

Утверждаю:
Директор МБОУ «Киземская
СОШ»



М.Д. Лютов
М.Д. Лютов

Примерное 10-дневное меню

**для обучающихся общеобразовательных учреждений
в возрасте с 7 до 11 лет и старше
на осенне-зимний период**

п.Кизема

МЕНЮ ДЕТЕЙ С 7 ДО 11 ЛЕТ

1 неделя / 1. Понедельник

№ п/п	№ Рецепт	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
1	325	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	0,200	7,94	14,14	34,36	298	0,03	0,13	0,6	0,31	73,48	126,72	34,56	1,00
2	88/90	Бутерброд с маслом и сыром	0,030/0,010/0,015	5,81	13,5	15,02	208	0,08	0,05	0,24	0,49	157,8	108,4	17,8	0,78
3	422	Кофейный напиток с молоком	0,200	1,4	1,6	22,31	105	0,01	0,02	0,65	0,05	60,4	45	7	0,09
4		Фрукт	0,100	0,4	0,4	9,8	46,6	5,0	0,03	10	0,2	16	11	9,0	2,2
<i>Обед</i>															
1	12	Огурец свежий в нарезке	0,06	0,72	0,09	2,34	12,6	0,00	0,018	9	0,18	20,7	37,8	12,6	0,54
2	96	Борщ с мясом и сметаной	0,25/0,005	6,66	6,13	13,01	134	0,03	0,08	20,46	1,76	44,79	104,7	28,33	3,7
3	153	Бифштекс рубленый	0,08	14,27	15,98	0,04	202	0,02	0,1	0,00	3,33	9,89	132,52	21,2	0,97
4	447	Макароны отварные	0,15	5,48	4,98	34,88	211,5	0,03	0,12	0,00	1,11	40,95	60,06	24,59	0,99
5	535	Хлеб ржаной	0,03	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
6	383	Кисель плодово-ягодный (из концентрата)	0,200	0,00	0,00	9,98	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03
<i>Полдник для ГПД</i>															
1	ТУ	Кисломолочный напиток инд.уп.	0,200	5,6	6,4	15,18	145	0,04	0,06	1,4	0,28	240,14	190	28	0,22
2	492	Булочка Сдобная	0,05	4,33	7,32	29,15	200	0,01	0,06	0,00	0,51	12,1	45,59	6,67	0,62
		Итого за день	1,58	54,59	70,9	196,09	1733,7	5,55	0,718	42,35	8,64	686,95	909,19	203,85	12,31

2. Вторник

№ п/п	№ Рец	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углев		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
1	344	Запеканка творожная со сгущенным молоком	0,200	38,5	29,56	64,5	678	0,18	0,14	1,54	1,18	508,36	577,02	70,16	1,44
2	433	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,86
3	89	Бутерброд с повидлом	0,03/0,02	2,39	0,9	28,0	129	0,00	0,05	0,1	0,47	9,4	27,3	11,3	0,86
		Фрукт	0,100	0,4	0,4	9,8	46,6	5,0	0,03	10	0,2	16	11	9,0	2,2
<i>Обед</i>															
1	45	Салат из белокочанной капусты	0,06	0,92	3,04	5,42	52	0,00	0,01	23,08	0,36	30,97	16,22	8,78	0,37
2	137	Суп рисовый с курицей	0,25	9,01	5,16	12,44	134	0,04	0,04	2,30	3,09	13,00	100,67	16,52	0,91
3	238	Треска припущенная	0,08	15,65	0,58	0,29	68,8	0,00	0,08	1,3	2,24	28,34	206,8	29,9	0,67
4	443	Картофельное пюре	0,15	3,24	5,6	22,05	156	0,03	0,15	25,95	1,68	69,5	96,7	34,49	1,4
5	535	Хлеб ржаной	0,03	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
6	395	Компот из сухофруктов	0,2	0,00	0,00	9,98	104	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03
<i>Полдник для ГПД</i>															
1	ТУ	Сок фруктовый инд.уп	0,2	0,6	0,4	32,6	136,4	0	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8
2	482	Булочка Домашняя	0,05	3,73	6,59	30,44	197	0,00	0,06	0,00	0,5	9,11	34,94	6,17	0,49
		Итого по группе	1,57	76,62	52,64	240,55	1810,8	5,55	0,63	14	10,42	714,63	1140,29	222,82	13,2

