

Утверждаю:
И.о. директора МКОУ «СОШ №3 г.Бодайбо»
С.В. Овчинников
Приказ от 30 августа 2024 № 234-од

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ВОСЕМНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-18 лет (ОВЗ, ИНВАЛИДЫ)
МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЕННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 г.БОДАЙБО»**

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 11-18 лет	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя первая														
День первый														
Завтрак														
114	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/5	6,41	8,29	26,99	263,38	0,069	0,088	0,213	1,738	165,26	38,05	0,55	180,14
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,04	0,01	1,3	124,44	26,75	0,82	109,65
376	Батон с маслом и сыром	35/5/20	6,24	8,91	18,74	214,13	0,045	0,064	0,318	6,99	97,88	17,63	0,75	110,25
	Булочка с сахаром	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,04	0,08	0,72	0,00	12,21	7,35	0,61	44,56
Итого:		575	16,4	28,2	108,5	859,63	0,174	0,272	1,261	10,03	399,79	89,78	2,73	444,6
Обед														
71	Суп картофельный с крупой и рыбных консервов	300	8,66	9,85	22,07	217,18	0,25	0,18	1,85	9,36	67,5	49,8	1,7	165,49
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,8	0,001	0,096	1,18	0,00	13,8	19,8	0,46	0,00
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	162,83	0,001	0,09	1,1	0,00	17,5	23,5	1	0,00
32	Салат картофельный с конс, огурцами	100	16,0	5,26	12,68	162,5	0,29	0,071	2,14	5,74	20,29	18,41	0,717	38,43
299	Чай с сахаром	200	--	--	13,54	54,14	0	0	0	0	7,2	0	0,48	0
	Печенье в инд. упак.	100	7,5	17,0	68,00	460,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
Итого:		810	41,0	34,24	169,6	1199,45	0,543	0,517	7,25	15,1	137,79	128,0	4,737	203,92
Итого завтрак и обед:		1385	57,4	62,44	278,1	2059,08	0,717	0,789	8,511	25,13	537,58	217,8	7,467	648,52

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерге тически я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р	
Неделя первая			День второй												
Завтрак															
235	Капуста тушеная	250	6,55	8,08	33,63	217,9	0,25	0,14	0,5	85,28	143,63	49,55	2,28	119,18	
212	Курица отварная	100	23,9	26,9	0,9	224,7	0,12	0,067	0,52	0,9	18,01	18,01	1,53	157,22	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00	
289	Напиток из шиповника	200	0,68	--	21,01	46,87	0,09	0,011	0,34	130	6,06	1,6	1,3	1,6	
Итого:		600	34,9	35,4	79,84	608,47	0,461	0,298	2,34	216,2	179,2	85,66	5,49	278	
Обед															
67	Борщ со свежей капустой, с конс. мясом/сметана	300	7,73	13,0	17,32	170,77	0,25	0,07	1,62	6,9	45,14	29,53	2,02	116,95	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,8	0,001	0,096	1,18	0,00	13,8	19,8	0,46	0,00	
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	162,83	0,001	0,09	1,1	0,00	17,5	23,5	1	0,00	
23	Салат из свеклы отв.	100	1,43	5,09	9,5	126,09	0,00	0,01	2,3	1,9	31,66	18,81	1,2	36,89	
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,18	0,03	1,68	1,22	49,5	32,03	1,02	44,53	
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38,00	1,1	4,0	1,3	42,0	3,5	2,8	0,6	2,1	
Итого:		810	19,3	20,4	105,52	754,28	1,532	4,296	9,18	52,02	161,1	126,5	6,3	200,47	
Итого завтрак и обед:		1410	54,2	55,8	185,36	1362,75	1,993	4,49	11,52	268,2	340,3	212,2	11,79	478,47	

