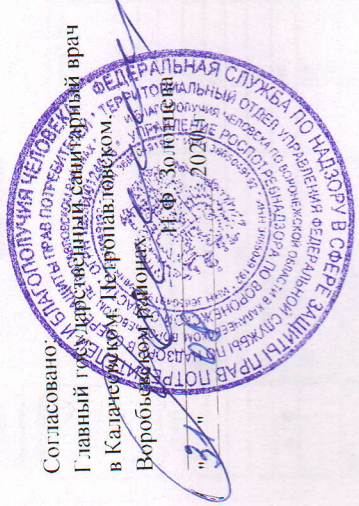


Согласовано:
Главный государственный санитарный врач
в Калачеевском районе
Воробей В.В.



Руководитель отдела по образованию
Муниципальной администрации Калачеевского
района
А.В. Пономарев
2020 г.



**Примерное 10-ти дневное меню для учащихся 5-11 классов, учащихся (9-11 классов) с дефицитом массы тела
Калачеевского муниципального района
на 2020 - 2021 учебный год**

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп.	Пример пищи наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Белок	Жиры	Углевод		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
№ 438	ЗАВТРАК	200																
	Омлет натуральный																	
	Яйцо	160	20,32	18,40	1,12	251,20	0,11	0,00	0,56	0,96	120,00	312,00	70,40	4,32				
	Молоко	60	1,68	1,92	2,82	44,29	0,02	0,00	0,03	0,06	111,60	58,20	8,40	0,06				
	Масло сливочное	6,7	0,09	4,86	0,06	94,00	0,00	0,00	0,00	0,44	6,30	1,34	0,20	0,01				
№ 945	Чай с молоком	40	3,04	0,36	19,58													
	Чай	200																
	Чай с молоком	0,8	0,16	0,04	0,03	1,13	0,01	0,08	0,00	0,00	3,96	6,59	3,20	0,58				
	Сахар	15	0,00	0,00	14,97	56,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05				
	Бутерброд с маслом и сыром	55																
№ 2	Батон	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,09	0,00	0,00	0,00	18,00	34,40	14,00	0,64				
	Масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	0,00	0,00	0,02	0,00	4,70	1,00	0,15	0,01				
	Сыр	10	2,35	3,09	0,00	38,00	0,00	0,24	0,02	0,05	100,00	42,40	0,00	0,00				
	ОБЕД	250																
	Суп картофельный с шпиком	75	1,50	0,08	14,78	62,25	0,13	11,25	0,00	0,08	39,75	58,50	13,50	0,68				
№ 679	Картофель	5	0,60	0,15	3,47	16,70	0,03	0,00	0,00	0,02	2,85	11,65	4,55	0,35				
	Пшено	10	0,13	0,01	0,70	3,30	0,01	0,50	0,00	0,04	7,10	5,50	3,80	0,12				
	Морковь	10	0,17	0,00	0,95	4,30	0,01	1,00	0,00	0,02	7,10	6,80	1,40	0,08				
	Лук	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Масло растительное	180																
№ 286	Каша ячневая	58,2	6,05	0,76	41,73	187,40	0,16	0,00	0,00	0,87	0,00	199,63	0,00	0,93				
	Крупа ячневая	5	0,07	3,63	0,05	33,05	0,00	0,00	0,02	0,00	4,70	1,00	0,15	0,01				
	Масло сливочное	120																
	Тефтели	38	6,69	4,67	0,15	69,54	0,03	0,00	0,02	0,19	3,80	79,80	9,50	0,57				
	Фарш куриный	4	0,28	0,02	3,09	12,92	0,00	0,00	0,00	0,02	2,64	3,88	0,84	0,07				
№ 126	Крупа рисовая	12	0,20	0,00	1,14	5,16	0,01	1,20	0,00	0,02	8,52	8,16	1,68	0,10				
	Лук	4	0,00	4,00	0,00	35,96	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Масло растительное	4	0,41	0,04	2,97	13,08	0,01	0,00	0,00	0,06	1,52	3,44	0,64	0,05				
	Мука	100																
	Икра свекольная	95,7	1,63	0,00	10,34	45,94	0,02	9,57	0,00	0,10	54,55	41,15	31,58	1,34				
№ 874	Свежая свекла	20,8	0,35	0,00	1,98	8,94	0,01	2,08	0,00	0,04	14,77	14,14	2,91	0,17				
	Лук репчатый	1,3	0,47	0,00	1,53	8,19	0,01	2,08	0,00	0,13	4,55	9,10	0,00	0,26				
	Томатное пюре	5,3	0,00	5,29	0,00	47,65	0,00	0,00	0,00	1,59	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Масло растительное	1,5	0,00	0,00	0,00	3,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Кислота лимонная	0,6	0,00	0,00	0,60	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00				
№ 74	Сахар	40	3,04	0,36	19,58	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
	Хлеб пшеничный	200																
	Кисель из консервантов	24	0,00	0,00	21,84	87,36	0,19	3,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Кисель	10	0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03				
	Сахар	0,2	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого день	Кислота лимонная	25мг																