3. Среда

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
1	162	Колбаса вареная отварная	0,08	15,23	13,97	0,18	187,2	0,00	0,00	25,98	1,7	13,44	161,8	27,78	1,97
2	317	Рагу из овощей	0,15	2,75	5,98	15,87	130,5	0,03	0,09	35,68	1,37	52,17	71,03	33,33	1,14
3		Яйцо отварное	0,04	5,04	4,64	0,28	35,2	0,024	0,028	0,00	0,024	22,22	77,56	4,84	1,0
4	535	Хлеб ржаной	0,03	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
5	426	Напиток «Несквик»	0,2	4,2	4,8	7,05	87	0,03	0,06	1,95	0,15	180	135	21	0,09
6		Фрукт	0,100	0,4	0,4	9,8	46,6	5,0	0,03	10	0,2	16	11	9,0	2,2
<i>Обед</i>															
1	13	Огурец соленый	0,04	0,32	0,04	0,64	5,33	0,00	0,00	2,0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24
2	150	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	0,25/0,005	6,57	6,18	9,33	120	0,03	0,11	30,89	2,01	44,34	99,17	27,12	3,26
3	158	Жаркое по-домашнему	0,2	20,78	7,24	20,5	234,2	0,022	0,27	25,78	5,2	27,25	265,69	51,5	3,18
4	535	Хлеб ржаной	0,03	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
5	ТУ	Сок фруктовый	0,2	0,6	0,4	32,6	136,4	0	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8
<i>Полдник для ГПД</i>															
1	ТУ	Кисломолочный напиток инд.уп	0,200	5,6	6,4	15,18	145	0,04	0,06	1,4	0,28	240,14	190	28	0,22
2	492	Булочка Сдобная	0,05	4,33	7,32	29,15	200	0,01	0,06	0,00	0,51	12,1	45,59	9,09	0,62
		Итого по группе	1,575	69,87	58,09	160,62	1431,43	5,786	0,828	137,68	12,524	651,86	1175,24	248,62	19,06

4. Четверг

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
1	7	Икра кабачковая	0,06	1,43	4,8	7,72	78	0,00	0,03	26,97	0,8	29,04	30,4	13,25	0,78
2	448	Рис отварной	0,15	3,81	6,1	38,6	228	0,03	0,03	0,00	0,85	32,73	82,28	28,67	0,76
3	226	Котлета рыбная	0,08	10,88	7,89	13,54	169,6	0,00	0,09	0,77	1,62	48,53	149,36	27,26	0,94
4	535	Хлеб ржаной	0,03	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
5	434	Чай с сахаром и лимоном	0,2	0,26	0,05	15,22	59	0,00	0,00	2,9	0,08	8,05	9,78	5,24	0,9
6		Фрукт	0,100	0,4	0,4	9,8	46,6	5,0	0,03	10	0,2	16	11	9,0	2,2
<i>Обед</i>															
1	75	Салат с сыром	0,06	4,69	7,7	2,79	100	0,04	0,04	3,64	0,35	175,13	111,01	19,37	0,48
2	109	Суп-поре из гороха с мясом и гречками	0,25/0,01	12,49	6,02	25,6	208	0,02	0,31	1,5	2,18	49,96	175,29	49,53	5,05
3	181	Печень по-строгановски	0,08	22,65	17,28	6,22	272	9,79	0,38	41,79	10,86	146,66	401,82	28,96	8,56
4	445	Каша гречневая рассыпчатая	0,15	8,75	6,6	43,06	27	0,03	0,3	0,00	2,9	17,23	207,47	138,75	4,66
5	535	Хлеб ржаной	0,03	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
6	394	Компот из свежих яблок	0,2	0,21	0,21	15,27	62	0	0,01	8,91	0,16	8,84	5,94	4,86	1,21
<i>Полдник для ГПД</i>															
1	ТУ	Коктейль молочный	0,2	3,01	3,2	27,16	145	0,02	0,05	5,1	0,51	124,3	94	17,2	0,66
2	ТУ	Кондитерское изделие без крема инд.уп	0,05	4,59	16,34	46,26	347	0,13	0,07	0,00	0,4	28,95	73,03	12,89	1,25
		Итого по группе	1,65	77,13	77,31	271,28	1846,2	15,66	3,24	101,58	21,75	706,45	1446,18	383,18	29,79