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерге тическая я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя первая			День третий											
Завтрак														
241	Пюре картофельное с маслом сливочным	200	4,26	8,08	31,06	213,91	0,06	0,18	0,26	7,18	53,28	37,1	1,34	117,4
202	Тефтеля из говядины с рисом в соусе	120	29,0	26,3	11,33	355,37	0,132	0,084	0,76	1,8	65,87	25,48	1,96	172,78
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
283	Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	27,89	113,79	0,18	0,03	1,68	1,22	49,5	32,03	1,02	44,53
Итого:		570	37,6	34,8	94,57	802,1	0,373	0,374	3,68	10,2	180,15	111,1	4,7	334,71
Обед														
45	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	300	2,81	9,67	16,33	118,55	0,29	0,12	0,25	10,09	22,12	27,02	0,96	70,94
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,8	0,001	0,096	1,18	0,00	13,8	19,8	0,46	0,00
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	162,83	0,001	0,09	1,1	0,00	17,5	23,5	1	0,00
12	Салат из моркови с зел.горошком	100	1,63	8,67	6,26	223,76	1,16	0,17	4,7	12,8	25,51	36,49	0,67	79,8
294	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,00	0,01	2,8	6,26	2,34	0,29	3,54
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,00	0,9	2,7	1,3	67,0	3,4	3,3	1,7	2,9
Итого:		810	14,2	20,7	99,31	753,56	2,352	3,176	8,54	92,69	88,59	112,5	5,08	157,18
Итого завтрак и обед:		1380	51,8	55,5	193,9	1555,66	2,725	3,55	12,22	102,9	268,74	223,6	9,78	491,89

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерге- тическа я ценнос- ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя первая			День четвертый											
	Завтрак													
224	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,7	300,24	0,04	0,2	0,29	7,98	59,2	41,22	1,48	130,44
161	Биточки рыбные в соусе	120	21,9	8,04	7,68	277,08	0,065	0,096	0,912	0,48	39,28	27,6	0,792	177,02
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
293	Компот из чернослива	200	0,37	--	25,18	102,2	0	0,022	0,12	6,22	10,46	5,6	0,2	6,84
Итого:		570	31,3	15,2	110,9	798,52	0,106	0,398	2,302	14,68	120,44	90,92	2,852	314,3
	Обед													
56	Суп – лапша по домашнему	300	2,94	5,87	16,69	131,26	0,29	0,072	0,64	0,06	18,5	11,94	0,7	51,72
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,8	0,001	0,096	1,18	0,00	13,8	19,8	0,46	0,00
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	162,83	0,001	0,09	1,1	0,00	17,5	23,5	1	0,00
2	Салат витаминный	100	1,14	10,1	11,54	141,9	0,52	0,03	4,59	21,3	29,57	18,09	0,89	29,1
299	Чай с сахаром	200	--	--	15,04	60,16	0	0	0	0	9,6	0	0,64	0
	Вафли в инд. упаков.	100	1,76	8,96	19,2	502,6	0,04	0,04	0	0,6	248,0	28,0	0,2	184,0
Итого:		810	14,7	27,1	115,8	1141,55	0,852	0,328	7,51	21,96	336,97	101,3	3,89	264,82
Итого завтрак и обед:		1380	46,0	42,3	226,7	1940,1	0,958	0,726	9,812	36,64	457,41	192,2	6,742	579,12

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерге тическая я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя первая						День пятый								
Завтрак														
219	Гречка отварная с маслом	200/5	11,7	7,2	60,17	352,69	0,043	0,32	0,64	0,00	20,06	131,4	4,41	219,76
192	Печень говяжья в соусе	100	21,2	26,3	4,27	336,5	7,92	0,3	1,1	9,09	51,34	21,36	6,6	326,86
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
278	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,26	26,8	110,96	0,00	0,03	0,14	27,0	19,0	7,9	0,844	12,5
Итого:		555	37,2	34,2	115,5	919,15	7,964	0,73	2,86	36,09	101,9	177,2	12,23	559,12
Обед														
63	Щи из свежей капусты с мясом	300	7,58	9,01	12,59	157,84	0,29	0,084	0,264	21,65	53,08	25,9	0,924	64,36
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,8	0,001	0,096	1,18	0,00	13,8	19,8	0,46	0,00
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	162,83	0,001	0,09	1,1	0,00	17,5	23,5	1	0,00
9	Салат из моркови	100	1,14	10,1	10,39	136,8	1,76	0,05	4,75	4,4	23,86	33,44	0,63	6,2
280	Компот из изюма	200	0,33	--	22,66	91,98	0,0	0,02	0,11	5,6	9,41	5,04	1,28	6,16
	Яблоко	100	0,4	0,17	13,81	217,0	0,6	2,0	2,5	11,0	1,6	2,3	0,57	1,4
Итого:		810	18,3	21,4	112,8	909,25	2,652	2,34	9,904	42,65	119,25	110	4,864	78,12
Итого завтрак и обед:		1365	55,5	55,6	228,3	1828,4	10,62	3,07	12,76	78,74	221,15	287,2	17,09	637,24