	Витаминизация		21,59	21,49	135,16	802,11	0,63	31,28	0,11	5,56	160,17	468,75	76,15	5,19				
		52,45	54,19	194,85	1449,07	0,91	32,20	0,75	7,07	533,17	950,68	178,10	11,29					

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Применение наименования блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Белки, г	Жиры, г		Угледы, г	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
№ 390	ЗАВТРАК	200																
	Каша манная молочная	100	2,80	3,20	4,70	58,00	0,03	1,00	0,02	0,10	186,00	97,00	14,00	0,10				
	Молоко	30,8	3,48	0,22	22,58	100,41	0,04	0,00	0,00	0,46	10,78	28,95	9,24	0,71				
	Крупа манная	5	0,07	3,63	0,05	33,05	0,00	0,00	0,02	0,00	4,70	1,00	0,15	0,01				
	Масло сливочное	7	0,00	0,00	6,99	26,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,02				
№ 945	Чай с молоком	200																
	Чай	0,8	0,16	0,04	0,03	1,13	0,01	0,08	0,00	0,00	3,96	6,59	3,20	0,58				
	Сахар	15	0,00	0,00	14,97	56,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05				
	Молоко	150	4,20	4,80	7,05	87,00	0,05	1,50	0,03	0,15	279,00	145,50	21,00	0,15				
№ 2	Бульон с маслом и сыром	45																
	Батон	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,07	0,00	0,00	0,00	13,50	25,80	10,50	0,48				
	Масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	0,00	0,00	0,02	0,00	4,70	1,00	0,15	0,01				
	Сыр	10	2,35	3,09	0,00	38,00	0,00	0,24	0,02	0,05	100,00	42,40	0,00	0,00				
			15,49	18,90	71,97	503,72	0,20	2,82	0,11	0,76	603,30	348,24	58,24	2,10				
№ 209	ОБЕД	250																
	Суп картофельный с фрикадельками	100	2,00	0,10	19,70	83,00	0,17	15,00	0,00	0,10	53,00	78,00	18,00	0,90				
	Картофель	10	0,13	0,01	0,70	3,30	0,01	0,50	0,00	0,04	7,10	5,50	3,80	0,12				
	Морковь	10,25	0,17	0,00	0,97	4,41	0,01	1,03	0,00	0,02	7,28	6,97	1,44	0,08				
	Лук	2,5	0,09	0,00	0,30	1,58	0,00	0,40	0,00	0,03	0,88	1,75	0,00	0,05				
	Томатное пюре	2,5	0,00	0,00	0,00	22,48	0,00	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Масло растительное	21,5	3,78	2,64	0,09	39,35	0,02	0,00	0,01	0,11	13,98	64,07	3,87	0,32				
	Мясо птицы	1,55	0,20	0,18	0,01	2,43	0,00	0,00	0,01	0,01	1,16	3,02	0,68	0,04				
№ 304	Ужин	210																
	Плов из птицы	100,3	17,65	12,34	0,40	183,55	0,07	0,00	0,04	0,50	65,20	288,89	18,05	1,50				
	Мясо птицы	8	0,10	5,80	0,07	52,88	0,00	0,00	0,03	0,00	7,52	1,60	0,24	0,02				
	Масло сливочное	13	0,17	0,01	0,91	4,29	0,01	0,65	0,00	0,05	9,23	7,15	4,94	0,16				
	Морковь	9	0,15	0,00	0,86	3,87	0,00	0,90	0,00	0,02	6,39	6,12	1,26	0,07				
	Лук	7	0,25	0,00	0,83	4,41	0,00	1,12	0,00	0,07	2,45	4,90	0,00	0,14				
	Томатное пюре	46	3,22	0,28	35,56	148,58	0,04	0,00	0,00	0,18	30,36	44,62	9,66	0,83				
№ 17	Салат из овощей с огурцом	100																
	Огурцы соленые	101	0,30	0,10	5,45	24,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,20	0,00	0,00				
	Лук репчатый	18	0,31	0,00	1,71	7,74	0,01	1,80	0,00	0,04	12,78	12,24	2,52	0,14				
	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,40	94,00	0,02	4,00	0,00	0,00	16,00	40,00	10,00	0,40				
	Пряник	50	2,65	2,80	37,20	182,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Витаминизация	25 мг																
			35,22	32,11	148,03	1001,05	0,39	25,40	0,09	3,85	241,32	621,04	80,06	5,22				
Итого день			50,72	51,01	220,01	1504,76	0,59	28,22	0,20	4,62	844,62	969,28	138,30	7,32				

Дом: четверг
 первая
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп.	Пример пищи (наименование блюда)	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углевод		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
№ 421	ЗАВТРАК	200/10																
	Макаронные изделия	72	7,49	0,65	54,14	239,04	0,10	0,00	0,00	1,08	34,56	69,84	11,52	0,86				
