



Примерное десятидневное меню школьных завтраков и обедов (социальное).

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 17 лет

| № п/п | Прием пищи, наименование блюд | Масса пор | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------|-------------------------------|-----------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| | 1 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 324 | Яйцо вареное | 1шт | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,028 | | 0,14 | 0,8 | 22 | 74 | 21,6 | 1,08 |
| | Салат из моркови | 50 | 0,6 | 0,05 | 6,55 | 25,8 | 0,06 | 4,8 | 8,64 | 0,605 | 49,06 | 52,81 | 36,48 | 1,17 |
| 403 | Плов из говядины или | 125 | 10,3 | 11,6 | 25,2 | 248,4 | 0,77 | 1,27 | 0,54 | 2,518 | 13,87 | 116,19 | 16,14 | 1,709 |
| 387 | Печень по-строгановски | 50/50 | 14,23 | 12,03 | 4,33 | 183,2 | 0,06 | 27,41 | 6,335 | 2,625 | 22,96 | 273,93 | 19,3 | 0,583 |
| 465 | Рис отварной | 100 | 2,56 | 3,62 | 25,75 | 148,15 | 0,03 | | 0,032 | 0,268 | 9,72 | 35,82 | 7,695 | 0,659 |
| 642 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5,4 | 32,5 | 190 | 0,024 | 0,6 | 0,03 | 0,21 | 121,8 | 109,2 | 13 | 0,42 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,2 | 6,84 | 36,2 | 0,03 | | | 0,44 | 6 | 24,8 | 9 | 0,46 |
| | ИТОГО | | 22,2 | 21,85 | 71,37 | 563,2 | 0,912 | 6,67 | 9,35 | 4,573 | 212,73 | 377 | 96,22 | 4,839 |
| | ИТОГО | | 28,69 | 25,9 | 76,25 | 646,15 | 0,232 | 32,81 | 15,177 | 4,948 | 231,54 | 570,56 | 107,08 | 4,372 |

| № п/п | Прием пищи, наименование блюд | Масса пор | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------|------------------------------------|-----------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | 1 день Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная или салат Школьный | 50 | 0,94 | 3,71 | 6,19 | 60,8 | 0,012 | 4,63 | 0,004 | 0,284 | 16,6 | 21,2 | 17,35 | 0,6 |
| | | 50 | 1,21 | 4,51 | 4,25 | 64,8 | 0,035 | 4,25 | 0,023 | 1,952 | 14,93 | 25,07 | 16,18 | 0,675 |
| 120 | Щи из св.капусты с картофелем | 200 | 1,4 | 4,15 | 7,55 | 71,2 | 0,084 | 12,8 | 0,732 | 1,966 | 15,84 | 56,84 | 21,16 | 0,944 |
| | с мясом | 10 | 2,98 | 2,56 | | 34,9 | 0,1 | | | 0,091 | 1,44 | 31,68 | 3,36 | 0,416 |
| | Курица тушеная в соусе | 75/75 | 27,8 | 32,9 | 5,8 | 430,9 | 0,062 | 26 | 0,733 | 1,794 | 28,16 | 35,36 | 16,08 | 0,78 |
| 444 | Бефстроганов из филе птицы | 50/50 | 12,94 | 17,28 | 3,69 | 219,2 | 0,059 | 0,544 | 0,047 | 2,823 | 19,266 | 156,47 | 19,21 | 1,133 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,33 | 5,52 | 23,33 | 150,8 | 0,161 | 25,77 | 0,057 | 0,266 | 40,14 | 97,83 | 33,61 | 1,167 |
| 469 | Сок | 200 | 1 | | 27,4 | 112 | 0,04 | 8 | 2,6 | | 6 | 36 | | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,4 | 47,2 | 0,032 | | | 0,5 | 5 | 17,2 | 7 | 0,32 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,4 | 10,3 | 54,3 | 0,045 | | | 0,66 | 9 | 37,2 | 13,5 | 0,69 |
| | ИТОГО | | 41,03 | 49,44 | 90,97 | 962,1 | 0,536 | 77,2 | 4,126 | 5,561 | 122,18 | 337,18 | 95,98 | 5,317 |
| | ИТОГО | | 26,44 | 34,62 | 86,92 | 754,4 | 0,556 | 51,364 | 3,459 | 8,258 | 111,616 | 458,29 | 114,02 | 5,745 |

