)         щенность         Наименование блюда         Порции         Вана в верести на версти на верести на версти на версти на верести на версти на верс	наименование блюда         порции         (г)         ценность         В1         С         A         E         Ca           2         3         4         5         6         7         8         9         10         11         12           3автрак         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         - <td>наименование блюда         порции         (г)         ценность         день ставрання         Ва         С         A         E         Ca         Р           2         3         4         5         6         7         8         9         10         11         12         13           Завтрак         -         -         -         -         День 2         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -</td> <td>наименование блюда         порции         (г)         <math>\mathbb{R}</math> <math>\mathbb{W}</math> <math>\mathbb{W}</math></td>	наименование блюда         порции         (г)         ценность         день ставрання         Ва         С         A         E         Ca         Р           2         3         4         5         6         7         8         9         10         11         12         13           Завтрак         -         -         -         -         День 2         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -         -	наименование блюда         порции         (г) $\mathbb{R}$ $\mathbb{W}$

День: среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищен (г)	вые веще	ества	Энергетическая ценность	Витами	ины (мг)	)		Минеј	ральные	вещест	ва (мг)
			Б	Ж	У		$B_1$	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 3								
	Завтрак													
1085	Суп Крестьянский с крупой	250	2.52	7.24	14.08	132	0.17	1.03	0.017		111.8	147.1	24.3	1.1
	Чай с сахаром	200	-	-	14.18	58.12	0.0035	-	-	-	-	-	-	-
1009	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	3.47	0.28	33.69	127	0,108	-	-	-	12	55.9	9	0.34
	Обед													
15	Салат из тёртой моркови с сахаром	100	1.14	10.08	9.33	127.67	0.05	4.4			44.9	51.3	33.4	0.625
175	Борщ из свежей капусты со сметаной	300\12	4.71	5.37	24	165.5	9.04	49.35	511.23	0.9811	84.15	115.02	47.85	2.01
779	Рагу из овощей	180	3.27	9.12	17.43	165.52	5.09	18.4	286.3		58.9		33.4	1.0
933	Компот из сухофруктов	200	0.44	-	30.63	127.63	-	-	-	-	18.3	25.2	13.5	3.21
	Печенье	20	1.66	1.76	15.12	83.6	0.02	-	-		5.6		2.8	0.18
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Груши	150	0.6	0.45	14.25	63	0.03	7.5	-		28.5	789.9	18	3.45

День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи,	Macca	Пище	вые веп	цества	Энергетическая	Витами	ны (мг)	)		Минер	ральные	е вещес	гва
	наименование блюда	порции	(r)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У		$B_1$	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 4								
	Завтрак													
1099	Куры отварные	100	25.2	7.8	1.29	170.6	0.04	1.4	0.04	-	0	166	22	2.2
	Каша гречневая (рассыпчатая)	200	8.79	9.7	36.12	267.5	0.23	1.73	0.04	0.14	168	239.9	98.6	2.78
1009	Чай с сахаром	200	-	-	14.18	58.12	0.0035	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный,	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	ржаной													
	Обед													
589	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.64	10.8	9.66	134.53	0.005	12	0,0136	0.0005	38.35	64.26	25.15	0.25
216	Суп крестьянский с крупой	300	3.02	8.69	16.9	159.3	3.05	18.36	170.4		45	88.08	24.72	0.80
391	Голубцы ленивые	100	8.96	8.98	6.92	144.61	0.05	2.42	0.018		34.8	105.1	21.7	1.54
759	Картофельное пюре	200	4.23	8.67	0.72	34.48	224.65	16.78	1.89	952.6	52.65	125.1	42.67	1.54
843	Соус белый основной	50	0.29	2.09	1.88	27.66	0.01	0.15	0.015	752.0	1.21	3.5	0.62	0.047
1024	Кофейный напиток	200	6.51	7.04	24.59	197.67	10.002	3	0.03	0.18	240	190	28	0.2
1021	Хлеб пшеничный,	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	ржаной			3.20			3.100					32.5		3.0.
	Печенье	40	2.52	0.55	15.88	80.54	0.0002	-	-	-	-	-	_	-
	Яблоко	100	0.35	-	13.65	57.4	0.03	10	-	0.0003	16	11	9	2.2