4. Пятница

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
1	20	Салат «Восторг»	0,06	0,94	3,09	7,03	59	0,00	0,02	16,32	0,38	23,84	21,18	10,85	0,65
2	447	Макаронные изделия	0,15	5,48	4,98	34,88	211,5	0,03	0,12	0,00	1,11	40,95	60,06	24,59	0,99
3	168	Котлета домашняя	0,08	9,74	15,23	8,6	212	0,02	0,16	0,18	2,15	14,41	96,54	18,72	1,08
4	535	Хлеб ржаной	0,03	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
5	423	Кофейный напиток со сгущ. молоком	0,200	1,36	1,61	10,64	61	0,00	0,01	0,19	0,03	58,33	41,61	6,46	0,03
6		Фрукт	0,100	0,4	0,4	9,8	46,6	5,0	0,03	10	0,2	16	11	9,0	2,2
<i>Обед</i>															
1	127	Суп Крестьянский с крупой перловой и мясом	0,25	7,0	6,23	13,96	115	0,03	0,09	20,01	1,97	36,62	120,55	26,22	3,26
2	439	Капуста тушеная (свежая)	0,15	3,55	4,53	15,09	115,5	0,03	0,06	93,1	1,4	93,1	63,3	31,97	1,26
3	207	Кура отварная	0,08	24,44	9,44	0,09	187,2	0,08	0,08	0,24	8,97	25,0	220,27	24,74	1,89
4		Яйцо отварное	0,04	5,12	4,64	0,28	35,2	0,024	0,028	0,00	0,024	22,22	77,56	4,84	1,0
5	535	Хлеб ржаной	0,03	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
6	433	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,86
<i>Полдник для ГПД</i>															
1	ТУ	Кисломолочный напиток инд.уп	0,200	5,6	6,4	15,18	145	0,04	0,06	1,4	0,28	240,14	190	28	0,22
2	492	Ватрушка с творогом	0,07	5,69	8,67	34,25	237	0,12	0,09	0,1	0,55	44,9	89,59	6,85	0,68
		Итого по группе	1,640	73,48	65,99	184,94	1586,0	5,974	0,848	141,64	16,762	641,76	1094,7	224,84	16,46

2 неделя / 1. Понедельник

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
1	333	Каша рисовая с изюмом	0,200	5,92	11,58	49,44	326	0,06	0,08	1,16	0,86	124,4	164,02	39,82	0,86
2	88/90	Бутерброд с маслом и сыром	0,030/0,010/0,015	5,81	13,5	15,02	208	0,08	0,05	0,24	0,49	157,8	108,4	17,8	0,78
3	422	Кофейный напиток с молоком	0,200	1,4	1,6	22,31	105	0,01	0,02	0,65	0,05	60,4	45	7	0,09
4		Фрукт	0,100	0,4	0,4	9,8	46,6	5,0	0,03	10	0,2	16	11	9,0	2,2
<i>Обед</i>															
1	31	Салат «Пёстрый»	0,06	0,66	3,1	7,19	59	0,00	0,01	6,68	0,12	17,44	18,99	10,26	0,92
2	103	Рассольник «Ленинградский» с мясом	0,25	7,12	6,36	17,62	159	0,03	0,14	17,26	2,31	27,85	127,7	32,97	3,52
3	161	Зразы рубленые с белокочанной капустой	0,08	10,08	10,8	11,13	182,8	0,03	0,068	12,5	2,33	40,0	108,18	23,87	1,09
4	447	Макаронные отварные	0,15	5,48	4,98	34,88	211,5	0,03	0,12	0,00	1,11	40,95	60,06	24,59	0,99
5	535	Хлеб ржаной	0,03	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
6	394	Компот из свежих яблок	0,2	0,21	0,21	15,27	62	0	0,01	8,91	0,16	8,84	5,94	4,86	1,21
<i>Полдник для ГПД</i>															
1	ТУ	Коктейль молочный	0,2	3,01	3,2	27,16	145	0,02	0,05	5,1	0,51	124,3	94	17,2	0,66
2	ТУ	Кондитерское изделие без крема инд.уп	0,05	4,59	16,34	46,26	347	0,13	0,07	0,00	0,4	28,95	73,03	12,89	1,25
Итого по группе			1,575	46,66	72,43	266,1	1903,9	5,66	0,698	62,5	8,96	657,43	863,72	214,36	14,74

