

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
для организации питания обучающихся
в Муниципальном общеобразовательном учреждении
Новомалыклинской средней общеобразовательной школе
имени Героя Советского Союза М.С. Чернова
(возраст: 12-18 лет)
в 2024-2025 учебном году

ПРИМЕЧАНИЕ:

основное меню разработано на основе типового меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях муниципального образования «Новомалыклинский район» Ульяновской области (постановление администрации муниципального образования «Новомалыклинский район» Ульяновской области от 25.06.2024 № 486)

с.Новая Малыкла, 2024 год

Название меню: Образовательные учреждения Школьный Стандарт 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,17	33,95	0,08	0,66	419,69	195,89	171,61	33,85	154,62	0,65	62,36	5,12	38,9
54-21г	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	520	19,3	17,2	67,1	500,5	0,2	0,41	103,2	0,27	1,48	881,14	480,32	525,29	82,17	417,4	2,49	75,66	13,21	84,4
Обед																				
10,40	Салат из свежих овощей «Ассорти»	100	1,0	5,20	3,60	64,3	0,10	0,11	0,03	0	22,66	0	16,83	93,8	38,0	35,16	0,10	0,033	0,03	0,003
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21
113	Суп -лапша домашняя	250	7,1	9	15,1	169,9	0,05	0,05	18,06	0,11	0,57	18,54	81,36	13,21	8,59	64,41	0,74	2,59	2,58	41,68
266	Бифштекс рубленый	100	17,8	26,22	4,57	326,41	0,2	0,25	0,05	0	0,52	0	0	58,14	29,34	213,49	2,32	0,05	0	0
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод	200	0,52	0,18	27,60	122,6	0,014	0,018	0,18	0	1,8	0	0	10,0	2,3	5,4	0,06	0,001	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого за Обед	890	39,72	49,7	115,3	1075,91	0,704	0,608	45,18	0,23	25,55	299,14	487,61	208,82	242,25	613,19	10,13	7,884	9,91	74,293
	Итого за день	1410	59,02	66,9	182,4	1576,41	0,904	1,018	148,38	0,5	27,03	1180,28	967,93	734,11	324,42	1030,6	12,62	83,544	23,22	158,69

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Вторник, 1 неделя																				
Завтрак																				
330	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
394-У	Вареники с картофелем	150	7,2	10,9	40,1	287,1	0,12	0,1	33,28	0,2	5,4	136,99	372,93	50,35	23,89	102,18	1,23	7,18	4,29	41,09
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	550	16,2	17,1	90	577,5	0,26	0,29	63,96	0,2	17,98	506,25	962,62	250,78	74,84	269,78	5,55	22,24	9,7	81,98
Обед																				
47,02	Салат «Витаминный»2	100	1,21	8,03	9,68	117,74	0,02	0,03	0,002	0	13,57	0	0	45,5	14,82	27,9	1,09	0	0	0
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	6,4	5,6	13,6	129,8	0,05	0,05	162,79	0	10,66	24,18	399,56	38,65	28,06	58,13	1,28	6,51	0,55	34,19
304-У	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32
295- У	Котлета куриная*	100	19	25,7	25,1	407,6	0,16	0,3	100,73	2,22	7,66	453,79	311,21	176,62	31,17	218,77	3,52	24,64	5,29	110,54
430,06	Чай витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	58,0	0	0,01	0,0001	0	9	0	0	5,25	4,4	8,24	0,87	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого за Обед	890	35,01	45,28	130,09	1065,54	0,37	0,47	282,96	2,31	40,89	729,21	906,35	289,43	134,32	487,92	9,67	34,68	17,65	191,13
	Итого за день	1440	51,21	62,38	220,09	1643,04	0,63	0,76	346,92	2,51	58,87	1235,46	1868,97	540,21	209,16	757,7	15,22	56,92	27,35	273,11
Среда, 1 неделя																				
Завтрак																				
60	Салат из моркови с яблоками*	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	840,79	0	5,15	12,82	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	0,1	24,3
219- У	Сырники творожные	170	33,6	15,2	25,6	373,8	0,08	0,35	41,34	0,16	0,31	55,51	176,42	228,38	34,9	323,9	0,97	15,57	43,65	58,47
330326	Соус молочный сладкий	50	1,76	2,92	9,67	72	0,02	0,05	12,69	0,03	0	17	61	50	6	40	0,1	4,12	1,1	10,17
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	Итого за Завтрак	540	40,96	20,62	77,37	679,40	0,2	0,47	895,9	0,19	7,26	386,86	477,2	317,39	76,07	445,21	4,05	24,01	48,47	102,04
Обед																				
50,08	Салат из свеклы с сыром	100	7,1	12,47	7,63	171,1	0,03	0,11	66,73	0,24	9	243	272	252	28	162	1,5	6,07	4,2	17,33