| № п/п | Прием пищи, наименование блюд | Масса пор | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------|--|-----------|----------------------|------|------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|----------------------|-------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | 2 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Бутерброд с колбасой п/к | 30/20 | 10 | 8,85 | 9,96 | 160,4 | 0,03 | | | 0,5 | 7,4 | 89,9 | 16 | 1,12 |
| 62 | Салат из свежей капусты или салат из св.капусты с зеленым горошком | 50 | 0,8 | 2,5 | 4,8 | 44,5 | 0,03 | 19,98 | 0,038 | 1,105 | 21,54 | 14,98 | 8,21 | 0,47 |
| | | 50 | 1,08 | 2,56 | 5,5 | 46,9 | 0,03 | 3,5 | 0,038 | 1,105 | 17,1 | 14,98 | 8,55 | 0,77 |
| 324 | Котлета рыбная | 50 | 6,3 | 5 | 7 | 96,1 | 0,048 | | 0,001 | 2,122 | 3,5 | 12,04 | 16,93 | 0,484 |
| 472 | Картофельное пюре | 150 | 2,2 | 3,7 | 15,6 | 100,7 | 0,107 | 17,18 | | 0,177 | 26,76 | 65,22 | 22,405 | 0,798 |
| 628 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | | 15 | 58 | 0,001 | 0,1 | | | 5,25 | 8,25 | 4,4 | 0,865 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,2 | 6,84 | 36,2 | 0,03 | | | 0,44 | 6 | 24,8 | 9 | 0,46 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 110 | Салат из моркови | 50 | 0,6 | 0,05 | 6,55 | 25,8 | 0,06 | 4,8 | 8,64 | 0,605 | 49,06 | 52,81 | 36,48 | 1,17 |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом | 200/10 | 1,5 | 4,1 | 10,8 | 82,5 | 0,045 | 16,68 | 0,777 | 1,841 | 29,59 | 38,67 | 24,88 | 0,97 |
| 451 | Котлета из говядины | 50 | 2,98 | 2,56 | 7,4 | 34,9 | 0,01 | | | 0,091 | 1,44 | 31,68 | 3,36 | 0,416 |
| | или рулет с яйцом | 73 | 8,5 | 7 | 13,8 | 124,8 | 0,17 | | | 1,82 | 6,83 | 85,3 | 12,67 | 1,186 |
| 472 | Макароны отварные | 150 | 10,1 | 10,4 | 35,7 | 170,9 | 0,158 | 0,069 | 0,122 | 1,119 | 32,88 | 137,67 | 25,29 | 1,338 |
| 588 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 4,35 | 25,2 | 207,45 | 0,089 | 0,3 | 0,038 | 1,194 | 10,44 | 45,42 | 8,318 | 0,623 |
| | Изделие «Тонус» | 20 | | | 9,96 | 52,4 | 0,32 | | | 0,5 | 5 | 17,2 | 7 | 0,32 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,54 | 0,6 | 10,3 | 54,3 | 0,045 | | | 0,66 | 9 | 37,2 | 13,5 | 0,69 |
| ИТОГО | | | 22,85 | 19,06 | 105,9 | 679,25 | 0,802 | 21,78 | 9,458 | 6,711 | 128,3 | 319,83 | 115,2 | 7,67 |
| ИТОГО | | | 19,2 | 22,46 | 112,3 | 725,35 | 0,73 | 21,849 | 21,849 | 6,01 | 154,4 | 372,2 | 127,83 | 7,822 |

| № | Прием пищи, наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные | | | |
|--------------|---|-------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 430 | 4 день Завтрак Салат из моркови | 50 | 0,6 | 0,05 | 6,55 | 25,8 | 0,012 | 4,63 | 0,004 | 0,284 | 16,6 | 21,2 | 17,35 | 0,6 |
| | Запеканка картофельная с маслом или | 122/5 | 10,3 | 13,4 | 22,03 | 248,6 | 0,208 | 24,1 | 0,058 | 2,832 | 19,78 | 153,86 | 37,27 | 2,193 |
| 460 | Котлета из птицы | 50 | 7,83 | 10,26 | 7,26 | 152,9 | 0,246 | | 0,026 | 1,82 | 9,42 | 96,4 | 16,89 | 1,334 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,3 | 5,5 | 23,33 | 150,8 | 0,161 | 25,77 | 0,057 | 1,694 | 40,14 | 97,83 | 33,61 | 1,197 |