	Масло сливочное	8	0,10	5,80	0,07	52,88	0,00	0,00	0,03	0,00	7,52	1,60	0,24	0,02				
	Сыр	16	3,76	4,94	0,00	60,80	0,00	0,38	0,03	0,08	160,00	67,84	0,00	0,00				
	Сметана	10	0,30	1,00	0,29	11,60	0,00	0,05	0,01	0,04	10,90	6,20	1,00	0,01				
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
	Кофейный напиток на молоке	200																
Кофейный напиток	6	0,64	0,00	3,39	16,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
№ 197	Сахар	20	0,00	0,00	19,96	74,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06				
	Молоко	50	1,40	1,60	2,35	29,00	0,02	0,50	0,01	0,05	93,00	48,50	7,00	0,05				
	ОБЕД																	
	Расстройство	250																
	Картофель	75	1,50	0,08	14,78	62,25	0,13	11,25	0,00	0,08	39,75	58,50	13,50	0,68				
	Крупа перловая	5	0,47	0,06	3,69	16,20	0,01	0,00	0,00	0,06	2,40	16,15	4,70	0,17				
	Морковь	10	0,13	0,01	0,70	3,30	0,01	0,50	0,00	0,04	7,10	5,50	3,80	0,12				
	Лук	5	0,09	0,00	0,48	2,15	0,00	0,50	0,00	0,01	3,55	3,40	0,70	0,04				
	Огурцы консервированные	15	0,05	0,02	0,81	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00				
	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00				
№ 679	Каша рассыпчатая злаевая	180																
	Крупа ячневая	58,2	6,05	0,76	41,73	187,40	0,16	0,00	0,00	0,87	0,00	199,63	0,00	0,93				
	Масло сливочное	6,3	0,08	4,57	0,06	41,64	0,00	0,00	0,03	0,00	5,92	1,26	0,19	0,01				
	Биточки	100																
№ 608	Мясо птицы	74	13,02	9,10	0,30	135,42	0,05	0,00	0,03	0,37	48,10	220,52	13,32	1,11				
	Молоко	24	0,67	0,77	1,13	13,92	0,01	0,24	0,00	0,02	44,64	23,28	3,36	0,02				
	Хлеб пшеничный	18	0,55	0,06	3,58	16,92	0,01	0,00	0,00	0,08	1,44	4,68	1,01	0,08				
	Сухари панировочные	10	1,22	0,15	7,65	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Масло растительное	6	0,00	5,99	0,00	53,94	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
	Икра свекольная	100																
	Свекла свежая	95,7	1,63	0,00	10,34	45,94	0,02	9,57	0,00	0,10	54,55	41,15	31,58	1,34				
	Лук репчатый	20,8	0,35	0,00	1,98	8,94	0,01	2,08	0,00	0,04	14,77	14,14	2,91	0,17				
	Томатное пюре	13	0,47	0,00	1,53	8,19	0,01	2,08	0,00	0,13	4,55	9,10	0,00	0,26				
№ 126	Масло растительное	5,3	0,00	5,29	0,00	47,65	0,00	0,00	0,00	1,59	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Кислота лимонная	1,5	0,00	0,00	0,00	3,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Сахар	0,6	0,00	0,00	0,60	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00					
	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	118,00	0,06	1,40	0,04	0,14	240,00	190,00	28,00	0,20				
Витаминизация	25 мг																	
Итого день			34,91	38,61	117,41	947,21	0,50	27,62	0,10	7,26	474,79	816,31	108,67	5,57				
			51,65	52,96	217,49	1525,47	0,67	28,55	0,18	8,95	789,37	1036,29	134,03	7,01				

Девы: летница
 Недели: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Применение пищевого блока	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Белки, г	Жиры, г	Углево. г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
№ 336	ЗАВТРАК																	
	Капуста тушеная	200	4.13	0.00	12.38	64.18	0.25	91.68	0.00	0.23	197.11	71.05	32.09	2.29				
	Капуста белокачанная	229.2	0.00	6.99	0.00	62.93	0.00	0.00	0.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00				
	Масло растительное	7	0.05	0.00	0.28	1.32	0.00	0.20	0.00	0.02	2.84	2.20	1.52	0.05				
	Морковь	4	0.14	0.00	0.76	3.44	0.00	0.80	0.00	0.02	5.68	5.44	1.12	0.06				
	Лук	12	0.43	0.00	1.42	7.56	0.01	1.92	0.00	0.12	4.20	8.40	0.00	0.24				
	Томатное пюре	2.4	0.25	0.02	1.78	7.85	0.00	0.00	0.00	0.04	0.91	2.06	0.38	0.03				
	Мука	6	0.00	0.00	5.99	22.44	0.00	0.00	0.00	0.00	0.18	0.00	0.00	0.02				