2. Вторник

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
1	435	Горошек консервированный отварной	0,04	1,22	1,23	2,53	25,92	0,02	0,04	3,89	0,27	7,93	24,32	8,16	0,27
2	237	Тфтели рыбные	0,08	10,86	3,62	14,2	134	0,02	0,1	3,69	1,68	45,79	153,9	29,8	0,96
3	443	Картофельное пюре	0,15	3,24	5,6	22,05	156	0,03	0,15	25,95	1,68	69,5	96,7	34,49	1,4
4	535	Хлеб ржаной	0,03	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
5	434	Чай с сахаром и лимоном	0,2	0,26	0,05	15,22	59	0,00	0,00	2,9	0,08	8,05	9,78	5,24	0,9
6		Фрукт	0,100	0,4	0,4	9,8	46,6	5,0	0,03	10	0,2	16	11	9,0	2,2
<i>Обед</i>															
1	20	Салат «Восторг»	0,06	0,94	3,09	7,03	59	0,00	0,02	16,32	0,38	23,84	21,18	10,85	0,65
2	107	Суп-лапша на курином бульоне	0,25	2,42	4,35	15,78	113	0,02	0,04	1,89	0,37	13,82	30,7	8,47	0,51
3	184	Плов	0,2	25,32	9,57	41,0	356	0,04	0,16	2,75	5,33	28,96	314,5	62,13	3,03
4	535	Хлеб ржаной	0,03	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
5	389	Компот из кураги	0,2	1,3	0,00	23,73	96	0,00	0,02	1,00	0,75	40,2	36,5	26,25	0,83
<i>Полдник для ГПД</i>															
1	ТУ	Кисломолочный напиток инд.уп	0,200	5,6	6,4	15,18	145	0,04	0,06	1,4	0,28	240,14	190	28	0,22
2	491	Булочка с сыром	0,06	5,48	6,52	34,4	218	0,02	0,07	0,14	0,55	66,68	72,77	9,9	0,63
Итого по группе			1,60	61,0	41,55	220,96	1512,52	5,79	0,79	69,93	12,41	581,91	1056,15	260,49	13,94

3. Среда

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
1	364	Омлет из яиц	0,15	15,05	25,08	2,78	297,26	0,35	0,08	0,51	0,25	113,73	248,86	19,04	2,78
2	11	Морковь с сахаром	0,06	0,74	0,05	7,14	31	0,00	0,03	2,88	0,57	29,43	31,68	21,88	0,41
3	90	Бутерброд с сыром	0,030/0,015	5,76	5,25	14,94	133	0,03	0,05	0,24	0,49	156,6	106,5	17,4	0,76
4	426	Напиток «Несквик»	0,2	4,2	4,8	7,05	87	0,03	0,06	1,95	0,15	180	135	21	0,09
5		Фрукт	0,150	0,6	0,6	14,7	70	7,5	0,04	15	0,3	24	16,5	13,5	3,3
<i>Обед</i>															
1	21	Салат «Здоровье»	0,06	0,87	11,04	3,91	118	0,00	0,02	4,03	0,31	21,87	25,95	14,28	0,51
2	137	Суп рисовый с курицей	0,25	9,01	5,16	12,44	134	0,04	0,04	2,30	3,09	13,00	100,67	16,52	0,91
3	168	Котлета домашняя	0,08	9,74	15,23	8,6	212	0,02	0,16	0,18	2,15	14,41	96,54	18,72	1,08
4	445	Каша гречневая рассыпчатая	0,15	8,75	6,6	43,06	27	0,03	0,3	0,00	2,9	17,23	207,47	138,75	4,66
5	535	Хлеб ржаной	0,03	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
6	385	Компот из изюма	0,2	0,41	0,00	25,16	98	0	0,03	0,00	0,11	18,6	29,67	9,66	0,72
<i>Полдник для ГПД</i>															
1	ТУ	Сок фруктовый инд.уп	0,2	0,6	0,4	32,6	136,4	0	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8
2	ТУ	Кондитерское изделие без крема	0,05	4,59	16,34	46,26	347	0,13	0,07	0,00	0,4	28,95	73,03	12,89	1,25
		Итого по группе	1,625	62,3	90,91	228,66	1742,66	8,43	0,95	31,09	11,34	642,32	1133,27	325,74	20,44