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энерге тически я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День шестой														
Завтрак														
132	Омлет натуральн.	130	21,64	18,0	3,04	221,08	0,26	0,08	0,58	0,66	106,4	16,66	2,08	201,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
246	Огурец свежий	100	2,22	0,1	3,3	14,0	0,14	0,06	0,7	25,0	14,0	20,0	0,9	25,86
299	Чай с сахаром	200	--	--	15,04	60,16	0	0	0	0	8,0	0	0,53	0
	Шоколад в инд. упак	70	4,9	23,8	37,1	505,0								
Итого:		550	32,56	42,3	82,78	919,24	0,401	0,22	2,26	25,66	139,9	53,16	3,89	227,46
Обед														
72	Суп картофельный с мак.изделиями.	300	3,4	3,43	26,11	148,91	0,288	0,156	0,48	12,14	27,4	34,91	1,356	83,87
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,8	0,001	0,096	1,18	0,00	13,8	19,8	0,46	0,00
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	162,83	0,001	0,09	1,1	0,00	17,5	23,5	1	0,00
29	Салат из свеклы с яблоком	100	1,11	5,16	12,29	89,01	0,00	0,02	2,32	3,84	26,4	15,51	1,4	28,79
294	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,00	0,01	2,8	6,26	2,34	0,29	3,54
	Банан	100	1,5	0,5	21	96,00	2,2	2,7	2,7	11,00	0,8	11,00	3,3	3,5
Итого:		810	14,89	11,23	128,0	701,17	2,49	3,062	7,79	29,78	92,16	107,1	7,806	119,7
Итого завтрак и обед:		1360	47,45	53,53	210,8	1620,41	2,891	3,282	10,05	55,44	232,06	160,2	11,7	347,16

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерге тически я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя вторая			День седьмой											
Завтрак														
106	Каша молочная манная с маслом сливочным	250/5	8,18	8,8	48,63	306,98	0,05	1,113	0,9	1,138	118,11	22,34	0,68	128,15
376	Батон с маслом и с сыром	35/5/20	6,24	8,91	18,74	214,13	0,045	0,064	0,318	6,99	97,88	17,63	0,75	110,25
286	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,74	118,69	0,02	0,04	0,05	1,3	123,39	18,0	0,25	93,96
	Корж песочный	60	7,5	17,0	68,00	460,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
Итого:		575	24,71	25,3	155,1	1099,8	0,116	1,297	2,248	9,428	350,88	74,47	2,06	332,36
Обед														
68	Рассольник Ленинградский	300	8,23	9,76	22,57	209,32	0,36	0,036	2,4	12,24	65,16	45,48	2,16	95,52
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,8	0,001	0,096	1,18	0,00	13,8	19,8	0,46	0,00
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	162,83	0,001	0,09	1,1	0,00	17,5	23,5	1	0,00
246	Помидор свежий	100	1,0	0,2	4,6	23,0	0,14	0,06	0,7	25,0	14,0	20,0	0,9	26,0
299	Чай с сахаром	200	--	--	15,04	60,16	0	0	0	0	9,6	0	0,64	0
	Груша	100	0,4	0,17	13,81	217,0	0,6	2,0	2,5	11,0	1,6	2,3	0,57	1,4
Итого:		810	18,44	12,3	99,33	815,11	1,102	2,282	7,88	48,24	121,66	111,1	5,73	122,92
Итого завтрак и обед:		1385	43,15	37,6	254,4	1914,91	1,218	3,579	10,13	57,67	472,54	185,6	7,79	455,28

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя вторая														
День восьмой														
Завтрак														
221	Перловка отварная с маслом	200/5	12,36	7,1	49,16	317,93	0,04	0,34	0,34	0,00	23,46	64,8	2,12	184,74
180	Гуляш из говядины	120	21,68	34,22	6,74	331,54	0,03	0,06	0,59	3,36	16,76	23,3	2,8	167,03
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
294	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,00	0,01	2,8	6,26	2,34	0,29	3,54
Итого:		575	37,91	41,73	95,51	830,09	0,071	0,48	1,92	6,16	57,98	106,9	5,59	355,31
Обед														
46	Суп картофельный с клецками (с курицей)	250/40	3,75	10,29	16,84	211,94	0,22	0,08	0,31	4,25	14,38	16,89	0,72	51,92
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,8	0,001	0,096	1,18	0,00	13,8	19,8	0,46	0,00
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	162,83	0,001	0,09	1,1	0,00	17,5	23,5	1	0,00
24	Салат из свеклы и моркови	100	1,32	10,09	7,69	126,09	0,6	0,3	4,58	2,72	28,41	23,49	0,98	40,31
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,18	0,03	1,68	1,22	49,5	32,03	1,02	44,53
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,00	0,9	2,7	1,3	67,0	3,4	3,3	1,7	2,9
Итого:		800	15,34	22,71	113,8	800,45	1,902	3,296	10,15	75,19	127,0	119,0	5,88	139,66
Итого завтрак и обед:		1375	53,25	55,92	209,3	1630,54	1,973	3,776	12,07	81,35	184,98	225,9	11,47	494,97

