

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МОУ Новомалыклинской СОШ  
от 29.12.2023 № 810

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ**  
**для организации питания обучающихся**  
**в Муниципальном общеобразовательном учреждении Новомалыклинской средней**  
**общеобразовательной школе имени Героя Советского Союза М.С.Чернова (7-11 лет)**  
**на 2 полугодие 2023-2024 учебного года\_**

**ПРИМЕЧАНИЕ**

основное Меню разработано на основе «Стандарта оказания услуги по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных общеобразовательных организаций, расположенных на территории Ульяновской области», разработанной рабочей группой в соответствии с приказом АНО «Агентство здорового и социального питания» от 04.06.2020 № 8.

Новая Малыкла  
2024

Название меню: Образовательные учреждения Школьный Стандарт 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса	Пищевые вещества			Эне рг. цен нос ть,  кка л	Витам ины					Минеральные вещества								
			Бел ки	Жи ры	Углев оды		В 1	В 2	А	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,17	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
54-16к	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8	0,08	0,15	29,88	0,07	0,58	369,33	172,38	151,02	29,79	136,07	0,57	54,87	4,5	34,23
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
Про м.	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,6	1,92	3,6	8,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>480</b>	<b>17,2</b>	<b>20,8</b>	<b>68,5</b>	<b>528,7</b>	<b>0,19</b>	<b>0,37</b>	<b>118,13</b>	<b>0,3</b>	<b>1,33</b>	<b>801,18</b>	<b>460,31</b>	<b>421,1</b>	<b>76,01</b>	<b>358,35</b>	<b>2,44</b>	<b>68,49</b>	<b>11,94</b>	<b>81,46</b>
<b>Обед</b>																				
43	Салат из свежих овощей «Ассорти», заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,6	0,016	0	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,6	7,85
113	Суп -лапша домашняя	200	5,7	7,2	12,1	135,9	0,04	0,04	14,45	0,09	0,46	14,84	65,09	10,57	6,87	51,53	0,6	2,07	2,07	33,34
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	7	33,9	229,4	0,02	0,11	22,38	0,1	0	30,83	207,01	13,56	113,18	170,61	3,81	2,15	3,33	15,17
279	Тефтели «Мясные» с овощами тушеными	90	13,9	19,23	6,72	255,1	0,21	0,16	0,15	0,44	0	20,52	166,64	0,022	0,066	26,51	2,07	26,25	1,87	61,7
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
Про	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,0	0,0	0	0	0	203	117,	14,5	23,5	75	1,9	2,2	2,7	12

м.							09	04					5				5		5	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>31,8</b>	<b>37,23</b>	<b>87,52</b>	<b>811,4</b>	<b>0,61</b>	<b>0,44</b>	<b>69,24</b>	<b>0,25</b>	<b>17,08</b>	<b>331,4</b>	<b>732,88</b>	<b>101,034</b>	<b>158,623</b>	<b>349</b>	<b>9,02</b>	<b>55,63</b>	<b>10,85</b>	<b>134,96</b>
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса	Пищевые вещества			Эне рг. цен нос ть,  кка л	Витамины					Минеральные вещества								
			Бел ки	Жи ры	Углев оды		В 1	В 2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г		м г	м г	мкг	мк г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мк г	мк г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Вторник 1 неделя</b>																				
330	Соус сметанный	30	0,85	2,4	2,2	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	0,04
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	2,09	0,17	20
394-У	Вареники с картофелем	120	5,8	8,7	32,1	229,7	0,1	0,08	26,62	0,16	4,32	109,59	298,34	40,28	19,11	81,75	0,98	5,74	3,43	32,87
Про м.	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
Про м.	Хлеб пшеничный	40	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>13,35</b>	<b>14,7</b>	<b>72,1</b>	<b>473,2</b>	<b>0,21</b>	<b>0,26</b>	<b>57,3</b>	<b>0,16</b>	<b>16,9</b>	<b>379,05</b>	<b>869,43</b>	<b>236,71</b>	<b>67,26</b>	<b>236,35</b>	<b>5,08</b>	<b>20,16</b>	<b>7,64</b>	<b>66,86</b>
<b>Обед</b>																				
*473 П*	Салат «Витаминный 2» (консервированная капуста с клюквой), заправленный растительным маслом	60	0,72	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,87	0,1	0	26,85	16,35	0	0,01	51,04	0,01	8,69	0,64	4,7
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,1	4,5	10,8	103,9	0,04	0,04	130,23	0	8,53	19,35	319,65	30,92	22,45	46,51	1,03	5,21	0,44	27,35
304-У	Рис отварной	150	3,5	4,3	35,8	195,8	0,03	0,02	16,2	0,08	0	6,37	45,48	5,01	23,06	70,73	0,47	0,74	7,1	26,67
295-У	Котлета куриная*	90	17,1	23,1	22,6	366,8	0,14	0,27	90,66	0,2	6,89	408,41	280,09	158,96	28,05	196,89	3,17	22,18	4,76	99,49
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9	1Е-04	0	5,25	8,24	0,6	0	15,83	0	4,4	0,87	4,35

Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,25	2,75	12
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>29,92</b>	<b>37,96</b>	<b>110,33</b>	<b>900,03</b>	<b>0,31</b>	<b>0,04</b>	<b>253,96</b>	<b>2,18</b>	<b>15,42</b>	<b>669,23</b>	<b>787,31</b>	<b>209,99</b>	<b>97,07</b>	<b>456</b>	<b>6,621</b>	<b>43,42</b>	<b>16,56</b>	<b>174,56</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса	Пищевые вещества			Эне рг. цен- ность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Бел ки	Жи ры	Углев оды		В 1	В 2	А	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>

**Среда, 1 неделя**

**Завтрак**

60	Салат из моркови с яблоками*	50	0,5	1,6	6,2	41,1	0,03	0,03	700,66	0	4,29	10,69	106,43	12,84	14,58	20,78	0,54	2	0,08	20,25
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
330	Соус сладкий сметанный	50	1,6	4,4	6,9	73,6	0,02	0,05	23,16	0	0,18	87,91	58,1	48,49	5,74	36,55	0,13	4,55	0,78	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
Про м.	Хлеб пшеничный	40	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>36</b>	<b>19,9</b>	<b>65,5</b>	<b>585,5</b>	<b>0,18</b>	<b>0,43</b>	<b>761,38</b>	<b>0,14</b>	<b>6,54</b>	<b>399,21</b>	<b>422,97</b>	<b>284,44</b>	<b>67,4</b>	<b>393,01</b>	<b>3,75</b>	<b>21,89</b>	<b>42,4</b>	<b>89,66</b>

**Обед**

50,08	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,44
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	0,03	121,01	0	8	5,79	225,49	19,52	13,66	30,12	0,48	2,94	0,18	18,78
54-1г	Макароньы 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
280-У	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0

Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,25	2,75	12
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>26,2</b>	<b>29,3</b>	<b>102,2</b>	<b>777,1</b>	<b>0,34</b>	<b>0,36</b>	<b>243,12</b>	<b>1,49</b>	<b>18,32</b>	<b>569,38</b>	<b>733,77</b>	<b>413,11</b>	<b>76,94</b>	<b>348,58</b>	<b>5,75</b>	<b>40,72</b>	<b>7,44</b>	<b>80,61</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса	Пищевые вещества			Эне рг. цен- ность,	Витамины					Минеральные вещества									
			Бел ки	Жи ры	Углев оды		В 1	В 2	А	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	

**Четверг, 1 неделя**

**Завтрак**

173	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,9	11,6	33,7	270,6	0,17	0,16	40,2	0,13	0,52	45,87	244,31	127,93	61,56	206,47	1,5	11,64	13,04	40,08
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
15	Гастрономия /сыр порционн	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,1	0,1	0	88	50	0	0,01	8,8	0,001	3,5	0,1	17,34
Про м.	Хлеб пшеничный	40	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>12,22</b>	<b>15,05</b>	<b>49,1</b>	<b>380,6</b>	<b>0,19</b>	<b>0,2</b>	<b>40,34</b>	<b>0,23</b>	<b>0,52</b>	<b>233,91</b>	<b>338,11</b>	<b>195,89</b>	<b>71,77</b>	<b>239,67</b>	<b>2,1201</b>	<b>15,78</b>	<b>14,34</b>	<b>60,32</b>

**Обед**

67	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	0,95	3,1	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,08	0	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52	0
99-У	Суп овощной	200	5,2	4,5	9	97,3	0,06	0,08	212,81	0	11,24	613,4	390,2	41,03	30,26	52,37	1,21	86,44	0,43	30,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,11	0,17	123,3	1,11	5,17	277,41	312,84	86,12	28,49	170,83	2,87	45,38	2,93	57,69
Про м.	Сок натуральный	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
Про	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,25	2,75	12