4. Четверг

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
1	447	Макаронные изделия с сыром твердым	0,18	10,02	10,33	41,85	307,8	0,08	0,14	0,24	1,35	199,14	153,07	37	1,35
2	433	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,86
3	88	Бутерброд с маслом	0,030/0,010	2,36	9,15	15,02	153	0,05	0,04	0,00	0,47	7,8	27,4	9,94	0,62
3	410	Яблоко	0,150	0,6	0,6	14,7	70	7,5	0,04	15	0,3	24	16,5	13,5	3,3
<i>Обед</i>															
1	26	Салат «Метелка»	0,06	0,69	0,12	4,43	22	0,00	0,02	14,64	0,29	21,5	17,54	10,5	0,77
2	96	Борщ с мясом и сметаной	0,25/0,005	6,66	6,13	13,01	134	0,03	0,08	20,46	1,76	44,79	104,7	28,33	3,7
3	226	Котлета рыбная	0,08	10,88	7,89	13,54	169,6	0,00	0,09	0,77	1,62	48,53	149,36	27,26	0,94
4	448	Рис отварной	0,15	3,81	6,1	38,6	228	0,03	0,03	0,00	0,85	32,73	82,28	28,67	0,76
5	535	Хлеб ржаной	0,03	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
6	ТУ	Сок фруктовый	0,2	0,6	0,4	32,6	136,4	0	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8
<i>Полдник для ГПД</i>															
1	ТУ	Кисломолочный напиток инд.уп	0,200	5,6	6,4	15,18	145	0,04	0,06	1,4	0,28	240,14	190	28	0,22
2	492	Ватрушка с творогом	0,07	5,69	8,67	34,25	237	0,12	0,09	0,1	0,55	44,9	89,59	6,85	0,68
		Итого по группе	1,615	49,09	56,2	248,21	1711,8	8,15	0,66	56,71	9,97	693,28	900,08	216,55	17,17

5. Пятница

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
1	45	Салат из белокочанной капусты	0,06	0,92	3,04	5,42	52	0,00	0,01	23,08	0,36	30,97	16,22	8,78	0,37
2	168	Котлета домашняя	0,08	9,74	15,23	8,6	212	0,02	0,16	0,18	2,15	14,41	96,54	18,72	1,08
3	445	Каша гречневая рассыпчатая	0,15	8,75	6,6	43,06	27	0,03	0,3	0,00	2,9	17,23	207,47	138,75	4,66
4	535	Хлеб ржаной	0,03	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
5	423	Кофейный напиток со сгущ. молоком	0,200	1,36	1,61	10,64	61	0,00	0,01	0,19	0,03	58,33	41,61	6,46	0,03
6		Фрукт	0,150	0,6	0,6	14,7	70	7,5	0,04	15	0,3	24	16,5	13,5	3,3
<i>Обед</i>															
1	13	Огурец соленый	0,04	0,32	0,04	0,64	5,33	0,00	0,00	2,0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24
2	150	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	0,25/0,005	6,57	6,18	9,33	120	0,03	0,11	30,89	2,01	44,34	99,17	27,12	3,26
3	151	Бефстроганов	0,05/0,05	17,55	12,4	5,68	205	0,07	0,12	2,46	3,95	39,81	203,5	45,53	3,0
4	443	Картофельное пюре	0,15	3,24	5,6	22,05	156	0,03	0,15	25,95	1,68	69,5	96,7	34,49	1,94
5	535	Хлеб ржаной	0,03	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
6	395	Компот из сухофруктов	0,2	0,00	0,00	9,98	104	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03
<i>Полдник для ГПД</i>															
1	ТУ	Йогурт питьевой	0,2	5,6	6,4	15,18	145	0,04	0,06	1,4	0,28	240,14	190	28	0,22
2	ТУ	Кондитерское изделие без крема инд.уп	0,05	4,59	16,34	46,26	347	0,13	0,07	0,00	0,4	28,95	73,03	12,89	1,25
		Итого по группе	1,695	63,2	74,76	211,58	1608,33	12,32	1,13	101,15	14,94	598,08	1145,14	368,04	21,72

	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	P
за 10 дней	633,94	660,78	2228,99	16887,34	6574,67	108636,96
Ср.значение за 1 день	63,34	66,08	222,9	1688,73	657,47	1086,4