№ 424	Яйцо куриное	40	5.08	4.60	0.28	62.80	0.63	0.00	0.14	0.24	30.00	78.00	17.60	1.08				
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44				
№ 959	Какао с молоком	200																
	Какао	6	1.45	1.05	1.67	22.38	0.02	0.00	0.00	0.02	7.08	47.46	5.40	0.70				
	Сахар	20	0.00	0.00	19.96	74.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06				
	Молоко	100	2.80	3.20	4.70	58.00	0.03	1.00	0.02	0.10	186.00	97.00	14.00	0.10				
	ОБЕД		17.36	16.23	69.10	481.69	0.39	95.60	0.16	3.32	442.60	337.62	77.71	5.07				
№ 208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250																
	Картофель	75	1.50	0.08	14.78	62.25	0.13	11.25	0.00	0.08	39.75	58.50	13.50	0.68				
	Макаронные изделия	10	1.04	0.09	7.52	33.20	0.01	0.00	0.00	0.15	4.80	9.70	1.60	0.12				
	Морковь	10	0.13	0.01	0.70	3.30	0.01	0.50	0.00	0.04	7.10	5.50	3.80	0.12				
	Лук	10	0.17	0.00	0.95	4.30	0.01	1.00	0.00	0.02	7.10	6.80	1.40	0.08				
	Масло растительное	2.5	0.00	2.50	0.00	22.48	0.00	0.00	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00				
№ 486	Гуляши	200																
	Мясо птицы	132	23.23	16.24	0.53	241.56	0.09	0.00	0.05	0.66	85.80	393.36	23.76	1.98				
	Масло растительное	6	0.00	5.99	0.00	53.94	0.00	0.00	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00				
	Лук	19	0.32	0.00	1.81	8.17	0.01	1.90	0.00	0.04	13.49	12.92	2.66	0.15				
	Томатное пюре	15	0.54	0.00	1.77	9.45	0.01	2.40	0.00	0.15	5.25	10.50	0.00	0.30				
	Мука	5	0.52	0.05	3.71	16.35	0.01	0.00	0.00	0.08	1.90	4.30	0.80	0.06				
№ 694	Пюре картофельное	200																
	Картофель	171	3.42	0.17	33.69	141.93	0.29	25.65	0.00	0.17	90.63	133.38	30.78	1.54				
	Молоко	30	0.84	0.96	1.41	17.40	0.01	0.30	0.01	0.03	55.80	29.10	4.20	0.03				
	Масло сливочное	7	0.09	5.08	0.06	46.27	0.00	0.00	0.03	0.00	6.58	1.40	0.21	0.01				
	Хлеб ржаной	40	2.21	0.40	12.83	94.00	0.05	0.00	0.00	0.12	12.00	34.80	7.60	0.80				
№ 943	Чай с сахаром	200																
	Чай	1	0.20	0.05	0.04	1.41	0.01	0.10	0.00	0.00	4.95	8.24	4.00	0.72				
	Сахар	15	0.00	0.00	14.97	56.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05				
	Зефир	50	0.40	0.00	39.15	149.50	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	4.00	0.00	0.15				
	Витаминизация	25 мг																
Итого день			34.61	31.60	133.91	961.60	0.63	43.10	0.09	4.08	340.10	712.50	94.31	6.79				
			51.98	47.83	203.00	1443.30	1.02	138.70	0.25	7.39	782.70	1050.12	172.02	11.86				

День: **понедельник**
 Неделя: **вторая**
 Сезон: **осенне-зимний**
 Возрастная категория: **12 лет и старше**

№ рецепта	Пример или наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
ЗАВТРАК																			
№ 679	Каша пшеничная сгущенная	180																	
	Крупа гречневая	72,2	9,10	1,88	49,10	235,37	0,24	0,00	0,00	0,58	79,42	215,16	70,76	4,33					
	Масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	0,00	0,00	0,02	0,00	4,70	1,00	0,15	0,01					
№ 536	Сендвич отварные	100	12,00	25,30	0,00	277,00	0,00	0,00	0,00	0,40	29,00	161,00	20,00	1,70					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,35					
№ 943	Чай с сахаром	200																	
	Чай	1	0,20	0,05	0,04	1,41	0,01	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,00	0,72					
	Сахар	15	0,00	0,00	14,97	56,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05					
			24,40	31,21	84,03	696,93	0,29	-0,10	0,02	1,42	126,52	411,40	100,51	7,16					
ОБЕД																			
№ 204	Суп картофельный с рисом	250																	
	Картофель	75	1,50	0,08	14,78	62,25	0,13	11,25	0,00	0,08	39,75	58,50	13,50	0,68					
	Крупа рисовая	5	0,35	0,03	3,87	16,15	0,00	0,00	0,00	0,02	3,30	4,85	1,05	0,09					
	Морковь	10	0,13	0,01	0,70	3,30	0,01	0,50	0,00	0,04	7,10	5,50	3,80	0,12					
