

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 301 от 20 ноября 2024 года

Директор МОУ Новомалыклинская НОШ



З.Д. Трубина

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МОУ НОВОМАЛЫКЛИНСКАЯ НОШ
В 2024-2025 УЧЕБНОМ ГОДУ**

ПРИМЕЧАНИЕ

Меню разработано на основе
ПРИМЕРНОГО ДВУХНЕДЕЛЬНОГО ЦИКЛИЧНОГО МЕНЮ
для организации питания детей
в общеобразовательных организациях
Ульяновской области

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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. цен-ность,	Минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углевод		Витамины		A	D	C	Na	K	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
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
15	Гастрономия /сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,1	0	0,1	0	8,8	88	3,5	50	0,1	0,001	0,01	0
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	9,03	12,26	36	281,3	0,27	0,25	0,067	0,13	1,6	0	81	178,22	8,36	122,38	0,66	0,18	0,017	0,078
382	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	0,05	0,05	1,95	0	149,6	152,2	21,3	124,5	0,4	0,19	0,003	0,034
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,88	0,04	0,01	0	0	0,9	0	52,4	8	0	26	0,44	0,001	0,002	0,005
	Итого за Завтрак	510	19,07	20,68	78,26	558,08	0,37	0,52	0,217	0,18	4,55	0	291,8	426,42	33,16	322,88	1,6	0,372	0,032	0,117
Обед																				
43	Салат из свежих овощей «Ассорти», заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	0,016	0	13,6	0	10,1	56,3	22,6	21,1	0,6	0,02	0,017	0,002
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	0,2	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	0,044	0	0,15	0	26,51	20,52	26,25	166,64	1,87	2,07	0,066	0,022
342	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4	3,3	0	0	0,45	0	1,7	0,15	4,9
Пром.	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	31,36	37,15	95,45	835	0,6	0,42	39,39	0,19	14,21	252,67	429,51	115,45	192,4	485,33	8,83	10,21	8,383	65,434