МЕНЮ ДЕТЕЙ С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

1 неделя / 1. Понедельник

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
1	325	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	0,220	8,73	15,55	37,8	318	0,03	0,14	0,66	0,34	80,8	139,4	38,02	1,10
2	88/90	Бутерброд с маслом и сыром	0,030/0,010/0,015	5,81	13,5	15,02	208	0,08	0,05	0,24	0,49	157,8	108,4	17,8	0,78
3	422	Кофейный напиток с молоком	0,200	1,4	1,6	22,31	105	0,01	0,02	0,65	0,05	60,4	45	7	0,09
4		Фрукт	0,100	0,4	0,4	9,8	46,6	5,0	0,03	10	0,2	16	11	9,0	2,2
<i>Обед</i>															
1	12	Огурец свежий в нарезке	0,1	1,2	0,15	3,9	21,0	0,00	0,03	15,0	0,3	34,5	63,0	21,0	0,9
2	96	Борщ с мясом и сметаной	0,25/0,005	6,66	6,13	13,01	134	0,03	0,08	20,46	1,76	44,79	104,7	28,33	3,7
3	153	Бифштекс рубленый	0,1	17,84	19,98	0,05	252,5	0,02	0,13	0,00	4,16	12,36	165,65	26,5	1,21
4	447	Макароны отварные	0,18	6,58	5,98	41,86	253,8	0,03	0,14	0,00	1,33	49,14	72,07	29,51	1,19
5	535	Хлеб ржаной	0,03	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
6	383	Кисель плодово-ягодный (из концентрата)	0,200	0,00	0,00	9,98	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03
<i>Полдник для ГПД</i>															
1	ТУ	Кисломолочный напиток инд.уп	0,200	5,6	6,4	15,18	145	0,04	0,06	1,4	0,28	240,14	190	28	0,22
2	492	Булочка Сдобная	0,05	4,33	7,32	29,15	200	0,01	0,06	0,00	0,51	12,1	45,59	6,67	0,62
		Итого по группе	1,69	60,53	77,37	208,08	1854,9	5,55	0,79	48,41	9,84	718,73	992,21	225,93	13,21

2. Вторник

№ п/п	№ Рецптуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
1	344	Запеканка творожная со сгущенным молоком	0,220	42,35	32,52	70,94	745,8	0,2	0,15	1,69	1,3	559,2	634,72	77,18	1,58
2	433	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,86
3	89	Бутерброд с повидлом	0,03/0,02	2,39	0,9	28,0	129	0,00	0,05	0,1	0,47	9,4	27,3	11,3	0,86
4		Фрукт	0,100	0,4	0,4	9,8	46,6	5,0	0,03	10	0,2	16	11	9,0	2,2
<i>Обед</i>															
1	45	Салат из белокочанной капусты	0,1	1,53	5,07	9,03	86,67	0,00	0,016	38,47	0,6	51,62	27,03	14,63	0,62
2	137	Суп рисовый с курицей	0,25	9,01	5,16	12,44	134	0,04	0,04	2,30	3,09	13,00	100,67	16,52	0,91
3	238	Треска припущенная	0,1	19,56	0,73	0,36	86	0,00	0,1	1,63	2,80	35,43	258,5	37,38	0,84
4	443	Картофельное пюре	0,18	3,89	6,72	26,46	187,2	0,03	0,18	31,14	2,02	83,4	116,04	41,39	1,68
5	535	Хлеб ржаной	0,03	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
6	395	Компот из сухофруктов	0,2	0,00	0,00	9,98	104	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03
<i>Полдник для ГПД</i>															
1	ТУ	Сок фруктовый инд.уп	0,2	0,6	0,4	32,6	136,4	0	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8
2	482	Булочка Домашняя	0,05	3,73	6,59	30,44	197	0,00	0,06	0,00	0,5	9,11	34,94	6,17	0,49
		Итого по группе	1,68	85,64	58,9	255,08	1857,77	5,57	0,697	89,43	11,68	807,11	1279,84	240,07	14,04