День: пятница

Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище (г)	вые веп	цества	Энергетическая ценность	Витам	ины (м	г)		Минеј	ральные	вещесті	за (мг)
			Б	Ж	У		$B_1$	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 5								
	Завтрак													
17	Салат морковно- яблочный с изюмом	100	142	3.9	5.84	66.26	0.08	10	0.002	3.37	42.2	30.6	142	1.2
189	Пельмени отварные	120\100	14.50	17	32	350	1.002	46.35	1.256	2.0351	51.24	164.32	85.64	1.225
1025	Какао с молоком	200	6.51	7.54	24.59	197.67	0.2	-	0.036	-	140	160	18	1
	Банан	100	1.86	0.92	20.35	98	0.78	19.5	-	-	15.6	35.3	42.2	0.87
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Обед													
14	Салат из свёклы с черносливом	100	1.72	6.08	17.53	130.46	0.02	9.48	0002	3.35	46.1	42.38	36.1	1.74
228	Суп картофельный с клёцками	300	3.2	3.24	20.05	124.21	6.03	2.34	340.8		20.17	65.6	22.35	0.9
668	Тефтели мясные паровые	100	9.49	11.12	18.99	215.55	0.05	0.6	0.041		27.3	130.1	23.6	1.38
748	Рис припущенный	200	4.83	10.03	52.67	306.9	0.05	-	0.07		6.82		34	0.7
843	Соус белый основной	50	0.29	2.09	1.88	27.66	0.01	0.15	0.015		1.21	0.62	0.62	0.047
948	Кисель	200	-	-	17.93	73.53	0.002	0.001	-	-	-	0.0001	-	-
	Вафля	30	2.52	0.55	15.88	80.54	0.024	_	0.0114	-	6	27.9	9	-
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84

День: суббота Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище (г)	вые веп	цества	Энергетическая ценность	Витам	ины (м	г)		Минер (мг)	ральные	вещес	гва
			Б	Ж	У		$B_1$	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 6								
	Завтрак													
417	Каша пшеничная молочная	250	9.27	9.81	42.45	286.85	0.07	1.62	0.04		151	244	17.5	2.3
	Пряники	100	5.9	4.7	75	366	0.08	-	-	-	11	50	9	0.8
1009	Чай с лимоном	200	0.06	0.014	15.54	59.65	0	4.2	0		4.68	3.61	2.91	0.27
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Обед													
18	Салат витаминный	100	1.76	3.07	9.57	71.7	0.48	6	7.206	3.856	51	42.8	25.8	2.84
295	Суп с рыбой	300	8.67	9.67	24.2	224.3	9.03	2.13	511.2		22.3	102.3	31.05	1.17
779	Рагу из овощей	180	3.27	9.12	17.43	165.52	5.09	18.4	286.3		58.9	81.11	33.4	1.0
	Конфета	40	1.76	7.55	22.82	170.96	-	-	-	-	0.001	-	-	-
	Апельсин	100	0.95	-	6.84	31.92	-	60	0.05	0.22	25	17	10	0.3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
933	Компот из сухофруктов	200	0.44	-	30.63	127.63	-	-	-	-	18.3	25.2	13.5	3.21

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище (г)	вые веп	цества	Энергетическая ценность	Витами	іны (мг	·)		Минеј (мг)	ральные	е вещес	ства
			Б	Ж	У		$B_1$	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 7								
	Завтрак					, ,								
11	Плов с мясом	200/120	33.65	28.69	101.11	856.34	0.03	1.45	0.015		14.17	30.38	13.7	0.8
	Сыр порциями	30	6.9	8.7	-	108	0.015	0,48	0.15		300	162	15	0.33
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	-	-	0.1		1.2	1.9	0.04	0.02
1025	Какао с молоком	200	6.51	7.54	24.59	197.67	0.2	-	0.036	-	140	160	18	1
	Хлеб пшеничный,	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	ржаной													
	Обед													
15	Салат из тёртой моркови с сахаром	100	1.14	10.08	9.33	127.67	0.05	4.4			44.9	48.4	33.4	0.625
206	Рассольник со сметаной	250\6	3.96	4.48	21.46	145.61	7.53	3.11	426.03	1.45	35.7	100.8	26.7	1.4
697	Птица отварная	100	25.2	7.4	1.29	170.6	0.04	1.4	0.04	-	0	166	22	2.2
411	Каша гречневая	200	8.79	9.7	36.12	267.5	0.23	1.73	0.04	0.14	168	239.9	98.6	2.78
	(рассыпчатая)													
	Печенье	40	2.52	0.55	15.88	80.54	0.0002	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Груши	150	0.6	0.45	14.25	63	0.03	7.5	-		28.5		18	3.45
	Чай с сахаром	200	-	-	14.18	58.12	0.0035	-	-	-	-	-	-	-