	Лук	10	0,17	0,00	0,95	4,30	0,01	1,00	0,00	0,02	7,10	6,80	1,40	0,08					
	Масло растительное	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00					
№ 63	Жаркое по ломашнему	80/160																	
	Говядина	76,4	14,44	9,47	0,00	142,87	0,16	0,00	0,00	0,31	52,72	175,72	16,04	1,99					
	Лук	16	0,27	0,00	1,52	6,88	0,01	1,60	0,00	0,03	11,36	10,88	2,24	0,13					
	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Томатное пюре	8	0,29	0,00	0,94	5,04	0,00	1,28	0,00	0,08	2,80	5,60	0,00	0,16					
	Картофель	178	3,56	0,18	35,07	147,74	0,30	26,70	0,00	0,18	94,34	138,84	32,04	1,60					
	Отурец соевый	100	0,30	0,10	5,40	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00					
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	12,50	32,50	7,00	0,55					
№ 874	Кисель из консервантов	200																	
	Кисель	24	0,00	0,00	21,84	87,36	0,19	3,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Сахар	10	0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03					
	Кислота лимонная	0,2	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Витаминизация	25 мг																	
Итого день			24,81	17,81	119,89	722,71	0,86	45,93	0,07	3,55	231,27	459,19	77,07	5,42					
			49,21	49,02	203,92	1419,64	1,15	46,03	0,09	4,97	357,79	870,59	177,58	12,58					

День: вторник
 Период: вторая осенне-зимний
 Сезон: 12 лет и старше
 Возрастная категория

№ респ.	Пример питания и наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Белки, г	Жиры, г		Углевод. д.г	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
№ 9	Зицпаника из творога с ложкой творог	200																
	Крупа манная	158,1	28,46	0,95	2,37	135,97	0,06	0,79	0,00	0,16	309,88	385,76	37,94	0,47				
	Сахар	11,9	0,00	0,00	0,00	38,79	0,02	0,00	0,00	0,18	4,17	11,19	3,57	0,27				
	Яйцо	5,1	0,65	0,59	0,04	44,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04				
	Сухари панировочные	6,8	0,83	0,10	5,20	8,01	0,00	0,00	0,02	0,03	3,83	9,95	2,24	0,14				
	Сметана	6,8	0,20	0,68	0,20	25,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Масло сливочное	6,8	0,09	4,93	0,06	7,89	0,00	0,03	0,00	0,03	7,41	4,22	0,68	0,01				
	Повидло	20	0,08	0,00	13,06	44,95	0,00	0,00	0,03	0,00	6,39	1,36	0,20	0,01				
	Сдоба	50	3,80	2,50	28,20	49,40	0,00	0,10	0,00	0,00	6,80	3,80	1,40	0,36				
	Чай с сахаром	200				144,00	0,09	0,00	0,00	2,00	12,50	42,50	16,50	0,75				
№ 170	Чай	1	0,20	0,05	0,04	1,41	0,01	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,00	0,72				
	Сахар	15	0,00	0,00	14,97	56,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05				
	ОБЕД		35,65	9,88	84,74	556,04	0,19	1,02	0,05	2,39	356,73	467,01	66,54	2,82				
	Борщ	250																
	Свекла	40	0,68	0,00	4,32	19,20	0,01	4,00	0,00	0,04	22,80	17,20	13,20	0,56				
	Капуста белокачанная	20	0,36	0,00	1,08	5,60	0,02	8,00	0,00	0,02	17,20	6,20	2,80	0,20				
	Картофель	20	0,40	0,02	3,94	16,60	0,03	3,00	0,00	0,02	10,60	15,60	3,60	0,18				
	Морковь	10	0,13	0,01	0,70	3,30	0,01	0,50	0,00	0,04	7,10	5,50	3,80	0,12				
	Лук	10	0,17	0,00	0,95	4,30	0,01	1,00	0,00	0,02	7,10	6,80	1,40	0,08				
	Томатное пюре	7,5	0,27	0,00	0,89	4,73	0,00	1,20	0,00	0,08	2,63	5,25	0,00	0,15				
№ 140	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Сахар	2,5	0,00	0,00	2,50	9,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,01				
	Кислота лимонная	4	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Макаронные изделия с супом	200																
	Макаронны	70	7,28	0,63	52,64	232,40	0,10	0,00	0,00	1,05	33,60	67,90	11,20	0,84				
	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,10	0,00	0,00	0,04	0,00	9,40	2,00	0,30	0,02				