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. цен-ность,	Витамины															Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
1	2	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг						
		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																										
338	Фрукт порционно /яблоко	120	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	0	0,2	10	0	1,07	16	5	11	0,12	0	0	0						
219- У	Сырники творожные	100	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 слакий	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						
379	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	0,03	0,03	1,3	0	187,9	120,4	14	90	0,12	0,09	0,25	0,2						
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,88	0,04	0,01	0	0	0,9	0	52,4	8	0	26	0,44	0,001	0,002	0,005						
	Итого за Завтрак	520	39,9	20,24	86,61	674,76	0,21	0,54	49,2	0,4	12,47	65,98	458,04	395,91	55,8	452,8	1,63	17,951	39,872	61,965						
Обед																										
13	Овощная нарезка	60	0,64	0,1	2,04	11,6	0,03	0,02	61,9	0	14	4	145	16	12	23	0,5	1,59	0,2	15,7						
83	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						
291	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	0,002	0	4,69	0	58,07	31,61	52,25	215,19	1,96	0,042	0,093	0,095						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,001	0	9	5,25	0	5,25	4,4	8,24	0,87	0	0	0,06						
Пром.	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	740	25,39	22,27	96,11	678,93	0,36	0,21	192,133	0	36,22	231,6	640,22	98,28	114,6	367,94	6,31	#####	3,483	55,205						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. цен-ность,	Минеральные вещества														
			Белки	Жиры	Углевод ы		Витамины														
							В1	В2	A	D	C	Na	K	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	
Среда, 1 неделя																					
Завтрак																					
15	Гастрономия /сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,1	0	0,1	0	8,8	88	3,5	50	0,1	0,001	0,01	0	
181	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	250	8,9	14,6	38,8	322,03	0,12	0,3	0,015	0,087	0,1	0	104,35	0	32,67	155,62	0,51	0,11	0,025	0,031	
375	Чай чёрный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	0	0	11,7	0	31,77	8,05	5,24	9,78	0,87	0	0,02	0,1	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,88	0,04	0,01	0	0	0,9	0	52,4	8	0	26	0,44	0,001	0,002	0,005	
	Итого за Завтрак	510	14,5	17,93	73,7	505,91	0,22	0,35	0,115	0,087	12,8	0	197,32	104,05	41,41	241,4	1,92	0,112	0,057	0,136	
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	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	0,02	0,04	0	8	5,79	36,74	19,52	12,4	24,2	0,4	0	0	0	
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	
349	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0	0	0,2	0	0,45	22,6	3	7,7	0,66	0	0	0	
Пром.	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	20,19	24,18	99,41	691,59	0,24	0,22	49,71	0,85	16,79	683,74	555,11	269,16	73,63	275,79	6,23	62,34	5,14	63,43	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. цен-ность,	Минеральные вещества														
			Белки	Жиры	Угледо- ды		Витамины														
							В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
Четверг, 1 неделя																					
Завтрак																					
1,6	Салат – коктейль фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,54	25,5	0,02	0,02	0,002	0	2,3	0	86,46	15	6,6	10,2	0,75	0	0,02	0,06	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	220	2,95	11,18	43,46	300	0	0	0	0	0,96	0	0	0,96	37,22	0	0,84	0	0	0	
Пром.	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	0	0	4	0	0	31	8	18	0,72	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,88	0,04	0,01	0	0	0,9	0	52,4	8	0	26	0,44	0,001	0,002	0,005	
	Итого за Завтрак	530	7,03	11,88	88,88	495,98	0,14	0,11	0,002	0	8,16	0	138,86	54,96	51,82	54,2	2,75	0,001	0,022	0,065	
Обед																					
24	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительным	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	0	12,84	12,84	9,82	8,93	0,29	0,0014	0,19	0,01	
99	Суп овощной	200	1,27	4	7,32	73,8	0,06	0,04	0	0,02	8,3	0	307,28	27,88	16,6	39,42	0,61	0,02	0,57	0,042	
197	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,68	0,14	0,03	0,03	0	0	655,44	70,67	66,23	170,63	5,28	0,08	20,27	548,33	
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	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,001	0	9	5,25	0	5,25	4,4	8,24	0,87	0	0	0,06	
Пром.	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	40,07	26,55	99,19	801,15	0,97	0,45	71,901	1,15	29,97	452,81	1322,68	219,35	145,28	481,05	11,54	15,841	29,14	671,202	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Минеральные вещества														