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,5	6,6	8,5	115,7	0,05	0,04	151,26	0	10	7,24	281,87	24,4	17,07	37,65	0,6	3,68	0,23	23,48	
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3	
23-У	Нагетсы "Детские"*	100	19,7	18,9	19,2	325,5	0,12	0,23	79,5	1,22	4,18	271,73	255,14	98,01	27,48	198,7	2,83	15,04	5,96	123,07	
349,09	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,66	0,09	32,0	132,8	0,02	0,02	0	0	0,73	0	0	32,48	17,46	23,44	0,69	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	Итого за Обед	890	43,36	44,66	130,5	1098,7	0,4	0,48	319,52	1,57	23,91	944,41	1014,57	551,29	126,84	560,63	8,84	52,35	13,76	192,58	
	Итого за день	1430	84,32	65,28	207,9	1758,1	0,6	0,95	1215,4	1,76	31,17	1331,27	1491,77	868,68	202,91	1005,84	12,89	76,36	62,23	294,62	
Четверг, 1 неделя																					
Завтрак																					
173	Каша вязкая молочная овсяная	250	9,89	14,55	42,04	338,3	0,22	0,20	50,25	0,16	0,65	57,33	305,39	159,92	76,95	258,09	1,88	14,55	16,30	50,10	
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0	
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	20	4,64	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0	162	18	176	7	100	0,2	0	2,9	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
	Итого за Завтрак	530	19,63	21,25	77,15	577,3	0,3	0,28	102,29	0,35	0,65	518,97	404,39	411,88	99,75	408,49	3,14	16,47	22,8	58,8	
Обед																					
72,26	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,8	0,05	0,05	0,013	0	15,5	0	24,63	29,91	20,5	44,81	0,86	0,016	0,031	0,15	
140,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,38	11,1	31,5	267,8	0,25	0,06	0,03	0	8,25	766,75	487,75	49,31	27,28	93,31	0,38	0	0	0	
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0,04	0,03	0	0	78,6	79,57	50,0	193,2	1,17	0,096	0,024	0,06	
288	Птица отварная	110	21,67	13,33	0	206,67	0	0	0	0	0	0	0	40	20	0	2	0	0	0	
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	Итого за Обед	900	61,34	33,93	129,85	1066,82	0,84	0,34	0,083	0	27,75	1022,35	971,98	230,19	153,98	435,32	9,55	2,752	3,355	14,61	
	Итого за день	1370	77,48	53,13	187,25	1533,22	1,07	0,59	96,343	0,33	28,32	1384,74	1311,82	616,88	240,3	793,34	12,13	16,512	22,395	63,05	
Пятница, 1 неделя																					
Завтрак																					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	7,87	7,86	36,7	248,9	0,08	0,19	37,8	0,09	1	178	215	156	24	142	0,5	29,17	2,5	36,3	
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0	
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,3	452,4	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
	Итого за Завтрак	630	14,17	9,06	93,2	510,1	0,19	0,3	64,53	0,09	17,69	469,4	764,48	255,05	94,17	225,99	3,32	30,84	6,84	46,41	
Обед																					
53,35	Салат из капусты белокочанной с огурцом «Зайчик»	100	1,28	5,06	3,76	51,61	0,033	0,03	0,028	0	1,71	0	15,33	42,75	15	0,005	0,46	0,8	0,028	0,005	
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,3	13,1	25,1	235,4	0,15	0,16	57,7	0,23	12,54	732,2	786,96	75,78	37,04	121,35	1,34	108	1,37	56,18	
234-У	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475,28	
392,32-У	Пельмени "Детские" отварные с бульоном*	250	22,5	23,4	38,7	455,4	0,22	0,21	96,75	1,14	7,36	252,35	365,26	97,68	34,09	212,24	3,31	40,81	5,67	76,67	