	Яйцо	2	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,01	0,00				
	Масло растительное	10	0,00	9,99	0,00	89,90	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Помидор соевый	100	0,50	0,00	2,10	10,00	0,05	15,00	0,00	0,70	30,00	35,00	15,00	0,80				
	Хлеб ржачий	40	2,21	0,40	12,83	94,00	0,05	0,00	0,00	0,12	12,00	34,80	7,60	0,80				
№ 868	Компот из смеси сухофруктов	200																
	Сухофрукты	20	0,46	0,00	1,18	49,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Сахар	20	0,00	0,00	19,96	74,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06				
	Кислота лимонная	0,2	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Вафли	50	1,70	15,10	32,35	265,00	0,02	0,00	0,00	1,85	4,00	16,50	1,00	0,25				
	Витаминизация	25 мг																
	Итого день		14,29	38,40	135,52	999,74	0,30	32,70	0,04	8,64	157,11	212,77	59,91	4,07				
			49,95	48,28	220,25	1555,79	0,49	33,72	0,09	11,03	513,84	679,79	126,45	6,88				

Дев: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп.	Пример пищевого названия блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
№ 75/1	ЗАВТРАК Картофель тушеный	200																	
	Картофель	168	3,36	0,17	33,10	139,44	0,29	25,20	0,00	0,17	89,04	131,04	30,24	1,51					
	Морковь	160	2,08	0,16	11,20	52,80	0,10	8,00	0,00	0,64	113,60	88,00	60,80	1,92					
	Лук репчатый	16	0,27	0,00	1,52	6,88	0,01	1,60	0,00	0,03	11,36	10,88	2,24	0,13					
	Масло растительное	8	0,00	7,99	0,00	71,92	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Томатное пюре	9	0,32	0,00	1,06	5,67	0,00	1,44	0,00	0,09	3,15	6,10	0,00	0,18					
№ 17	Салат из соевых огурцов с Огурцы соленые	101	0,30	0,10	5,45	24,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,20	0,00	0,00					
	Лук репчатый	18	0,31	0,00	1,71	7,74	0,01	1,80	0,00	0,04	12,78	12,24	2,52	0,14					
	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	10,00	26,00	5,60	0,44					
№ 943	Чай с сахаром	200																	
	Чай	1	0,20	0,05	0,04	1,41	0,01	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,00	0,72					
	Сахар	15	0,00	0,00	14,97	56,10	0,00	0,00	0,00	0,45	0,45	0,00	0,00	0,05					
	ОБЕД		9,89	13,83	88,93	505,15	0,45	38,14	0,00	5,31	245,33	302,90	105,40	5,09					
№ 197	Рассольник Картофель	250																	
	Картофель	75	1,50	0,08	14,78	62,25	0,13	11,25	0,00	0,08	39,75	58,50	13,50	0,68					
	Крупа перловая	5	0,47	0,06	3,69	16,20	0,01	0,00	0,00	0,06	2,40	16,15	4,70	0,17					
	Морковь	10	0,13	0,01	0,70	3,30	0,01	0,50	0,00	0,04	7,10	5,50	3,80	0,12					
	Лук	5	0,09	0,00	0,48	2,15	0,00	0,50	0,00	0,01	3,55	3,40	0,70	0,04					
	Огурцы консервированные	15	0,05	0,02	0,81	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00					
№ 679	Каша рассычатая пшеница	180																	
	Пшено	69,2	8,30	2,01	47,96	231,13	0,36	0,00	0,00	0,21	39,44	161,24	62,97	4,84					
	Масло сливочное	6,3	0,08	4,57	0,06	41,64	0,00	0,00	0,03	0,00	5,92	1,26	0,19	0,01					
№ 690	Печень по-строгановски Печень говяжья	200																	
	Печень говяжья	135	23,49	4,19	0,00	132,30	0,41	4,05	5,17	1,22	33,75	484,65	24,30	10,80					
	Масло растительное	15	0,00	14,99	0,00	134,85	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Сметана	19	0,57	1,90	0,55	22,04	0,01	0,10	0,01	0,08	20,71	11,78	1,90	0,02					
	Мука	5	0,52	0,05	3,71	16,35	0,01	0,00	0,00	0,08	1,90	4,30	0,80	0,06					
	Лук	13	0,22	0,00	1,24	5,59	0,01	1,30	0,00	0,03	9,23	8,84	1,82	0,10					
	Томатное пюре	9	0,32	0,00	1,06	5,67	0,00	1,44	0,00	0,09	3,15	6,30	0,00	0,18					
№ 42	Салат из белокочанной капусты Капуста белокочанная	100																	
	Капуста белокочанная	59,4	1,07	0,00	3,21	16,63	0,07	23,76	0,00	0,06	51,08	18,41	8,32	0,59					
	Морковь	7,8	0,10	0,01	0,55	2,57	0,00	0,39	0,00	0,03	5,54	4,29	2,96	0,09					