| 472 | Молоко обогащенное | 1 шт. | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 0,32 | 8,75 | 0,226 | 2,16 | 242 | 28 | 182 | 0,2 |
| | или сок | 1 шт | 0,1 | | 27,4 | 112 | 0,04 | 0,8 | 2,6 | | 6 | 36 | | 0,4 |
| | Изделие «Тонус» | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | 0,32 | | | 0,5 | 5 | 17,2 | 7 | 0,32 |
| ИТОГО | | | 18,04 | 20,45 | 54,76 | 442,8 | 0,968 | 37,48 | 0,288 | 5,776 | 283,38 | 220,26 | 243,62 | 3,313 |
| ИТОГО | | | 13,37 | 16,41 | 74,5 | 493,9 | 0,779 | 31,2 | 2,687 | 4,298 | 77,16 | 268,63 | 74,85 | 3,851 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|-----|-----|-----|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| 62 | 4 день Обед Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67,5 | 0,015 | 19,5 | 0,045 | 0,945 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Салат из св. капусты | 50 | 0,8 | 2,5 | 4,8 | 44,2 | 0,03 | 19,98 | | 1,105 | 21,54 | 14,98 | 8,21 | 0,47 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 120 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,24 | 2,32 | 17,36 | 98,9 | 0,095 | 13,2 | 0,732 | 1,134 | 14 | 50,8 | 19,24 | 0,796 |
| | с курицей | 25 | 6,55 | 6,62 | 0,25 | 86,76 | 0,025 | | 0,025 | 0,072 | 5,76 | 82,08 | 9,72 | 1,08 |
| 309 | Рыба тушеная с овощами | 50/50 | 10,24 | 5,52 | 5 | 109,8 | 0,067 | | | | 14,82 | 17,26 | 31,64 | 0,866 |
| | или рыба запеченная омлете | 75 | 12,75 | 7,97 | 2,24 | 135,2 | 0,117 | 3,5 | 1,7 | | 30,22 | 57,74 | 145,68 | 1,028 |
| 309 | Рис отварной | 150 | 3,84 | 5,43 | 38,63 | 222,3 | 0,045 | 0,112 | 0,12 | 2,428 | 14,58 | 53,73 | 11,948 | 0,989 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,8 | | 31,98 | 125,4 | 0,003 | | 0,048 | 1,825 | 13,6 | 4 | 4 | 1,4 |
| 465 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,4 | 47,2 | 0,032 | 240 | 1,34 | 0,402 | 5 | 17,2 | 7 | 0,32 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,4 | 10,3 | 54,3 | 0,045 | | | | 9 | 37,2 | 13,5 | 0,69 |
| | ИТОГО | | 28,65 | 23,59 | 148,12 | 856,36 | 0,357 | 296,18 | 3,89 | 7,246 | 122,3 | 293,75 | 118,76 | 9,911 |
| | ИТОГО | | 31,16 | 26,04 | 130,66 | 881,76 | 0,407 | 296,29 | 4,01 | 7,839 | 131,94 | 334,23 | 232,8 | 8,197 |

| № | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----|----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | 5 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 393 | Груша | 150 | 0,6 | 0,45 | 13,3 | 63 | 0,03 | 7,5 | 0,015 | 0,54 | 28,5 | 24 | 18 | 3,45 |
| | Колбаса отварная | 50 | 6,4 | 11,1 | 0,8 | 128,5 | | | | | 20 | 84,5 | 10,5 | 0,85 |
| 482 | Капуста тушеная | 100 | 2,4 | 3,6 | 10,2 | 82,6 | 0,075 | 58,624 | 0,246 | 1,615 | 58,22 | 41,69 | 19,91 | 1,277 |
| 629 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,01 | 15,24 | 60,3 | 0,004 | 2,9 | 0,002 | | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,907 |
| 695 | Ватрушка с творогом | 75 | 9,03 | 5,01 | 33,8 | 208,2 | 0,086 | 0,137 | 0,026 | 2,001 | 53,23 | 101,03 | 14,03 | 0,661 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,2 | 6,84 | 36,2 | 0,03 | | | 0,44 | 6 | 24,8 | 9 | 0,46 |