			Белки	Жиры	Углевод ы		Витамины														
							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	
Пятница, 1 неделя																					
Завтрак																					
338	Фрукт порционно /яблоко	120	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	0	0,2	10	0	1,07	16	5	11	0,12	0	0	0	
173	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	7,3	12,5	54,3	345,3	0,1	0,2	0,03	0	3,4	0	198,6	0	57,8	198,6	1,3	0	0	0	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,001	0	9	5,25	0	5,25	4,4	8,24	0,87	0	0	0,06	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,88	0,04	0,01	0	0	0,9	0	52,4	8	0	26	0,44	0,001	0,002	0,005	
	Итого за Завтрак	570	10,94	13,27	98,99	534,88	0,18	0,24	0,031	0,2	23,3	5,25	252,07	29,25	67,2	243,84	2,73	0,001	0,002	0,065	
Обед																					
67	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	0,95	3,1	5,17	52,68	0,03	0,03	0,008	0	9,3	0	14,78	17,95	12,28	26,89	0,52	0,01	0,019	0,09	
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	
392	Пельмени "Детские "отварные с бульоном"	200	12,93	11,41	29,29	264	0,19	0,1	0,019	0,09	0,49	0	22,5	22,43	18,26	133,36	0	0,049	0,024	0,04	
261	Рыба тушеная с овощами	90	13,428	6,075	2,772	11925					0,639										
342	Компот из фруктов и ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4	3,3	0	0	0,45	0	1,7	0,15	4,9	
Пром.	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	33,768	26,505	97,562	12557,08	0,43	0,28	26,327	0,18	20,629	368,78	782,91	94,37	82,27	320,17	3,5	32,419	3,723	59,82	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. цен-ность,	Минеральные вещества														
			Белки	Жиры	Углевод ы		Витамины														
							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	
Понедельник, 2 неделя																					
Завтрак																					
15	Гастрономия /сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,1	0	0,1	0	8,8	88	3,5	50	0,1	0,001	0,01	0	
181	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	250	8,9	14,6	38,8	322,03	0,12	0,3	0,015	0,087	0,1	0	104,35	0	32,67	155,62	0,51	0,11	0,025	0,031	
379	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	0,03	0,03	1,3	0	187,9	120,4	14	90	0,12	0,09	0,25	0,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,88	0,04	0,01	0	0	0,9	0	52,4	8	0	26	0,44	0,001	0,002	0,005	
	Итого за Завтрак	510	19,26	21,07	83,14	588,59	0,2	0,49	0,145	0,117	2,4	0	353,45	216,4	50,17	321,62	1,17	0,202	0,287	0,236	
Обед																					
13	Овощная нарезка	60	0,64	0,1	2,04	11,6	0,03	0,02	61,9	0	14	4	145	16	12	23	0,5	1,59	0,2	15,7	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76	
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	
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 сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0	0	0,2	0	0,45	22,6	3	7,7	0,66	0	0	0	
Пром.	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	28,99	28,89	83,59	709,7	0,38	0,32	185,64	0,13	24,96	503,01	678,66	196,41	58,82	177,37	4,36	#####	5,28	125,62	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность,	Витамины															Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	А	D	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	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, 2 неделя																										
Завтрак																										
338	Фрукт порционно /яблоко	120	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	0	0,2	10	0	1,07	16	5	11	0,12	0	0	0						
54-1о	Омлет натуральный	150	12,68	17,98	3,25	225,5	0,07	0,4	182,8	2,18	0	249	180	109	17	202	2,1	41,65	26	62,62						
382	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	0,05	0,05	1,95	0	149,6	152,2	21,3	124,5	0,4	0,19	0,003	0,034						
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,88	0,04	0,01	0	0	0,9	0	52,4	8	0	26	0,44	0,001	0,002	0,005						
	Итого за Завтрак	520	20,8	23,85	55,51	508,58	0,21	0,66	182,85	2,43	12,85	249	383,07	285,2	43,3	363,5	3,06	41,841	26,005	62,659						
Обед																										
50	Салат из свеклы с сыром	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	0,06	0	65,82	0	183,19	151,24	13,94	48,95	0,83	0,02	0,39	0,83						
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	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,001	0	9	5,25	0	5,25	4,4	8,24	0,87	0	0	0,06						
Пром.	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	710	35,99	38,08	102,96	895,07	0,44	0,41	175,631	1,35	84,63	709,57	1072,44	298,76	99,23	444,52	8,36	68,96	11,27	125,73						