м.							09	04					5				5		5		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>27,65</b>	<b>32,3</b>	<b>93,57</b>	<b>776,08</b>	<b>0,42</b>	<b>0,45</b>	<b>369,21</b>	<b>1,208</b>	<b>30,61</b>	<b>1285,54</b>	<b>171,2,26</b>	<b>195,23</b>	<b>118,499</b>	<b>411,45</b>	<b>9,87</b>	<b>174,72</b>	<b>7,41</b>	<b>142,98</b>	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса	Пищевые вещества			Эне рг. цен нос ть,  кка л	Витамины					Минеральные вещества									
			Бел ки	Жи ры	Углев оды		В 1	В 2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			г	г	г		м г	м г	мкг	мк г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мк г	мк г	мк г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
<b>Пятница, 1 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	220	6,9	6,9	32,2	219,1	0,07	0,16	32,63	0,08	0,64	155,88	189,31	138,06	20,7	124,65	0,45	25,67	2,2	31,95	
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	0,4	0	
Про м.	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	
Про м.	Хлеб пшеничный	40	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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>13,2</b>	<b>8,1</b>	<b>88,7</b>	<b>480,3</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>59,36</b>	<b>0,08</b>	<b>17,33</b>	<b>447,28</b>	<b>738,79</b>	<b>237,11</b>	<b>90,87</b>	<b>208,64</b>	<b>3,27</b>	<b>27,34</b>	<b>6,54</b>	<b>42,06</b>	
<b>Обед</b>																					
45	Салат из капусты белокочанной с огурцом «Зайчик», заправленный растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,2	0,48	9	0,28	4,7	
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19	
392,32-У	Пельмени "Детские "отварные с бульоном*	200	18	18,7	30,9	364,3	0,18	0,17	77,4	0,92	5,89	201,88	292,21	78,15	27,27	169,79	2,65	32,65	4,54	61,33	
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	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9	1Е-04	0	5,25	8,24	0,6	0	15,83	0	4,4	0,87	4,35	

Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>41,17</b>	<b>38,09</b>	<b>128,07</b>	<b>1009,07</b>	<b>0,45</b>	<b>0,44</b>	<b>157,91</b>	<b>2,797</b>	<b>10,22</b>	<b>761,88</b>	<b>813,04</b>	<b>317,623</b>	<b>108,027</b>	<b>550,29</b>	<b>7,5</b>	<b>171,62</b>	<b>34,82</b>	<b>584,85</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса	Пищевые вещества			Эне рг. цен- нос ть,	Витамины					Минеральные вещества									
			Бел ки	Жи ры	Углев оды		В 1	В 2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	

**Понедельник, 2 неделя**

**Завтрак**

102,2	Салат-коктейль фруктовый	100	0,7	0,3	12	53,4	0,04	0,03	6,53	0	36,29	19,59	239,19	26,43	11,15	17,12	1,27	2	0,41	12,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9	1E-04	0	5,25	8,24	0,6	0	15,83	0	4,4	0,87	4,35
173	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	7,3	12,5	54,3	345,3	0,1	0,2	3,4	0,03	0	0	198,6	0	0	147,6	0	57,8	1,3	
Про м.	Хлеб пшеничный	40	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>340</b>	<b>4,7</b>	<b>0,75</b>	<b>51,61</b>	<b>228,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>15,53</b>	<b>1E-04</b>	<b>36,29</b>	<b>274,34</b>	<b>293,93</b>	<b>37,03</b>	<b>18,15</b>	<b>65,45</b>	<b>1,82</b>	<b>8</b>	<b>4,28</b>	<b>24,1</b>

**Обед**

13	Овощная нарезка	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85
102-У	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99	27,53
54-1г	Макаронны 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
266	Бифштекс мясной	90	14,83	17,69	3,81	234,55	0,18	0,21	0,43	0,04	0	48,45	177,91	0	0	0	0,04	24,45	1,93	71,24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0
Про	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12