| | ИТОГО | | 20,01 | 20,37 | 80,18 | 578,8 | 0,225 | 69,161 | 0,289 | 4,596 | 174 | 285,81 | 76,68 | 7,605 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|----|------|------|------|------|-------|------|-------|-------|------|------|------|-------|
| | 5 день Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы или салат из свеклы с зеленым горошком | 50 | 0,93 | 2,5 | 4,41 | 43,5 | 0,008 | 4 | 0,004 | 1,114 | 16,8 | 18,8 | 17,2 | 1,52 |
| | Филе сельди порционно | 50 | 1,14 | 2,51 | 4,61 | 44,1 | 0,017 | 4,65 | 0,054 | 1,108 | 16,4 | 24,1 | 16,5 | 0,655 |
| | | 20 | 2,52 | 2,88 | 0,3 | 37,4 | 0,025 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | Рассольник ленинградский | 200 | 2,1 | 4,3 | 14,5 | 103,6 | 0,084 | 12,8 | 0,732 | 1,966 | 15,84 | 56,84 | 21,16 | 0,944 |
| 129 | Жаркое по- домашнему | 150 | 12,9 | 16,1 | 24,8 | 290,9 | 0,195 | 21,62 | 0,063 | 2,471 | 17,17 | 144,28 | 32,76 | 2,063 |
| | Рагу из филе птицы | 200 | 14,81 | 9,13 | 27,83 | 277,2 | 0,261 | 21,45 | 1,937 | 2,987 | 32,12 | 222,55 | 50,12 | 2,336 |
| 394 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 109 | 0,004 | 5,2 | 0,012 | 0,252 | 6,88 | 4,4 | 3,6 | 0,952 |
| 585 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,4 | 47,2 | 0,032 | | | 0,5 | 5 | 17,2 | 7 | 0,32 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,4 | 10,3 | 54,3 | 0,045 | | | 0,66 | 9 | 37,2 | 13,5 | 0,69 |
| | Банан | 200 | 3 | 0,2 | 18 | 82 | 0,8 | 20 | 0,24 | 0,8 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
| | ИТОГО | | 25,23 | 26,78 | 110,61 | 767,9 | 1,193 | 63,62 | 1,051 | 7,763 | 86,69 | 334,72 | 179,22 | 7,689 |
| | ИТОГО | | 27,35 | 15,52 | 113,84 | 754,8 | 1,268 | 51,3 | 2,975 | 8,273 | 101,24 | 418,29 | 195,88 | 7,097 |

| № | Прием пищи, наименование блюд | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | 6 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из свежей капусты с зеленым горошком | 50 | 1,08 | 2,56 | 5,5 | 46,9 | 0,03 | 3,5 | | 1,105 | 17,1 | 14,98 | 8,55 | 0,77 |
| | Тефтели из говядины или | 60/50 | 9,7 | 12,3 | 13,2 | 199,6 | 0,263 | 3,01 | 0,382 | 3,611 | 15,395 | 102,93 | 16,28 | 1,84 |
| 461 | Фрикадельки в соусе | 55/50 | 8,23 | 11,41 | 7,96 | 167,5 | 0,177 | 0,5 | | 2,656 | 7,87 | 89,32 | 12,28 | 1,162 |
| 469 | Каша гречневая | 100 | 5,9 | 3,7 | 31,4 | 175,1 | 0,246 | | 0,025 | 3,154 | 33,18 | 138,38 | 45,39 | 3,707 |
| 463 | Сок | 1 шт. | 1 | | 27,4 | 112 | 0,04 | 8 | 2,6 | | 6 | 36 | | 0,4 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,4 | 10,3 | 54,3 | | | | 0,66 | 9 | 37,2 | 13,5 | 0,69 |
| | ИТОГО | | 21,12 | 18,8 | 75,34 | 568,1 | 603 | 14,41 | 3,46 | 8,287 | 80,245 | 315,92 | 78,44 | 6,927 |
| | ИТОГО | | 18,19 | 18,07 | 82,56 | 555,8 | 0,493 | 12 | 2,625 | 7,575 | 73,15 | 315,88 | 79,72 | 6,729 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| | 6 день Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови | 50 | 0,6 | 0,05 | 6,55 | 25,8 | 0,03 | 2,4 | 4,32 | 0,303 | 24,53 | 26,41 | 18,24 | 0,59 |
| 176 | Борщ с картофелем с мясом | 200/10 | 1,7 | 4,2 | 13,48 | 91 | 0,067 | 13,48 | 0,779 | 1,885 | 24,29 | 47,63 | 27,84 | 1,029 |
| | Голубцы с мясом и рисом | 108/50 | 2,98 | 2,56 | | 34,9 | 0,01 | | | 0,091 | 1,44 | 31,68 | 3,36 | 0,416 |