3. Среда

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
1	162	Колбаса вареная отварная	0,1	19,04	17,46	0,23	234	0,00	0,00	32,48	2,13	16,8	202,25	34,73	2,46
2	317	Рагу из овощей	0,18	3,3	7,18	19,04	156,6	0,04	0,11	42,82	1,64	62,6	85,24	40,0	1,37
3		Яйцо отварное	0,04	5,04	4,64	0,28	35,2	0,024	0,028	0,00	0,024	22,22	77,56	4,84	1,0
4	535	Хлеб ржаной	0,03	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
5	426	Напиток «Несквик»	0,2	4,2	4,8	7,05	87	0,03	0,06	1,95	0,15	180	135	21	0,09
6		Фрукт	0,100	0,4	0,4	9,8	46,6	5,0	0,03	10	0,2	16	11	9,0	2,2
<i>Обед</i>															
1	13	Огурец соленый	0,06	0,48	0,06	0,96	8,0	0,00	0,00	3,0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
2	150	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	0,25/0,005	6,57	6,18	9,33	120	0,03	0,11	30,89	2,01	44,34	99,17	27,12	3,26
3	158	Жаркое по-домашнему	0,22	22,86	7,96	22,55	257,6	0,024	0,3	28,36	5,72	29,98	292,26	56,65	3,5
4	535	Хлеб ржаной	0,03	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
5	ТУ	Сок фруктовый	0,2	0,6	0,4	32,6	136,4	0	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8
<i>Полдник для ГПД</i>															
1	ТУ	Кисломолочный напиток инд.уп	0,200	5,6	6,4	15,18	145	0,04	0,06	1,4	0,28	240,14	190	28	0,22
2	492	Булочка Сдобная	0,05	4,33	7,32	29,15	200	0,01	0,06	0,00	0,51	12,1	45,59	6,67	0,62
Итого по группе			1,675	76,38	63,52	166,21	1530,4	5,798	0,878	154,9	13,76	672,98	1259,27	272,61	20,22

4. Четверг

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
1	7	Икра кабачковая	0,06	1,43	4,8	7,72	78,0	0,00	0,03	26,97	0,8	29,04	30,4	13,25	0,78
2	448	Рис отварной	0,18	4,57	7,32	46,32	273,6	0,04	0,04	0,00	1,02	39,28	98,74	34,4	0,91
3	226	Котлета рыбная	0,1	13,6	9,86	16,93	212	0,00	0,11	0,96	2,03	60,66	186,7	34,08	1,18
4	535	Хлеб ржаной	0,03	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
5	434	Чай с сахаром и лимоном	0,2	0,26	0,05	15,22	59	0,00	0,00	2,9	0,08	8,05	9,78	5,24	0,9
6		Фрукт	0,100	0,4	0,4	9,8	46,6	5,0	0,03	10	0,2	16	11	9,0	2,2
<i>Обед</i>															
1	75	Салат с сыром	0,1	7,82	12,83	4,65	166,67	0,67	0,07	6,07	0,58	291,88	185,02	32,28	0,8
2	109	Суп-пюре из гороха с мясом и гречками	0,25/0,01	12,49	6,02	25,6	208	0,02	0,31	1,5	2,18	49,96	175,29	49,53	5,05
3	181	Печень по-строгановски	0,1	28,3	21,6	7,78	340	12,24	0,48	52,24	13,57	183,32	502,27	36,2	10,7
4	445	Каша гречневая рассыпчатая	0,18	9,33	8,8	51,67	32,4	0,04	0,4	0,00	3,48	20,68	248,96	166,5	5,59
5	535	Хлеб ржаной	0,03	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
6	394	Компот из свежих яблок	0,2	0,21	0,21	15,27	62	0	0,01	8,91	0,16	8,84	5,94	4,86	1,21
<i>Полдник для ГПД</i>															
1	ТУ	Коктейль молочный	0,2	3,01	3,2	27,16	145	0,02	0,05	5,1	0,51	124,3	94	17,2	0,66
2	ТУ	Кондитерское изделие без крема инд.уп	0,05	4,59	16,34	46,26	347	0,13	0,07	0,00	0,4	28,95	73,03	12,89	1,25
Итого по группе			1,79	89,97	92,15	294,42	2074,27	18,76	1,7	114,65	25,85	881,96	1715,93	443,63	33,57