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерге тическая я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя вторая			День девятый											
	Завтрак													
214	Рагу из птицы	300	26,4	33,6	31,2	579,01	0,67	0,288	5,448	17,74	49,01	67,51	3,77	318,06
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
	Огурец консер-ый.	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,00	0,012	0,06	3,0	13,8	8,4	0,36	14,4
293	Компот из чернослива	200	0,37	--	25,18	102,2	0	0,022	0,12	6,22	10,46	5,6	0,2	6,84
Итого:		610	31,1	34,1	82,06	808,01	0,671	0,402	6,61	26,96	84,77	98,01	4,71	339,3
	Обед													
51	Суп крестьянский с крупой	300	2,77	9,29	18,52	168,71	0,264	0,192	0,432	12,8	25,43	44,59	2,64	180,17
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,8	0,001	0,096	1,18	0,00	13,8	19,8	0,46	0,00
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	162,83	0,001	0,09	1,1	0,00	17,5	23,5	1	0,00
232	Икра кабачковая	100	1,15	5,23	7,37	78,66	0,006	0,057	2,36	16,76	32,21	14,69	0,87	33,83
280	Компот из изюма	200	0,33	--	22,66	91,98	0,0	0,02	0,11	5,6	9,41	5,04	1,28	6,16
	Вафли в инд. упаков.	100	1,76	8,96	19,2	502,6	0,04	0,04	0	0,6	248,0	28,0	0,2	184,0
Итого:		810	14,8	25,6	121,1	1147,58	0,312	0,495	5,182	35,76	346,35	135,6	6,45	404,16
Итого завтрак и обед:		1420	45,9	59,7	203,2	1955,59	0,983	0,897	11,79	62,72	431,12	233,6	11,16	743,46

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р	
Неделя вторая			День десятый												
Завтрак															
227	Макароны отварные	200/5	7,36	7,06	47,1	281,46	0,04	0,12	1,24	0,00	17,46	27,58	1,54	73,7	
192	Сердце говяжье в соусе	120	26,65	33,09	5,37	423,03	8,15	0,309	1,14	9,35	52,81	21,98	6,79	336,19	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00	
289	Напиток из шиповника	200	0,68	--	21,01	46,87	0,09	0,011	0,34	130	6,06	1,6	1,3	1,6	
Итого:		575	38,49	40,55	97,78	870,36	8,281	0,519	3,7	139,4	87,82	67,66	9,02	411,49	
Обед															
72	Суп картофельный с рыбными консерв.	300	7,94	19,97	25,54	269,38	0,25	0,192	3,06	14,14	69,16	55,44	3,24	163,63	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,8	0,001	0,096	1,18	0,00	13,8	19,8	0,46	0,00	
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	162,83	0,001	0,09	1,1	0,00	17,5	23,5	1	0,00	
246	Огурец свежий	100	0,8	0,1	3,3	14,0	0,14	0,06	0,7	25,0	14,0	20,0	0,9	26,0	
299	Чай с сахаром	200	--	--	15,04	60,16	0	0	0	0	9,6	0	0,64	0	
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38,00	1,1	4,0	1,3	42,0	3,5	2,8	0,6	2,1	
Итого:		810	18,35	22,4	104,7	687,17	1,492	4,438	7,34	81,14	127,56	121,5	6,84	191,73	
Итого завтрак и обед:		1385	56,84	60,89	202,3	1557,53	9,773	4,957	11,04	220,5	215,38	189,2	15,86	603,22	