День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище (г)	вые веп	цества	Энергетическая ценность	Витами	ны (мг)	)		Минер	альные в	вещества	(мг)
	панионование отпода	Пордии	Б	Ж	У	ценность	B <sub>1</sub>	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 8								1
	Завтрак													
589	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.64	10.8	9.66	134.53	0.005	12	0,0136	0.0005	38.35	64.26	25.15	0.25
547	Тефтели мясные паровые	100	9.49	11.12	18.99	215.55	0.05	0.6	0.041		27.3	130.1	23.6	1.38
753	Макаронные изделия отварные	200	7.56	0.72	35.28	180	0.05	-	-		10.68	43.2	21.6	1.08
843	Соус белый основной	50	0.29	2.09	1.88	27.66	0.01	0.15	0.015		1.21	0.62	0.62	0.047
1024	Кофейный напиток	200	6.51	7.04	24.59	197.67	10.002	3	0.03	0.18	240	190	28	0.2
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Обед													
17	Салат морковно- яблочный с изюмом	100	142	3.9	5.84	66.26	0.08	10	0.002	3.37	42.2	30.6	142	1.2
216	Суп крестьянский с крупой	300	3.02	8.69	16.9	159.3	3.05	18.36	170.4		45	88.08	24.72	0.8
631	Жаркое по-домашнему	200\120	34.22	13.33	58.09	432.24	1.2	74.21	0.1002	3.547	45.22	45.3	85.33	7.58
933	Компот из сухофруктов	200	0.44	-	30.63	127.63	-	-	-	-	18.3	25.2	13.5	3.21
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Пряник заварной	40	1.92	1.12	31.08	140	0.06	-	-	-	9.2	34.8	13.2	0.8
	Банан	100	1.86	0.92	20.35	98	0.78	19.5	-	-	15.6	35.3	42.2	0.87

День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищев (г)	ые веще	ества	Энергетическая ценность	Витам	ины (м	г)		Минеј	ральные	вещест	ва (мг)
		1	Б	Ж	У		$B_1$	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 9								
	Завтрак													
15	Салат из тёртой моркови с сахаром	100	1.14	10.08	9.33	127.67	0.05	4.4			44.9		33.4	0.625
759	Рыба с картофельным пюре	120\200	33.25	35.36	100.2	896.35	2.365	50.64	1.365	2.36.54	50.36	158.36	98.65	3.58
948	Кисель	200	-	-	17.93	73.53	0.002	0.001	-	-	-	0.0001	-	-
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Обед													
14	Салат из свёклы с черносливом	100	1.72	6.08	17.53	130.46	0.02	9.48	0002	3.35	46.1	42.38	36.1	1.74
175	Борщ из свежей капусты со сметаной	250\10	3.93	4.47	20	137.91	7.54	41.11	426.03	0.7849	70.16	95.86	39.9	1.68
1085	Оладьи	150	11.001	11.85	61.37	400.72	0.17	1.03	0.017		111.8		24.3	1.1
	Повидло	20	0.08	-	13.06	50	0.002	0.1	0		2.8		1.4	0.26
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Яблоко	100	0.35	-	13.65	57.4	0.03	10	_	0.0003	16	11	9	2.2
1009	Чай с лимоном	200	0.06	0.014	15.54	59.65	0	4.2	0		4.68		2.91	0.27