| | | | 10,36 | 11,66 | 12,26 | 189,2 | 0,087 | 34,01 | 0,395 | 2,091 | 42,085 | 116,16 | 23,38 | 1,954 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-----------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| | Картофельное пюре | 100 | 2,2 | 3,7 | 15,6 | 100,7 | 0,107 | 17,18 | 0,038 | 0,177 | 26,76 | 65,22 | 22,41 | 0,798 |
| | Сосиски отварные | 60 | 6,6 | 14,34 | 0,96 | 159,6 | 0,059 | 0,45 | 0,025 | 0,215 | 20 | 84,5 | 10,5 | 0,85 |
| 393 | Макаронны отварные | 150 | 5,25 | 4,35 | 35,7 | 207,5 | 0,005 | | 0,005 | 1,194 | 10,44 | 45,42 | 8,318 | 0,623 |
| 469 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | | 25,2 | 90,75 | 0,067 | | | | 16,95 | 11,55 | 9 | 2,295 |
| 588 | Сырок глазированный | 50 | 3,9 | 3,14 | 22,3 | 162,8 | 0,045 | | | 1,959 | 6,83 | 34,13 | 6,3 | 0,474 |
| 106 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,4 | 10,3 | 54,3 | | | | 0,66 | 9 | 37,2 | 13,5 | 0,69 |
| | ИТОГО | | 24,22 | 25,71 | 105,69 | 749,45 | 0,413 | 67,07 | 5,532 | 7,166 | 151,89 | 369,98 | 132,3 | 7,448 |
| | ИТОГО | | 23,55 | 29,04 | 114,51 | 823,55 | 0,283 | 16,33 | 5,129 | 6,307 | 113,48 | 318,52 | 97,16 | 6,967 |

| № | Прием пищи, наименование блюд | Масса порций | Пищевые вещества | | | Энер ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------|---|-----------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | 7 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Бутерброд горячий с сыром | 45 | 6,9 | 10,4 | 11,1 | 166,2 | 0,06 | 0,34 | 0,07 | 0,728 | 216,7 | 134,14 | 10,05 | 0,49 |
| 62 | Салат из свежей капусты с яблоками | 50 | 3,2 | 2,6 | 2,5 | 45,2 | 0,024 | 3,4 | 0,453 | 1,082 | 19,67 | 13,81 | 7,77 | 0,52 |
| 310 | Рыба жареная или рыба запеченная в омлете | 50 | 9,4 | 3,6 | 2,1 | 78,8 | 0,055 | | | 2,38 | 0,9 | 4,3 | 22,26 | 0,47 |
| | Картофельное пюре | 75 | 12,75 | 7,97 | 2,24 | 135,2 | 0,117 | 0,112 | 0,12 | 1,825 | 30,22 | 57,74 | 145,7 | 1,028 |
| 472 | Кофейный напиток | 150 | 3,3 | 5,5 | 23,33 | 150,8 | 0,161 | 25,77 | 0,057 | 1,694 | 40,14 | 97,83 | 33,61 | 1,197 |
| 762 | Хлеб ржаной | 200 | 1,8 | 1,9 | 22,4 | 108,3 | 0,01 | 0,3 | 0,15 | 0,045 | 65,22 | 22,405 | 0,798 | 0,798 |
| | Йогурт | 20 | 1,32 | 0,2 | 6,84 | 36,2 | 0,03 | | | 0,44 | 6 | 24,8 | 9 | 0,46 |
| | | 1 уп. | 6,25 | 4 | 10,6 | 106,3 | 0,04 | 0,75 | 0,062 | 1,13 | 155 | 115 | 17,5 | 0,125 |
| | ИТОГО | | 32,17 | 24,6 | 78,87 | 691,8 | 0,352 | 52,8 | 0,33 | 5,475 | 349,12 | 316,85 | 135,7 | 4,386 |
| | | | 32,22 | 32,57 | 79,01 | 748,2 | 0,442 | 30,672 | 0,912 | 5,119 | 532,95 | 465,73 | 224,4 | 8,879 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---------------------------------------|--------|------|------|-------|------|-------|------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|
| | 7 день Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат Школьный | 50 | 2,2 | 4,51 | 4,25 | 64,8 | 0,035 | 4,25 | 0,023 | 1,952 | 14,932 | 25,07 | 16,18 | 0,675 |
| 139 | Суп с макаронными изделиями с курицей | 200/25 | 2,24 | 2,32 | 17,36 | 98,9 | 0,095 | 13,2 | 0,732 | 1,134 | 14 | 50,8 | 19,24 | 0,796 |