м.							09	04					5				5		5		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>31,43</b>	<b>27,89</b>	<b>94,01</b>	<b>754,95</b>	<b>0,48</b>	<b>0,33</b>	<b>170,75</b>	<b>0,13</b>	<b>11</b>	<b>411,45</b>	<b>762,08</b>	<b>193,97</b>	<b>65,79</b>	<b>206,64</b>	<b>4,43</b>	<b>51,92</b>	<b>6,84</b>	<b>130,54</b>	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса	Пищевые вещества			Эне рг. цен нос ть,	Витамины					Минеральные вещества									
			Бел ки	Жи ры	Углев оды		В 1	В 2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	кка л	м г	м г	мк г	мк г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	
<b>Вторник, 2 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
2,47-У	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	7,1	9,7	32,3	245,5	0,15	0,14	40,92	0,13	0,52	130,47	193,84	142,9	41,12	162,19	1,06	22,8	2,8	31,48	
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	
Про м.	Веснушка	50	6,69	5,77	29	154,89	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	
Про м.	Хлеб пшеничный	40	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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>15,79</b>	<b>15,97</b>	<b>76,7</b>	<b>473,99</b>	<b>0,25</b>	<b>0,24</b>	<b>40,974</b>	<b>0,16</b>	<b>0,62</b>	<b>230,51</b>	<b>324,68</b>	<b>249,5</b>	<b>62,36</b>	<b>265,89</b>	<b>2,28</b>	<b>23,46</b>	<b>4,03</b>	<b>34,44</b>	
<b>Обед</b>																					
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,02	1,2	0	6	259,86	172,85	24,41	13,33	26,3	0,86	28,2	0,42	12	
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	103,93	0	5,54	196,79	334,95	21,08	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75	28,28	
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	
331	Соус сметано-томатный	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03	
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	
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	



	Итого за Обед	660	33,5	31,8	90,1	779,9	0,43	0,38	151,7	1,31	16,76	961,8	106,979	236,45	99,78	417,09	9,03	95,96	11,01	133,81	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса	Пищевые вещества			Эне рг. цен- нос- ть,	Витамины					Минеральные вещества									
			Бел ки	Жи ры	Углев оды		В 1	В 2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			г	г	г		кка л	м г	м г	мкг	мк г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мк г	мк г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
<b>Среда, 2 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
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	Запенка из творога с соусом молочный сладкий	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	
Про м.	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,2	0,64	1,2	2,9	
Про м.	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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>34,52</b>	<b>24,26</b>	<b>131,55</b>	<b>882,43</b>	<b>0,21</b>	<b>0,69</b>	<b>37,44</b>	<b>0</b>	<b>15,99</b>	<b>219,95</b>	<b>979,65</b>	<b>517,9</b>	<b>103,45</b>	<b>542,46</b>	<b>5,57</b>	<b>16,84</b>	<b>4,75</b>	<b>61,25</b>	
<b>Обед</b>																					
0,05-У	Закуска овощная	30	0,5	1	1,5	17,2	0,01	0,01	5,84	0	13,05	42,5	87,9	15,31	4,77	9,17	0,19	4,86	0,09	3,85	
102-У	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99	27,53	
304-У	Рис отварной	150	3,5	4,3	35,8	195,8	0,03	0,02	16,2	0,08	0	6,37	45,48	5,01	23,06	70,73	0,47	0,74	7,1	26,67	
23-У	Нагетсы "Детские"*	90	17,7	17	17,2	293	0,11	0,21	71,55	1,1	3,76	244,56	229,62	88,21	24,73	178,83	2,54	13,54	5,36	110,76	
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	

Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,25	2,75	12
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>32,7</b>	<b>27,7</b>	<b>94,5</b>	<b>759,4</b>	<b>0,38</b>	<b>0,35</b>	<b>203,68</b>	<b>1,18</b>	<b>22,74</b>	<b>507,43</b>	<b>876,43</b>	<b>160,28</b>	<b>112,78</b>	<b>427,43</b>	<b>8,22</b>	<b>25,05</b>	<b>17,31</b>	<b>181,21</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса	Пищевые вещества			Эне рг. цен ность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Бел ки	Жи ры	Углев оды		В 1	В 2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>

**Четверг, 2 неделя**

**Завтрак**

54-32з	Морковь в нарезке	50	0,7	0,1	3,5	16,9	0,03	0,04	1000	0	2,5	10,5	100	13,5	19	27,5	0,35	2,55	0,05	27,55
54-1г	Макароны 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 тушёнными*	60	9,4	12,4	13,1	201,5	0,07	0,11	82,2	0,74	3,44	184,94	208,56	57,41	18,99	113,89	1,92	30,25	1,96	38,46
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
Про м.	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,9</b>	<b>17,8</b>	<b>73,7</b>	<b>530,1</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>	<b>110,129</b>	<b>0,83</b>	<b>9,63</b>	<b>545,68</b>	<b>450,14</b>	<b>263,39</b>	<b>59,35</b>	<b>223,18</b>	<b>4,93</b>	<b>54,8</b>	<b>4,51</b>	<b>83,68</b>