День: четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище (г)	вые веп	цества	Энергетическая ценность	Витами	ны (мг)	)		Минеј	ральные	вещест	ва (мг)
			Б	Ж	У		$B_1$	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 10								
	Завтрак													
18	Салат витаминный	100	1.76	3.07	9.57	71.7	0.48	6	7.206	3.856	51	42.8	25.8	2.84
187	Колбаса тушеная с капустой													
1009	Чай с сахаром	200	-	-	14.18	58.12	0.0035	-	-	-	-	-	-	-
	Апельсин	100	0.95	-	6.84	31.92	-	60	0.05	0.22	25	17	10	0.3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Обед													
589	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.64	10.8	9.66	134.53	0.005	12	0,0136	0.0005	38.35	64.26	25.15	0.25
228	Суп картофельный с клёцками	300	3.2	3.24	20.05	124.21	6.03	2.34	340.8		20.17	65.6	22.35	0.9
189	Плов с мясом	200\120	33.65	28.69	101.11	856.34	1.002	46.35	1.256	2.0351	51.24	164.32	85.64	1.225
1024	Кофейный напиток	200	6.51	7.04	24.59	197.67	10.002	3	0.03	0.18	240	190	28	0.2
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Печенье	40	2.52	0.55	15.88	80.54	0.0002	_	-	-	-	-	-	-

День: пятница

Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище (г)	вые веп	цества	Энергетическая ценность	Витами	іны (мг	)		Мине (мг)	ральны	е вещес	тва
			Б	Ж	У		$B_1$	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 11								
	Завтрак													
20	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	250	6.5	9.87	34.81	254.11	0.13	1.66	0.04		159	176.8	39	0.67
	Сыр порциями	30	6.9	8.7	-	108	0.015	0.48	0.15		300	162	15	0.33
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	-	_	0.1		1.2	1.9	0.04	0.02
1025	Чай с сахаром	200	-	_	14.18	58.12	0.2	_	0.036	-	140	160	18	1
	Пряники	100	5.9	4.7	75	366	0.0035	-	_	-				
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Обед													
17	Салат морковно- яблочный с изюмом	100	142	3.9	5.84	66.26	0.08	10	0.002	3.37	42.2	30.6	142	1.2
295	Суп с рыбой	300	8.67	9.67	24.2	224.3	9.03	2.13	511.2		22.3	102.3	31.05	1.17
668	Тефтели мясные паровые	100	9.49	11.12	18.99	215.55	0.05	0.6	0.041		27.3	130.1	23.6	1.38
748	Рис припущенный	200	4.83	10.03	52.67	306.9	0.05	-	0.07		6.82		34	0.7
843	Соус белый основной	50	0.29	2.09	1.88	27.66	0.01	0.15	0.015		1.21	0.62	0.62	0.047
	Сок	200	0.6	-	29	128	0.08	8	-		24	16	10	2
	Печенье	40	2.52	0.55	15.88	80.54	0.0002	-	-	-				
	Груши	150	0.6	0.45	14.25	63	0.03	7.5	-		28.5		18	3.45

День: суббота Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи,	Macca	Пище	вые вец	цества	Энергетическая	Витами	ны (мг)	)		Минер	ральные	е вещес	гва
	наименование блюда	порции	(r)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У		$B_1$	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 12								
	Завтрак													
1099	Картофель тушеный с мясом	120/200	25.16	12.35	54.23	302.25	0.21	0.203	0.93	45.12	31.1	384.8	52.1	5
	Какао с молоком	200	6.51	7.54	24.59	197.67	0.2	-	0.036	-	140	160	18	1
1009	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Обед													
14	Салат из свёклы с черносливом	100	1.72	6.08	17.53	130.46	0.02	9.48	0002	3.35	46.1	42.38	36.1	1.74
216	Суп крестьянский с крупой	300	3.02	8.69	16.9	159.3	3.05	18.36	170.4		45	88.08	24.72	0.80
391	Голубцы ленивые	100	8.96	8.98	6.92	144.61	0.05	2.42	0.018		34.8	147.1	21.7	1.54
759	Картофельное пюре	200	4.23	8.67		34.48	224.65	16.78	1.89	952.6	52.65	1.8	42.67	1.54
843	Соус белый основной	50	0.29	2.09	1.88	27.66	0.01	0.15	0.015		1.21	0.62	0.62	0.047
933	Компот из сухофруктов	200	0.44	-	30.63	127.63	-	-	_	-	18.3	25.2	13.5	3.21
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Печенье	40	2.52	0.55	15.88	80.54	0.0002	_	_	-	-	-	-	-
	Яблоко	100	0.35	-	13.65	57.4	0.03	10	_	0.0003	16	11	9	2.2