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энерге тическа я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р	
Неделя вторая		День одиннадцатый													
Завтрак															
239	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,29	0,04	0,2	0,28	8,32	19,98	38,76	1,54	106,06	
172	Рыба под овощами	140	14,47	8,03	7,51	160,29	0,51	0,11	4,2	2,5	34,5	37,84	0,93	209,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00	
299	Чай с сахаром	200	--	--	15,04	60,16	0	0	0	0	9,6	0	0,64	0	
Итого:		590	22,45	17,81	83,13	582,74	0,551	0,39	5,46	10,82	75,58	93,1	3,49	315,86	
Обед															
45	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	300	12,81	4,67	16,33	118,55	0,29	0,12	0,252	10,1	22,12	27,02	0,96	70,94	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,8	0,001	0,096	1,18	0,00	13,8	19,8	0,46	0,00	
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	162,83	0,001	0,09	1,1	0,00	17,5	23,5	1	0,00	
4	Салат из капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,2	0,03	4,52	38,3	43,17	17,24	0,59	31,74	
278	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,47	0,26	26,8	110,96	0,00	0,03	0,14	27,0	19,0	7,9	0,85	12,5	
	Печенье в инд. упак.	100	7,5	17,0	68,00	460,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00	
Итого:		810	30,43	29,12	169,8	1055,16	0,493	0,446	8,172	75,4	127,09	112,0	4,24	115,18	
Итого завтрак и обед:		1400	52,88	46,93	252,9	1637,9	1,044	0,836	13,63	71,85	202,67	205,1	7,73	431,04	

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя вторая		День двенадцатый												
Завтрак														
185	Картофельная запеканка	200/5	25,6	24,84	18,48	401,83	0,08	0,26	0,84	16,04	31,39	58,6	4,14	259,7
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,04	0,01	1,3	124,44	26,75	0,82	109,65
	Вафли в инд.упаковке	100	11,76	18,96	19,2	502,6	0,04	0,04	0,00	0,6	248,0	28,0	0,2	184,0
Итого:		555	44,93	48,13	87,93	1177,35	0,141	0,42	1,83	17,94	415,33	129,9	5,54	553,35
Обед														
56	Суп – лапша по домашнему	300	2,94	5,87	16,69	131,26	0,29	0,072	0,64	0,06	18,5	11,94	0,7	51,72
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,8	0,001	0,096	1,18	0,00	13,8	19,8	0,46	0,00
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	162,83	0,001	0,09	1,1	0,00	17,5	23,5	1	0,00
23	Салат из свеклы отв.	100	1,43	5,09	9,5	126,09	0,00	0,01	2,3	1,9	31,66	18,81	1,2	36,89
293	Компот из чернослива	200	0,37	--	25,18	102,2	0	0,022	0,12	6,22	10,46	5,6	0,2	6,84
	Яблоко	100	0,4	0,17	13,81	217,0	0,6	2,0	2,5	11,0	1,6	2,3	0,57	1,4
Итого:		810	13,26	13,26	118,5	882,18	0,892	2,29	7,84	19,18	93,52	81,95	4,13	96,85
Итого завтрак и обед:		1365	58,19	61,39	206,4	2059,53	10,33	2,71	9,67	37,12	508,85	211,9	9,67	650,2

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энерге тическа я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя третья			День тринадцатый											
Завтрак														
102	Каша молочная «Дружба»	250/5	8,19	10,41	43,86	301,39	0,038	0,088	0,175	0,375	81,53	29,53	0,65	118,01
376	Батон с маслом и с сыром	35/5/2 0	6,24	8,91	18,74	214,13	0,045	0,064	0,318	6,99	97,88	17,63	0,75	110,25
286	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,74	118,69	0,02	0,04	0,05	1,3	123,39	18,0	0,25	93,96
	Печенье в инд. упак.	60	4,5	10,2	40,8	276,0	0,001	0,048	0,588	0,00	6,9	9,9	0,228	0,00
Итого:		575	21,72	32,71	123,1	910,21	0,104	0,24	1,131	8,67	309,7	75,06	1,878	322,22
Обед														
43	Свекольник/сметана	300	4,72	7,61	12,06	124,99	0,252	0,096	2,88	13,66	54,78	25,99	1,79	87,73
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,8	0,001	0,096	1,18	0,00	13,8	19,8	0,46	0,00
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	162,83	0,001	0,09	1,1	0,00	17,5	23,5	1	0,00
246	Помидор свежий	100	1,0	0,2	4,6	23,0	0,14	0,06	0,7	25,0	14,0	20,0	0,9	26,0
280	Компот из изюма	200	0,33	--	22,66	91,98	0,0	0,02	0,11	5,6	9,41	5,04	1,28	6,16
	Груша	100	0,4	0,17	13,81	217,0	0,6	2,0	2,5	11,0	1,6	2,3	0,57	1,4
Итого:		810	15,26	10,11	106,4	762,6	0,994	2,362	8,47	55,26	111,09	96,63	6,0	121,29
Итого завтрак и обед:		1385	36,98	42,82	229,5	1672,81	1,098	2,602	9,601	63,93	420,79	171,7	7,878	443,51