| | | | 6,55 | 6,6 | 0,3 | 86,8 | 0,025 | | 0,025 | 0,072 | 5,76 | 82,08 | 9,72 | 1,08 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|
| 390 | Мясо тушеное или | 50/75 | 15,48 | 17,68 | 4,38 | 238,4 | 0,06 | 1,84 | 0,446 | 2,734 | 12,08 | 167,74 | 19,32 | 2,278 |
| | Печень по-строгановски | 50/50 | 14,23 | 12,03 | 4,33 | 183,2 | 0,06 | 27,41 | 6,335 | 2,625 | 22,96 | 273,93 | 19,3 | 0,583 |
| 463 | Каша гречневая | 100 | 5,9 | 3,7 | 31,4 | 175,1 | 0,246 | 0,48 | 0,025 | 3,154 | 33,18 | 138,4 | 45,39 | 3,707 |
| | Кисель | 200 | 0,1 | | 31,48 | 119 | 0,005 | | 0,024 | | 2,4 | 4,08 | | 0,096 |
| 591 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,4 | 47,2 | 0,032 | | | 1,573 | 5 | 17,2 | 7 | 0,32 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,4 | 10,3 | 54,3 | 0,045 | | | 0,66 | 9 | 37,2 | 13,5 | 0,69 |
| | ИТОГО | | 36,05 | 35,41 | 109,82 | 884,5 | 0,543 | 19,77 | 1,275 | 11,279 | 96,352 | 522,57 | 130,4 | 9,642 |
| | ИТОГО | | 34,8 | 29,76 | 109,82 | 829,3 | 0,543 | 45,34 | 7,164 | 11,17 | 107,232 | 628,76 | 130,3 | 7,947 |

| № | Прием пищи, наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----|----------------------------------|--------|------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 297 | 8 День Завтрак Банан | 150 | 2,25 | 0,15 | 13,5 | 61,5 | 0,06 | 15 | 0,18 | 0,6 | 12 | 51 | 63 | 0,9 |
| | Запеканка из творога со сметаной | 145/30 | 25,4 | 23,9 | 29,6 | 436,6 | 0,094 | 0,765 | 0,185 | 3,291 | 253,11 | 349,02 | 39,28 | 3,653 |
| 642 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 0,024 | 0,6 | 0,03 | 0,21 | 121,8 | 109,2 | 13 | 0,42 |
| | Булочное изделие «Тонус» | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | 0,32 | | | 0,5 | 5 | 17,2 | 7 | 0,32 |
| | ИТОГО | | 34,09 | 29,65 | 85,56 | 740,5 | 0,498 | 16,365 | 0,395 | 4,601 | 391,91 | 526,42 | 122,28 | 5,293 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|--|--------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 75 | 8 день Обед Икра свекольная | 50 | 0,9 | 3,7 | 6,2 | 60,8 | 0,012 | 4,63 | 0,004 | 0,284 | 16,6 | 21,2 | 17,35 | 0,6 |
| | 131 | Суп картофельный с фрикадельками или суп | 200/14 | 5,03 | 3,9 | 15,4 | 115,5 | 0,116 | 17,34 | 0,736 | 1,075 | 16,43 | 84,93 | 26,12 |
| 114 | Русский с гречневой крупой | 210 | 4,99 | 4,31 | 15,94 | 130 | 0,083 | 13,2 | 0,732 | 0,966 | 16,8 | 87,44 | 25,24 | 1,436 |
| | Котлета рыбная | 50 | 6,3 | 5 | 7 | 96,1 | 0,048 | | | 2,122 | 3,5 | 12,04 | 16,93 | 0,484 |
| 324 | Рагу овощное | 150 | 2,5 | 7,2 | 17,7 | 144,1 | 0,116 | 29,31 | 1,834 | 3,186 | 33,68 | 65,05 | 26,03 | 1,71 |
| 487 | Сок | 200 | 0,1 | | 27,4 | 112 | 0,04 | 0,8 | 2,6 | | 6 | 36 | | 0,4 |
| | Булочка обыкновенная | 50 | 4,1 | 2 | 28,9 | 150 | 0,07 | | 0,004 | 1,573 | 7,54 | 37,52 | 7,12 | 0,513 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---------------------------|----|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 112 | или булочное.изд. "Тонус" | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | 0,32 | | | 0,5 | 5 | 17,2 | 7 | 0,32 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,4 | 10,3 | 54,3 | 0,045 | | | 0,66 | 9 | 37,2 | 13,5 | 0,69 |