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	0	0	2,5	0	0,45	4,0	1,7	3,3	0,15	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	Итого за Обед	880	47,34	53,18	135,79	1192,51	0,633	0,63	206,598	3,14	28,44	1401,45	1643,92	355,33	149,68	634,795	9,53	254,86	29,508	622,54	
	Итого за день	1510	61,51	61,24	228,99	1702,61	0,823	0,93	271,128	3,23	46,13	1870,85	2408,4	610,38	243,85	860,785	12,85	285,7	36,348	668,95	
Понедельник, 2 неделя																					
Завтрак																					
102,20	Салат-коктейль фруктовый	120	0,8	0,4	14,3	63,7	0,04	0,03	7,8	0	42	23,44	285,11	30,11	13,2	20,4	1,51	2,4	0,48	15	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	57,5	0	0,01	0	0	0,1	0	0	5,3	4,4	8	0,87	0	0	0	
71,15	Каша гречневая молочная с маслом	250	11,09	15,78	40,8	327,01	0,36	0,32	0,07	0	2,16	0	109	237,62	11,2	163,16	0,87	0	0,02	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
	Итого за Завтрак	600	14,39	16,48	84,9	518,51	0,43	0,37	7,87	0	44,26	173,14	422,01	279,03	33	211,06	3,58	3,36	2,3	19,35	
Обед																					
13	Овощная нарезка*	50	0,5	0,1	1,7	9,7	0,02	0,02	51,58	0	11,25	3,32	121,08	13,33	9,92	18,58	0,41	1,32	0,18	13,08	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45	
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
266	Бифштекс рубленый	100	17,8	26,22	4,57	326,41	0,2	0,25	0,05	0	0,52	0	0	58,14	29,34	213,49	2,32	0,05	0	0
349,09	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,66	0,09	32,0	132,8	0,02	0,02	0	0	0,73	0	0	32,48	17,46	23,44	0,69	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого за Обед	840	35,16	40,01	108,57	937,81	0,45	0,41	204,84	0,11	25,96	548,91	556,64	295,19	109,96	433,07	7,24	47,99	3,97	60,23
	Итого за день	1440	49,55	56,49	193,47	1456,32	0,88	0,78	212,71	0,11	70,22	722,05	978,65	574,22	142,96	644,13	10,82	51,35	6,27	79,58
Вторник, 2 неделя																				
Завтрак																				
2,47-У	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	250	8,9	12,2	40,4	306,8	0,19	0,18	51,15	0,16	0,65	163,09	242,31	178,62	51,4	202,74	1,33	28,5	3,5	39,35
381	Кофейный напиток	200	0	0	19,96	75	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0,06	0	0	0
Пром.	Мучное кулинарное изделие/булочка «Веснушка»	50	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,014	0,03	0,1	0	87,04	38,64	11,04	79,3	0,6	0,02	0,03	0,06
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
	Итого за Завтрак	520	17,09	18,17	99,16	623,59	0,29	0,28	51,164	0,19	0,75	262,89	347,95	221,66	65,24	295,04	2,21	29,16	4,73	42,31
Обед																				
20,14	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	2,6	8,36	62,5	0,02	0,04	1,9	0	10	173	274	36	21	41	1,3	19,98	0,7	19
54-3с	Рассольник «Ленинградский»	250	5,93	7,21	17,04	157	0,06	0,06	129,92	0	6	246	420	26	24	65	0,9	20,74	0,9	35,35
391-У	Пельмени "Детские" отварные*	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	57,5	0	0,01	0	0	0,1	0	0	5,3	4,4	8	0,87	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого за Обед	720	35,13	32,41	107,04	855,9	0,44	0,39	176,6	1,31	15,53	893,64	1118,32	165,65	103,47	435,47	8,76	84,33	11,68	142,68
	Итого за день	1240	52,72	50,88	191,84	1431,2	0,73	0,67	227,8	1,5	16,28	1156,77	1491,47	450,87	176,11	741,91	11,31	113,49	16,41	184,99
Среда, 2 неделя																				
Завтрак																				
1	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
223	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	230	25,62	17,46	80,75	583,63	0,09	0,39	0,09	0	3,01	0	297,62	234,92	45,33	320,28	1,56	0	0	0