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя третья														
День четырнадцатый														
Завтрак														
211	Плов из отварной птицы	320	56,68	69,07	62,55	2205,01	1,76	0,256	2,53	6,4	82,44	146,3	5,45	603,52
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,18	0,03	1,68	1,22	49,5	32,03	1,02	44,53
Итого:		570	61,03	69,47	114,7	2437,8	1,941	0,366	5,19	7,62	143,44	194,8	6,85	648,05
Обед														
44	Суп из овощей	300	2,32	7,03	15,11	138,29	0,288	0,108	0,276	17,89	9,35	27,16	0,972	72,34
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,8	0,001	0,096	1,18	0,00	13,8	19,8	0,46	0,00
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	162,83	0,001	0,09	1,1	0,00	17,5	23,5	1	0,00
231	Зелёный горошек с луком	100	3,29	3,83	7,43	102,71	0,074	0,107	0,221	8,43	18,77	20,43	0,727	58,91
299	Чай с сахаром	200	--	--	15,04	60,16	0	0	0	0	9,6	0	0,64	0
	Банан	100	1,5	0,5	21	96,00	2,2	2,7	2,7	11,00	0,8	11,00	3,3	3,5
Итого:		810	15,92	13,49	111,9	702,79	2,564	3,101	10,67	37,32	69,82	101,9	7,099	134,75
Итого завтрак и обед:		1365	76,95	82,96	226,6	3140,59	4,505	3,467	15,86	44,94	213,26	296,7	13,95	782,8

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энерге тическа я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя третья			День пятнадцатый											
Завтрак														
181	Жаркое по- домашнему	320	30,53	17,1	24,47	484,37	0,137	0,316	0,00	33,55	33,8	66,28	6,28	425,58
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
299	Чай с сахаром	200	--	--	15,04	60,16	0	0	0	0	9,6	0	0,64	0
Итого:		570	34,33	17,5	63,81	663,53	0,138	0,396	0,98	33,55	54,9	82,78	7,3	425,58
Обед														
57	Суп-пюре из картофеля	300	4,056	6,18	25,27	172,97	0,156	0,168	0,312	9,456	72,66	36,1	1,236	120,36
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,8	0,001	0,096	1,18	0,00	13,8	19,8	0,46	0,00
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	162,83	0,001	0,09	1,1	0,00	17,5	23,5	1,00	0,00
250	Пюре морковное	100	1,86	9,49	8,57	82,0	1,95	0,07	0,43	5,03	48,16	38,96	0,7	70,06
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,18	0,03	1,68	1,22	49,5	32,03	1,02	44,53
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,00	0,9	2,7	1,3	67,0	3,4	3,3	1,7	2,9
Итого:		810	16,19	18,0	123,1	717,39	3,188	3,154	6,002	82,71	205,02	153,7	6,116	237,85
Итого завтрак и обед:		1380	50,52	35,5	186,9	1380,92	3,326	3,55	6,982	116,3	259,92	236,5	13,42	663,43