**Обед**

302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	3,7	31,2	186,3	0,19	0,1	8,82	0,04	0	30,15	190	11,62	104,48	156,34	3,51	1,98	3,04	13,88
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44
67	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	0,95	3,1	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,08	0	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52	0
280-У	Фрикадельки "Детские"	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125,18	0,89	3,77	68,19	230,99	79,64	20,08	122,86	2,04	12,61	2,03	38,31

519,0 1	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>27,35</b>	<b>26,2</b>	<b>111,17</b>	<b>790,18</b>	<b>0,58</b>	<b>0,51</b>	<b>295,9</b>	<b>1,78</b>	<b>29,57</b>	<b>330,05</b>	<b>103,7,29</b>	<b>132,92</b>	<b>179,849</b>	<b>429,82</b>	<b>8,8</b>	<b>33,41</b>	<b>8,75</b>	<b>96,53</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса	Пищевые вещества			Эне рг. цен нос ть,	Витамины					Минеральные вещества									
			Бел ки	Жи ры	Углев оды		В 1	В 2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	

**Пятница, 2 неделя**

**Завтрак**

219- У	Сырники творожные	120	23,7	10,7	18,1	263,9	0,06	0,25	29,18	0,11	0,22	39,19	124,53	161,21	24,64	228,64	0,68	10,99	30,81	41,27
334- У	Соус ягодный сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,09	0	2,03	0,77	66,27	18,25	2	6,53	0,19	0,25	0,03	2,75
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0
Про м.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236,4	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4
Про м.	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>27,7</b>	<b>11,2</b>	<b>67,7</b>	<b>483,7</b>	<b>0,23</b>	<b>0,42</b>	<b>109,87</b>	<b>0,53</b>	<b>79,45</b>	<b>207</b>	<b>505</b>	<b>236,36</b>	<b>55,24</b>	<b>298,77</b>	<b>3,23</b>	<b>14,6</b>	<b>33,24</b>	<b>68,77</b>

**Обед**

17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
108	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	3,94	31,49
54- 11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
271	Котлеты «Мясные» под овощным соусом	90	16,89	8,73	7,87	210,84	0,08	0,17	0,17	0	0	90,31	143,29	0,02	0,01	19,09	0,08	30,93	1,55	75,06

Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Про м.	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>32,09</b>	<b>18,73</b>	<b>88,87</b>	<b>685,94</b>	<b>0,39</b>	<b>0,42</b>	<b>135,27</b>	<b>0,31</b>	<b>27,66</b>	<b>630,89</b>	<b>144,858</b>	<b>101,16</b>	<b>81,6</b>	<b>263,37</b>	<b>6,888</b>	<b>87,21</b>	<b>9,12</b>	<b>166,04</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>80,8</b>	<b>54,4</b>	<b>203,4</b>	<b>1626,1</b>	<b>0,81</b>	<b>1,34</b>	<b>161,23</b>	<b>5,14</b>	<b>122,95</b>	<b>2478,51</b>	<b>180,242</b>	<b>849,79</b>	<b>308,09</b>	<b>114,7,2</b>	<b>13,14</b>	<b>181,66</b>	<b>90,25</b>	<b>949,4</b>
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>506,67</b>	<b>22,01</b>	<b>17,94</b>	<b>76,38</b>	<b>554,74</b>	<b>0,21</b>	<b>0,37</b>	<b>210</b>	<b>0,47</b>	<b>19,21</b>	<b>420,97</b>	<b>330</b>	<b>320</b>	<b>72,62</b>	<b>328,84</b>	<b>3,69</b>	<b>32,95</b>	<b>20,17</b>	<b>79</b>
	<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>725</b>	<b>32,82</b>	<b>30,73</b>	<b>100,4</b>	<b>809,99</b>	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>315</b>	<b>2</b>	<b>37,49</b>	<b>822,42</b>	<b>495</b>	<b>280,97</b>	<b>129,9</b>	<b>453,33</b>	<b>8,25</b>	<b>158,2,4</b>	<b>15,63</b>	<b>266,41</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>153,42</b>	<b>65</b>	<b>57,3</b>	<b>226,1</b>	<b>1680,8</b>	<b>0,8</b>	<b>1</b>	<b>629,6</b>	<b>2,8</b>	<b>68,8</b>	<b>1418,8</b>	<b>990</b>	<b>711</b>	<b>226,3</b>	<b>915,4</b>	<b>13,6</b>	<b>163,9,6</b>	<b>43,2</b>	<b>384,4</b>