| ИТОГО | | | 20,91 | 22,8 | 112,9 | 732,8 | 0,447 | 52,08 | 5,202 | 8,9 | 92,75 | 293,74 | 107,05 | 5,704 |
| ИТОГО | | | 20,87 | 110,94 | 113,44 | 747,3 | 0,414 | 47,94 | 5,174 | 8,791 | 93,12 | 296,45 | 106,17 | 5,833 |

| № | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|--------------|-------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | 9 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови | 50 | 0,6 | 0,05 | 6,55 | 25,8 | 0,03 | 2,4 | 4,32 | 0,303 | 24,53 | 26,41 | 18,24 | 0,59 |
| 444 | Курица тушеная в соусе | 75/75 | 27,8 | 32,9 | 5,8 | 430,9 | 0,062 | 26 | 0,733 | 1,794 | 28,16 | 35,36 | 16,08 | 0,78 |
| | Бефстроганов из филе птицы | 50/50 | 12,94 | 17,28 | 3,69 | 219,2 | 0,059 | 0,544 | 0,047 | 2,823 | 19,266 | 156,5 | 19,21 | 1,133 |
| 393 | Макароны отварные | 150 | 5,25 | 4,35 | 35,7 | 207,5 | 0,005 | | 0,005 | 1,194 | 10,44 | 45,42 | 8,318 | 0,623 |
| | Молочный коктейль | 200 | 5,6 | 4 | 19,6 | 135 | 0,32 | 8,75 | 0,224 | | 36 | 26 | | 0,4 |
| 629 | или чай с лимоном | 200/7/15 | 0,26 | 0,01 | 15,24 | 60,3 | 0,004 | 2,9 | 0,004 | | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,907 |
| | Булочное изделие «Тонус» | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | 0,32 | | | 0,5 | 5 | 17,2 | 7 | 0,32 |
| | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67,5 | 0,015 | 19,5 | 0,045 | 0,945 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| ИТОГО | | | 41,39 | 42,5 | 92,31 | 919,1 | 0,752 | 56,65 | 5,327 | 4,736 | 128,13 | 166,9 | 63,138 | 2,713 |
| ИТОГО | | | 21,19 | 22,89 | 85,84 | 632,7 | 0,433 | 25,344 | 4,421 | 5,765 | 91,286 | 271,8 | 71,508 | 6,873 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 9 день Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Груша | 150 | 0,6 | 0,45 | 13,3 | 63 | 0,03 | 7,5 | 0,015 | 0,54 | 28,5 | 24 | 18 | 3,45 |
| 174 | Суп крестьянский или | 200/ | 1,6 | 1,2 | 1,2 | 90,6 | 0,053 | 17,2 | 0,734 | 1,86 | 22 | 35,84 | 14,28 | 0,72 |
| | Суп из овощей | 200/ | 1,6 | 4,2 | 10,02 | 82,6 | 0,159 | 18,7 | 0,755 | 1,796 | 19,8 | 44,52 | 18,2 | 0,72 |
| | с мясом | 10 | 2,98 | 2,6 | | 34,9 | 0,01 | | | 0,091 | 1,44 | 31,68 | 3,36 | 0,416 |
| 430 | Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочн. | 122/5 | 10,3 | 13,4 | 22,3 | 248,6 | 0,208 | 24,1 | 0,058 | 2,832 | 19,78 | 153,9 | 37,27 | 2,193 |
| | или шницель | 50 | 8,5 | 7 | 7,4 | 124,8 | 0,17 | | | | 6,83 | 85,3 | 12,67 | 1,186 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,3 | 5,5 | 23,33 | 150,8 | 0,161 | 25,77 | 0,057 | 1,82 | 40,14 | 97,83 | 33,61 | 1,197 |
| 451 | Напиток из шиповника | 200 | 0,2 | | 31,98 | 125,4 | 0,03 | 240 | 1,34 | 0,266 | 13,6 | 4 | 4 | 1,4 |
| | или напиток лимонный | | 0,14 | | 24,53 | 95,9 | 0,066 | 0,64 | 0,002 | | 1,12 | 3,52 | 1,92 | 0,168 |
| 472 | Булочка «Веснушка» | 50 | 3,99 | | 30,41 | 166,6 | 0,071 | | 0,004 | | 8,8 | 39,17 | 7,73 | 0,553 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------|----|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| 773 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 3,67 | 10,3 | 54,3 | 0,045 | | | 2,3 | 9 | 37,2 | 13,5 | 0,69 |