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р	
Неделя третья			День шестнадцатый												
Завтрак															
227	Макароны отварные	200/5	7,36	7,06	47,1	281,46	0,04	0,12	1,24	0,00	17,46	27,58	1,54	73,7	
199	Суфле из печени в соусе	120	25,44	31,56	5,12	403,8	9,5	0,36	1,32	10,91	61,61	25,63	7,92	392,23	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00	
278	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,26	26,8	110,96	0,00	0,03	0,14	27,0	19,0	7,9	0,844	12,5	
Итого:		575	37,08	39,28	103,3	915,22	9,541	0,59	3,68	37,91	109,57	77,61	10,68	478,43	
Обед															
63	Щи из свежей капусты с мясом	300	7,58	9,01	12,59	157,84	0,29	0,084	0,264	21,65	53,08	25,9	0,924	64,36	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,8	0,001	0,096	1,18	0,00	13,8	19,8	0,46	0,00	
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	162,83	0,001	0,09	1,1	0,00	17,5	23,5	1,00	0,00	
246	Помидор свежий	100	1,0	0,2	4,6	23,0	0,14	0,06	0,7	25,0	14,0	20,0	0,9	26,0	
280	Компот из изюма	200	0,33	--	22,66	91,98	0,0	0,02	0,11	5,6	9,41	5,04	1,28	6,16	
	Вафли в инд. упаков.	100	1,76	8,96	19,2	502,6	0,04	0,04	0	0,6	248,0	28,0	0,2	184,0	
Итого:		810	19,48	20,3	112,4	1081,05	0,472	0,39	3,354	52,85	355,79	122,2	4,764	280,52	
Итого завтрак и обед:		1380	56,56	59,58	215,7	1996,27	10,01	0,98	41,26	90,76	465,36	199,8	15,44	758,95	

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энерге тическая я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р	
Неделя третья			День семнадцатый												
Завтрак															
241	Пюре картофельное с маслом сливочным	200	4,26	8,08	31,06	213,91	0,06	0,18	0,26	7,18	53,28	37,1	1,34	117,4	
161	Котлеты рыбные в соусе	120	21,9	18,04	7,68	377,08	0,065	0,096	0,912	0,48	39,28	27,6	0,792	177,02	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00	
293	Компот из чернослива	200	0,37	--	25,18	102,2	0	0,022	0,12	6,22	10,46	5,6	0,2	6,84	
Итого:		570	30,33	26,52	88,21	812,18	0,126	0,378	2,272	13,88	114,52	86,8	2,712	301,26	
Обед															
72	Суп картофельный с мак.изделиями.	300	3,4	3,43	26,11	148,91	0,288	0,156	0,48	12,14	27,4	34,91	1,356	83,87	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,8	0,001	0,096	1,18	0,00	13,8	19,8	0,46	0,00	
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	162,83	0,001	0,09	1,1	0,00	17,5	23,5	1,00	0,00	
29	Салат из свеклы с яблоком	100	1,11	5,16	12,29	89,01	0,00	0,02	2,32	3,84	26,4	15,51	1,4	28,79	
294	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,00	0,01	2,8	6,26	2,34	0,29	3,54	
	Банан	100	1,5	0,5	21	96,00	2,2	2,7	2,7	11,00	0,8	11,00	3,3	3,5	
Итого:		810	14,89	11,23	128,0	701,17	2,49	3,062	7,79	29,78	92,16	107,1	7,806	119,7	
Итого завтрак и обед:		1380	45,22	37,75	216,2	1513,35	2,616	3,44	10,06	43,66	206,68	193,9	10,52	420,96	

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энерге тическа я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р	
Неделя третья			День восемнадцатый												
Завтрак															
124	Макароны запечённые с сыром	250	10,98	13,29	45,29	365,99	0,075	0,225	1,875	0,18	249,3	73,25	2,46	274,7	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00	
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,04	0,01	1,3	124,44	26,75	0,82	109,65	
	Шоколад в инд.упаковке	50	4,9	23,8	37,1	505,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого:		550	23,45	41,42	132,6	1143,91	0,096	0,345	2,865	1,48	385,24	116,5	3,66	384,35	
Обед															
68	Рассольник Ленинградский	300	8,23	9,76	22,57	209,32	0,36	0,036	2,4	12,24	65,16	45,48	2,16	95,52	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,8	0,001	0,096	1,18	0,00	13,8	19,8	0,46	0,00	
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	162,83	0,001	0,09	1,1	0,00	17,5	23,5	1,00	0,00	
2	Салат витаминный	100	1,14	10,1	11,54	141,9	0,52	0,03	4,59	21,3	29,57	18,09	0,89	29,1	
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,18	0,03	1,68	1,22	49,5	32,03	1,02	44,53	
	Яблоко	100	0,4	0,17	13,81	217,0	0,6	2,0	2,5	11,0	1,6	2,3	0,57	1,4	
Итого:		810	19,14	22,16	129,1	987,64	1,662	2,282	13,45	45,76	177,13	141,2	6,1	170,55	
Итого завтрак и обед:		1380	42,59	63,58	261,7	2131,55	1,758	2,627	16,32	47,24	562,37	257,7	9,76	554,9	