	Кислота лимонная	0,2	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Сахар	3	0,00	0,00	2,99	11,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,01					
	Масло растительное	3	0,00	3,00	0,00	26,97	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	10,00	26,00	5,60	0,44					
№ 874	Кисель из консервантов Кисель	200																	
	Кисель	24	0,00	0,00	21,84	87,36	0,19	3,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Сахар	10	0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00					
	Кислота лимонная	0,2	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Итого день		49,83	50,03	222,39	1504,33	1,69	85,03	5,28	14,61	479,25	1116,52	236,96	23,28					

Дети: четверг
 Итого: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Пример пищи и наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)										
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
№ 45	ЗАВТРАК	200																		
	Винегрет овощной	68,8	1,38	0,07	13,55	57,10	0,12	10,32	0,00	0,07	36,46	53,66	12,38	0,62						
	Картофель	51	0,87	0,00	5,51	24,48	0,01	5,10	0,00	0,05	29,07	21,93	16,83	0,71						
	Свекла	37,8	0,49	0,04	2,65	12,47	0,02	1,89	0,00	0,15	26,84	20,79	14,36	0,45						
	Морковь	50	0,15	0,05	2,70	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00						
№ 424	Огурцы соленные	35,8	0,61	0,00	3,40	15,39	0,02	3,58	0,00	0,07	25,42	24,34	5,01	0,29						
	Лук	12	0,00	11,99	0,00	107,88	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00							
	Масло растительное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,14	0,24	30,00	78,00	17,60	1,08						
	Яйцо куриное	40	2,21	0,40	12,83	94,00	0,05	0,00	0,00	0,12	12,00	34,80	7,60	0,80						
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,07	0,00	0,00	0,00	13,50	25,80	10,50	0,48						
№ 951	Масло сливочное	15	0,20	10,88	0,14	99,15	0,00	0,00	0,06	0,00	14,10	3,00	0,45	0,03						
	Кофейный напиток на молоке	200																		
	Кофейный напиток	6	0,64	0,00	3,39	16,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
	Сахар	20	0,00	0,00	19,96	74,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06						
	Молоко	50	1,40	1,60	2,35	29,00	0,02	0,50	0,01	0,05	93,00	48,50	7,00	0,05						
№ 679	ОБЕД	250	15,39	29,92	82,32	676,02	0,33	21,39	0,21	4,35	280,99	320,83	91,74	4,57						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	75	1,50	0,08	14,78	62,25	0,13	11,25	0,00	0,08	39,75	58,50	13,50	0,68						
	Картофель	10	1,04	0,09	7,52	33,20	0,01	0,00	0,00	0,15	4,80	9,70	1,60	0,12						
	Макаронные изделия	10	0,13	0,01	0,70	3,30	0,01	0,50	0,00	0,04	7,10	5,50	3,80	0,12						
	Морковь	10	0,17	0,00	0,95	4,30	0,01	1,00	0,00	0,02	7,10	6,80	1,40	0,08						
№ 230	Лук	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00						
	Масло растительное	180	9,10	1,88	49,10	235,37	0,24	0,00	0,00	0,58	79,42	215,16	70,76	4,33						
	Капуста рассольная пресноват	72,2	0,08	4,57	0,06	41,64	0,00	0,00	0,03	0,00	5,92	1,26	0,19	0,01						
	Крупа гречневая	6,3																		
	Масло сливочное	100																		
№ 874	Рыба жареная	114	18,13	0,80	0,00	79,80	0,09	0,00	0,00	0,34	110,58	339,72	64,98	0,91						
	Рыба	6	0,62	0,05	4,45	19,62	0,01	0,00	0,00	0,09	2,28	5,16	0,96	0,07						
	Мука	10	0,00	9,99	0,00	89,90	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00							
	Масло растительное	100	0,30	0,10	5,40	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00						
	Огурец соленый	40	3,04	0,36	19,88	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	10,00	26,00	5,60	0,44						
Итого день	Хлеб пшеничный	200																		
	Кисель из консерватов	24	0,00	0,00	21,84	87,36	0,19	3,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