| | ИТОГО | | 21,65 | 21,32 | 109,49 | 783,4 | 0,447 | 288,8 | 2,151 | 7,889 | 103,12 | 325,8 | 98,14 | 9,422 |
| | ИТОГО | | 23,09 | 23,42 | 119,29 | 772,9 | 0,712 | 52,61 | 0,833 | 6,547 | 115,63 | 363,7 | 108,99 | 8,38 |

| № | Прием пищи, наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----|--|--------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | 10 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы или салат из свеклы с зеленым горошком | 50 | 0,8 | 2,5 | 5,2 | 45,6 | 0,01 | 4,8 | 0,005 | 1,117 | 17,8 | 20,6 | 20,6 | 0,7 |
| | Филе сельди порционно | 20 | 2,52 | 2,88 | 0,3 | 37,4 | 0,025 | | | | | | | |
| 394 | Жаркое по –домашнему или | 150 | 9,7 | 12,1 | 18,6 | 218,2 | 0,195 | 21,62 | 0,063 | 2,471 | 17,17 | 144,28 | 32,76 | 2,063 |
| 387 | Гуляш | 50/75 | 15,6 | 17,7 | 5,22 | 242,1 | 0,132 | 3,14 | 0,086 | 2,902 | 13,46 | 171,92 | 19,64 | 2,318 |
| 472 | Картофельное пюре или Рагу из филе птицы | 150 | 3,33 | 5,52 | 23,32 | 150,8 | 0,161 | 25,77 | 0,057 | 0,266 | 40,14 | 97,83 | 33,608 | 1,197 |
| | или Рагу из филе птицы | 200 | 14,81 | 9,13 | 27,83 | 277,2 | 0,261 | 21,45 | 1,937 | 2,987 | 32,124 | 222,55 | 50,12 | 2,336 |
| 762 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | | 15 | 57,9 | 0,001 | 0,1 | 0,001 | | 5,25 | 8,25 | 4,4 | 0,865 |
| 112 | Булочка с «Веснушка» | 50 | 4,1 | 2 | 28,9 | 150 | 0,07 | | 0,004 | 1,573 | 7,54 | 37,52 | 7,12 | 0,513 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,2 | 6,84 | 36,2 | 0,03 | | | 0,44 | 6 | 24,8 | 9 | 0,46 |
| | ИТОГО | | 18,64 | 19,68 | 74,84 | 545,3 | 0,331 | 26,52 | 0,073 | 5,601 | 53,76 | 235,45 | 73,88 | 4,601 |
| | ИТОГО | | 28,21 | 30,81 | 84,19 | 718,5 | 0,436 | 33,66 | 0,202 | 6,289 | 88,79 | 364,42 | 90,268 | 6,008 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
| | 10 день Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из свежей капусты | 50 | 0,8 | 2,5 | 4,8 | 44,2 | 0,03 | 19,98 | | 1,105 | 21,54 | 14,98 | 8,21 | 0,47 |
| 156 | Суп картофельный с рыбными консервами | 220 | 4,63 | 7,39 | 16,97 | 151,6 | 0,117 | 19,2 | 0,738 | 1,548 | 15,56 | 61,24 | 24,86 | 0,97 |
| | Плов из птицы или | 150 | 15,94 | 21,12 | 27,2 | 365,3 | 0,089 | 2,03 | 0,766 | 3,535 | 27,72 | 209,1 | 31,43 | 3,001 |
| 449 | Котлета из птицы | 50 | 7,83 | 10,26 | 7,26 | 152,9 | 0,246 | | 0,026 | 1,694 | 9,42 | 96,4 | 16,89 | 1,334 |
| 460 | Рис отварной | 150 | 3,84 | 5,43 | 38,63 | 222,3 | 0,045 | | 0,048 | 0,402 | 14,58 | 53,73 | 11,948 | 0,989 |
| 465 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,16 | 27,9 | 109 | 0,004 | 5,2 | 0,012 | 0,252 | 6,88 | 4,4 | 3,6 | 0,952 |
| 585 | Булочное изделие Тонус» | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,4 | 47,2 | 0,032 | | | 0,5 | 5 | 17,2 | 7 | 0,32 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,4 | 10,3 | 54,3 | 0,045 | | | 0,66 | 9 | 37,2 | 13,5 | 0,69 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|--|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| | ИТОГО | | 25,15 | 31,77 | 97,57 | 771,6 | 0,317 | 46,41 | 3,758 | 7,6 | 85,7 | 344,12 | 88,6 | 6,403 |
| | ИТОГО | | 20,88 | 26,34 | 116,26 | 781,5 | 0,519 | 44,38 | 3,066 | 6,161 | 81,98 | 285,15 | 86,01 | 5,725 |