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
	Итого за Завтрак	610	35,32	24,26	136,55	905,83	0,22	0,69	37,44	0	15,99	269,85	988,95	519,9	104,85	548,96	5,68	17,16	5,35	62,7	
Обед																					
0,05-У	Закуска овощная*	100	1,74	3,42	4,88	57,3	0,03	0,04	19,45	0	43	141	293	51	16	30	0,6	16,2	0,3	12,83	
102-У	Суп картофельный с горохом	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136,26	0	5,16	11,09	424,57	32,06	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,41	
304-У	Рис отварной	180	4,23	5,15	42,92	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	8	55	6	28	85	0,6	0,89	8,6	32	
23-У	Нагетсы "Детские"*	100	19,7	18,9	19,2	325,5	0,12	0,23	79,5	1,22	4,18	271,73	255,14	98,01	27,48	198,7	2,83	15,04	5,96	123,07	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	Итого за Обед	890	39,17	34,17	114,8	923,7	0,46	0,43	255,73	1,31	54,14	677,55	1224,98	216,07	143,26	516,48	9,79	39,41	20,66	217,11	
	Итого за день	1500	74,49	58,43	251,35	1829,53	0,68	1,12	293,17	1,31	70,13	947,4	2213,93	735,97	248,11	1065,44	15,47	56,57	26,01	279,81	
Четверг, 2 неделя																					
Завтрак																					
54-32з	Морковь в нарезке	60	0,8	0,1	4,1	20,2	0,04	0,04	1200	0	3	12,6	120	16,2	22,8	33	0,42	3	0,06	33	
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными*	100	15,61	20,69	21,8	336	0,1	0,17	137	1,23	5	308	348	95	33	190	3,3	50,42	3,2	64,1	
23	Чай витаминизированный	200	0,48	0,11	4,56	21	0	0,02	0,73	0	4	1	50	79	9	15	1,4	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
	Итого за Завтрак	600	27,88	27,31	99,32	754	0,28	0,28	1359,76	1,34	12	800	637,8	329,2	82,8	325	6,68	80,26	6,96	120,11	
Обед																					
72,26	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,8	0,05	0,05	0,013	0	15,5	0	24,63	29,91	20,5	44,81	0,86	0,016	0,031	0,15	
140,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,38	11,1	31,5	267,8	0,25	0,06	0,03	0	8,25	0	0	49,31	27,28	93,31	0,38	0	0	0	
291,17	Плов из птицы (грудка)	250	25,79	33,48	56,7	617,05	0,85	0,83	0,46	0	4,48	0	0	46,14	67,08	314,23	2,89	0	0	0	
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	0	0	2,5	0	0,45	4	1,7	3,3	0,15	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	Итого за Обед	860	43,81	50,47	141,34	1168,25	1,25	0,99	0,503	0	30,73	243,6	166,08	146,76	144,76	545,65	6,62	2,656	3,331	14,55
	Итого за день	1460	71,69	77,78	240,66	1922,25	1,53	1,27	1360,26	1,34	42,73	1043,6	803,88	475,96	226,96	780,65	13,3	82,916	10,291	134,66
Пятница, 2 неделя																				
Завтрак																				
219- У	Сырники творожные	150	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,59
326	Соус молочный (сладкий)	50	1,76	2,92	9,67	72	0,02	0,05	12,69	0,03	0	17	61	50	6	40	0,1	4,12	1,1	10,17
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0,05	0,06	24	0	12	37,2	417,6	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06	1,2	2,64
	Итого за Завтрак	560	36,66	17,32	82,37	632,4	0,18	0,45	74,2	0,17	13,76	304,53	722,82	350,45	101,75	402,02	3,77	19,2	43,23	70,2
Обед																				
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	100	1,24	0,13	3,67	20,8	0,04	0,03	48,66	0	26	8	244	29	17	33	0,7	2,67	0,3	15,67
108	Суп картофельный с клецками	250	9,27	4,92	25,07	181,4	0,08	0,08	120,87	0,28	7	203	313	30	21	76	1,1	31,04	4,9	39,37
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,34	13,08	25,09	235,4	0,14	0,17	57,7	0,23	12	732	786	77	37	123	1,3	108	1,4	56,18
288	Птица отварная	110	21,67	13,33	0	206,67	0	0	0	0	0	0	0	40	20	0	2	0	0	0
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого за Обед	830	37,21	31,41	84,39	769,27	0,33	0,3	199,09	0,29	29,61	1062,52	1517,75	173,5	114,13	281,86	9,33	124,3	5,98	101,81
	Итого за день	1426	74,3	50,42	171,17	1436,19	0,49	0,7	260,6	0,43	42,37	1350,05	2179,57	476,95	209,88	643,88	13	139,38	48,11	161,84
	Средние показатели за Завтрак	569,6	24,2	19,05	91,15	629,37	0,253	0,377	274,76	0,28	13,182	455,6	614,75	341,06	80,8	350,895	4,037	31,424	16,259	67,813
	Средние показатели за Обед	863	41,81	41,62	119,1	1014,52	0,591	0,508	169,29	1,03	30,72	789,39	976,94	272,244	143,56	496,932	9,075	65,92	12,011	163,91
	Средние показатели за период	1432,6	66,01	60,67	210,3	1643,89	0,844	0,885	444,05	1,3	43,9	1244,99	1591,69	613,31	224,37	847,827	13,112	97,344	28,27	231,73