	Кисель	10	0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03						
	Сахар	0,2	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
	Кислота лимонная	25 мг																		
Витаминизация																				
Итого день		34,10	20,42	134,65	835,12	0,72	16,35	0,10	5,48	267,25	687,80	162,79	6,79							
		49,50	50,34	216,97	1511,14	1,06	37,74	0,31	9,84	548,24	1008,62	254,53	11,37							

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ респ.	Пример пищи наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. дг, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
№ 94	ЗАВТРАК	200																	
	Суп молочный с пшеном			4,48	6,58	81,20	0,04	1,40	0,03	0,14				260,40	135,80	19,60	0,14		
	Молоко	140	3,92																
	Пшено	16	1,92	0,46	11,09	53,44	0,08	0,00	0,00	0,05	9,12	37,28	14,56	0,40	0,06	0,00	0,00	0,00	
	Масло сливочное	2	0,03	1,45	0,02	13,22	0,00	0,00	0,01	0,00	1,88	0,40	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	
№ 943	Сахар	1,6	0,00	0,00	1,60	5,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Слива	60	4,56	3,00	33,84	172,80	0,11	0,00	0,00	2,40	15,00	51,00	19,80	0,00	0,00	0,00	0,90		
	Чай с сахаром	200																	
	Чай	1	0,20	0,05	0,04	1,41	0,01	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,00	0,00	0,00	0,72			
	Сахар	15	0,00	0,00	14,97	56,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05			
№ 200	ОБЕД		10,63	9,45	68,13	384,15	0,24	1,50	0,04	2,59	291,85	232,72	58,02	2,93					
	Суп картофельный	250																	
	Картофель	112,5	2,25	0,11	22,16	93,38	0,19	16,88	0,00	0,11	59,63	87,75	20,25	0,00	0,00	1,01			
	Морковь	10	0,13	0,01	0,70	3,30	0,01	0,50	0,00	0,04	7,10	5,50	3,80	0,12	0,00	0,12			
	Лук	10	0,17	0,00	0,95	4,30	0,01	1,00	0,00	0,02	7,10	6,80	1,40	0,00	0,00	0,08			
№ 304	Масло растительное	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Пиво и пшны	210																	
	Мясо птицы	100,3	17,65	12,34	0,40	183,55	0,07	0,00	0,04	0,50	65,20	298,89	18,05	0,00	0,00	1,50			
	Масло сливочное	8	0,10	5,80	0,07	52,88	0,00	0,00	0,03	0,00	7,52	1,60	0,24	0,02	0,00	0,02			
	Морковь	13	0,17	0,01	0,91	4,29	0,01	0,65	0,00	0,05	9,23	7,15	4,94	0,16	0,00	0,16			
№ 126	Лук	9	0,15	0,00	0,86	3,87	0,00	0,90	0,00	0,02	6,39	6,12	1,26	0,00	0,00	0,07			
	Томатное пюре	7	0,25	0,00	0,83	4,41	0,00	1,12	0,00	0,07	2,45	4,90	0,00	0,14	0,00	0,14			
	Крупа рисовая	46	3,22	0,28	35,56	148,58	0,04	0,00	0,00	0,18	30,36	44,62	9,66	0,00	0,00	0,83			
	Икра свекольная	100																	
	Свекла свежая	95,7	1,63	0,00	10,34	45,94	0,02	9,57	0,00	0,10	54,55	41,15	31,58	1,34					
Итого день	Лук репчатый	20,8	0,35	0,00	1,98	8,94	0,01	2,08	0,00	0,04	14,77	14,14	2,91	0,00	0,00	0,17			
	Томатное пюре	1,3	0,07	0,00	1,53	8,19	0,01	2,08	0,00	0,13	4,55	9,10	0,00	0,00	0,00	0,26			
	Масло растительное	5,3	0,00	5,29	0,00	47,65	0,00	0,00	0,00	1,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Кислота лимонная	1,5	0,00	0,00	0,00	3,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,00	0,04	0,00	0,08	0,44	10,00	26,00	5,60	0,44	0,20	0,20	0,00	0,00	
	Рисовка	200	6,00	12,00	8,20	170,00	0,04	0,06	0,08	0,20	248,00	184,00	28,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Пшеника	60	3,18	3,36	44,64	218,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Витаминизация	25 мг																	
	Итого день		38,77	42,06	149,00	1117,90	0,44	34,84	0,15	4,25	526,84	737,73	127,70	6,34	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего		49,40	51,51	217,13	1502,05	0,69	36,34	0,19	6,83	818,69	970,45	185,72	9,27						
		506,80	506,55	2115,79	14907,93	8,96	519,77	7,39	82,89	6180,98	9555,38	1793,85	109,38						