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. цен-ность,	Минеральные вещества														
			Белки	Жиры	Углевод ы		Витамины														
							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	
Среда, 2 неделя																					
Завтрак																					
15	Гастрономия /сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,1	0	0,1	0	8,8	88	3,5	50	0,1	0,001	0,01	0	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	141	0,06	0,09	0	0,02	0,57	0	0	79,89	7,46	45,57	0,83	0	0	0	
350	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	0,001	0	1,25	0	8,04	5,24	0,85	7,81	0,08	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,88	0,04	0,01	0	0	0,9	0	52,4	8	0	26	0,44	0,001	0,002	0,005	
	Итого за Завтрак	510	12,39	11,19	63	339,51	0,1	0,13	0,101	0,02	2,82	0	69,24	181,13	11,81	129,38	1,45	0,002	0,012	0,005	
Обед																					
0,05-У	Закуска овощная	60	1,05	2,06	2,93	34,5	0,02	0,02	11,67	0	26	84	176	31	10	18	0,3	9,72	0,2	7,7	
102	Суп картофельный с горохом	200	6	3,84	24,81	161,5	0,26	0,09	0,01	0	8,67	0	86,76	52,62	37,02	178,12	0,51	0,047	0,007	0,097	
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	0,04	0,03	268,68	0	1,33	240,26	93,2	17,35	26,16	67,46	0,57	21,56	4,64	31,3	
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	Чай чёрный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	0	0	11,7	0	31,77	8,05	5,24	9,78	0,87	0	0,02	0,1	
Пром.	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	31,49	29,26	105,96	813,2	0,58	0,4	351,91	1,1	51,46	771,82	734,85	211,73	126,65	527,19	6,74	47,067	12,977	161,957	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. цен-ность,	Витамины															Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
1	2	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг						
Четверг, 2 неделя																										
Завтрак																										
1,6	Салат – коктейль фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,54	25,5	0,02	0,02	0,002	0	2,3	0	86,46	15	6,6	10,2	0,75	0	0,02	0,06						
173	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	220	8,64	11,06	54,3	352	0	0	0	0	0	0	0	147,07	44,23	0	2,37	0	0	0						
389	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	0	0	4	0	0	31	8	18	0,72	0	0	0						
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,88	0,04	0,01	0	0	0,9	0	52,4	8	0	26	0,44	0,001	0,002	0,005						
	Итого за Завтрак	530	12,72	11,76	99,72	547,98	0,14	0,11	0,002	0	7,2	0	138,86	201,07	58,83	54,2	4,28	0,001	0,022	0,065						
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	0,008	0	9,3	0	14,78	17,95	12,28	26,89	0,52	0,01	0,019	0,09						
	288	Птица, порционная запеченая	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0	0	0,75	0	17,4	18,71	14,89	101,89	0,01	0,04		0,01					
342	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4	3,3	0	0	0,45	0	1,7	0,15	4,9						
Пром.	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	30,7	25,29	93,78	717,25	0,43	0,33	109,268	0,04	15,33	241,98	659,51	73,83	171,96	406,18	6,71	9,91	6,149	183,91						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. цен-ность,	Витамины															Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Угледо-ы		В1	В2	А	D	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						
Пятница, 2 неделя																										
Завтрак																										
338	Фрукт порционно /яблоко	120	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	0	0,2	10	0	1,07	16	5	11	0,12	0	0	0						
174	Каша вязка молочная из риса	220	6	10,85	52,93	334	0	0	0	0	0,96	0	0	130,97	36,46	0	0,63	0	0	0						
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						
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,88	0,04	0,01	0	0	0,9	0	52,4	8	0	26	0,44	0,001	0,002	0,005						
	Итого за Завтрак	590	9,84	11,67	97,61	527,98	0,16	0,14	31	0,62	17,06	1,74	103,37	165,07	50,26	53,5	2,86	0,001	0,002	0,005						
Обед																										
47 3 П	Салат «Витаминный 2» (консервированная капуста с клюквой), заправленный растительным маслом	60	0,72	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	0,02	0	7,79	0	0	28,56	9,69	19,3	0,69	0	0	0						
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							
259	Жаркое по- домашнему	230	11,74	13,6	31,79	304,6	0,22	0,13	0,09	0	3,6	0	107,06	29,7	46,67	111,95	1,79	0,003	0,024	0,06						
Пром.	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						
389	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	0	0	4	0	0	31	8	18	0,72	0	0	0						
	Итого за Обед	740	24,16	23,71	98,21	706,83	0,47	0,34	96,81	0,22	20,85	364,4	474,42	128,41	104,72	285,16	6,04	27,023	6,714	#####						