

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
для организации питания обучающихся
в Муниципальном общеобразовательном учреждении
Новомалыклинской средней общеобразовательной школе
имени Героя Советского Союза М.С. Чернова
(возраст: 7-11 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 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
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
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
	Итого за Завтрак	480	17,2	20,8	68,5	528,7	0,19	0,37	118,13	0,3	1,33	801,18	460,31	421,1	76,01	358,35	2,44	68,49	11,94	81,46
Обед																				
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	
	Итого за Обед	750	31,8	37,23	87,52	811,4	0,61	0,44	69,24	0,25	17,08	331,4	732,88	101,034	158,623	349	9,02	55,63	10,85	134,96
№ 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
Вторник 1 неделя																				
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	0,2	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
	Итого за Завтрак	510	13,35	14,7	72,1	473,2	0,21	0,26	57,3	0,16	16,9	379,05	869,43	236,71	67,26	236,35	5,08	20,16	7,64	66,86
Обед																				
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
	Итого за Обед	750	29,92	37,96	110,33	900,03	0,31	0,04	253,96	2,18	15,42	669,23	787,31	209,99	97,07	456	6,621	43,42	16,56	174,56

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

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
	Итого за Завтрак	490	36	19,9	65,5	585,5	0,18	0,43	761,38	0,14	6,54	399,21	422,97	284,44	67,4	393,01	3,75	21,89	42,4	89,66

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	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
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
	Итого за Обед	750	26,2	29,3	102,2	777,1	0,34	0,36	243,12	1,49	18,32	569,38	733,77	413,11	76,94	348,58	5,75	40,72	7,44	80,61

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

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 порционно	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
	Итого за Завтрак	450	12,22	15,05	49,1	380,6	0,19	0,2	40,34	0,23	0,52	233,91	338,11	195,89	71,77	239,67	2,1201	15,78	14,34	60,32

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	
	Итого за Обед	750	27,65	32,3	93,57	776,08	0,42	0,45	369,21	1,208	30,61	1285,54	171,2,26	195,23	118,499	411,45	9,87	174,72	7,41	142,98
№ 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
Пятница, 1 неделя																				
Завтрак																				
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
	Итого за Завтрак	590	13,2	8,1	88,7	480,3	0,18	0,27	59,36	0,08	17,33	447,28	738,79	237,11	90,87	208,64	3,27	27,34	6,54	42,06
Обед																				
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
	Итого за Обед	750	41,17	38,09	128,07	1009,07	0,45	0,44	157,91	2,797	10,22	761,88	813,04	317,623	108,027	550,29	7,5	171,62	34,82	584,85

№ 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	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

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
	Итого за Завтрак	340	4,7	0,75	51,61	228,6	0,1	0,06	15,53	1E-04	36,29	274,34	293,93	37,03	18,15	65,45	1,82	8	4,28	24,1

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		
	Итого за Обед	720	31,43	27,89	94,01	754,95	0,48	0,33	170,75	0,13	11	411,45	762,08	193,97	65,79	206,64	4,43	51,92	6,84	130,54	
№ 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	мкг	мк г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Вторник, 2 неделя																					
Завтрак																					
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	
	Итого за Завтрак	490	15,79	15,97	76,7	473,99	0,25	0,24	40,974	0,16	0,62	230,51	324,68	249,5	62,36	265,89	2,28	23,46	4,03	34,44	
Обед																					
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	
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	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	
	Итого за Завтрак	620	34,52	24,26	131,55	882,43	0,21	0,69	37,44	0	15,99	219,95	979,65	517,9	103,45	542,46	5,57	16,84	4,75	61,25	
Обед																					
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
	Итого за Обед	720	32,7	27,7	94,5	759,4	0,38	0,35	203,68	1,18	22,74	507,43	876,43	160,28	112,78	427,43	8,22	25,05	17,31	181,21

№ 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	
																					г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	

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	27,5
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
	Итого за Завтрак	500	18,9	17,8	73,7	530,1	0,22	0,22	110,129	0,83	9,63	545,68	450,14	263,39	59,35	223,18	4,93	54,8	4,51	83,68

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
	Итого за Обед	750	27,35	26,2	111,17	790,18	0,58	0,51	295,9	1,78	29,57	330,05	103,7,29	132,92	179,849	429,82	8,8	33,41	8,75	96,53

№ 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	К	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
	Итого за Завтрак	520	27,7	11,2	67,7	483,7	0,23	0,42	109,87	0,53	79,45	207	505	236,36	55,24	298,77	3,23	14,6	33,24	68,77

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
	Итого за Обед	720	32,09	18,73	88,87	685,94	0,39	0,42	135,27	0,31	27,66	630,89	144,858	101,16	81,6	263,37	6,888	87,21	9,12	166,04
	Итого за день	1580	80,8	54,4	203,4	1626,1	0,81	1,34	1612,3	5,14	122,95	2478,51	180,242	849,79	308,09	1147,2	13,14	181,66	90,25	949,4
	Средние показатели за Завтрак	506,67	22,01	17,94	76,38	554,74	0,21	0,37	210	0,47	19,21	420,97	330	320	72,62	328,84	3,69	32,95	20,17	79
	Средние показатели за Обед	725	32,82	30,73	100,4	809,99	0,44	0,44	315	2	37,49	822,42	495	280,97	129,9	453,33	8,25	158,24	15,63	266,41
	Средние показатели за период	1534,2	65	57,3	226,1	1680,8	0,88	1	629,6	2,8	68,8	1418,8	990	711	226,3	915,4	13,6	163,96	43,2	384,4