4. Пятница

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
1	20	Салат «Восторг»	0,1	1,57	5,15	11,72	98,33	0,00	0,03	27,2	0,63	39,73	35,3	18,08	1,08
2	447	Макароны отварные	0,18	6,58	5,98	41,86	253,8	0,03	0,14	0,00	1,33	49,14	72,07	29,51	1,19
3	168	Коглета домашняя	0,1	12,98	19,04	11,47	282,7	0,03	0,21	0,24	2,87	19,21	128,72	24,96	1,44
4	535	Хлеб ржаной	0,03	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
5	423	Кофейный напиток со сгущ. молоком	0,200	1,36	1,61	10,64	61	0,00	0,01	0,19	0,03	58,33	41,61	6,46	0,03
6		Фрукт	0,100	0,4	0,4	9,8	46,6	5,0	0,03	10	0,2	16	11	9,0	2,2
<i>Обед</i>															
1	127	Суп Крестьянский с крупой перловой и мясом	0,25	7,0	6,23	13,96	115	0,03	0,09	20,01	1,97	36,62	120,55	26,22	3,26
2	439	Капуста тушеная (свежая)	0,18	4,26	5,44	18,11	138,6	0,036	0,07	111,7	1,68	111,7	75,96	38,36	1,51
3	207	Кура отварная	0,1	30,55	11,8	0,11	234	0,1	0,1	0,3	11,2	31,25	275,34	30,93	2,36
4		Яйцо отварное	0,04	5,04	4,64	0,28	35,2	0,024	0,028	0,00	0,024	22,22	77,56	4,84	1,0
5	535	Хлеб ржаной	0,03	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
6	433	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,86
<i>Полдник для ГПД</i>															
1	ТУ	Кисломолочный напиток инд.уп	0,200	5,6	6,4	15,18	145	0,04	0,06	1,4	0,28	240,14	190	28	0,22
2	492	Ватрушка с творогом	0,07	5,69	8,67	34,25	237	0,12	0,09	0,1	0,55	44,9	89,59	6,85	0,68
		Итого по группе	1,78	85,19	76,13	202,43	1751,8	6,01	0,958	171,24	21,68	695,49	1220,74	255,81	18,17

2 неделя / 1. Понедельник

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>																
1	333	Каша рисовая с изюмом	0,220	6,51	12,74	54,38	358,6	0,06	0,09	1,28	0,95	136,84	180,42	43,8	0,95	
2	88/90	Бутерброд с маслом и сыром	0,030/0,010/0,015	5,81	13,5	15,02	208	0,08	0,05	0,24	0,49	157,8	108,4	17,8	0,78	
3	422	Кофейный напиток с молоком	0,200	1,4	1,6	22,31	105	0,01	0,02	0,65	0,05	60,4	45	7	0,09	
4		Фрукт	0,100	0,4	0,4	9,8	46,6	5,0	0,03	10	0,2	16	11	9,0	2,2	
<i>Обед</i>																
1	31	Салат «Пёстрый»	0,1	1,1	5,16	11,98	98,33	0,00	0,016	11,13	0,2	29,06	31,65	17,1	1,53	
2	103	Рассольник «Ленинградский» с мясом	0,25	7,12	6,36	17,62	159	0,03	0,14	17,26	2,31	27,85	127,7	32,97	3,52	
3	161	Зразы рубленные с белокочанной капустой	0,1	12,6	12,6	13,91	228,5	0,04	0,08	15,63	2,91	50,0	135,23	29,84	1,36	
4	447	Макароны отварные	0,18	6,58	5,98	41,86	253,8	0,03	0,14	0,00	1,33	49,14	72,07	29,51	1,19	
5	535	Хлеб ржаной	0,03	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
6	394	Компот из свежих яблок	0,2	0,21	0,21	15,27	62	0	0,01	8,91	0,16	8,84	5,94	4,86	1,21	
<i>Полдник для ГПД</i>																
1	ТУ	Коктейль молочный	0,2	3,01	3,2	27,16	145	0,02	0,05	5,1	0,51	124,3	94	17,2	0,66	
2	ТУ	Кондитерское изделие без крема инд.уп	0,05	4,59	16,34	46,26	347	0,13	0,07	0,00	0,4	28,95	73,03	12,89	1,25	
			Итого по группе	1,685	51,31	78,45	285,59	2063,83	5,7	0,746	70,2	9,93	699,68	931,84	238,07	15,91

2. Вторник

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>																
1	435	Горошек консервированный отварной	0,06	1,82	1,84	3,8	38,88	0,02	0,06	5,82	0,4	11,9	36,48	12,24	0,4	
2	237	Тфтели рыбные	0,1	13,57	4,53	17,75	167,5	0,02	0,1	4,61	2,1	57,23	192,37	37,25	1,2	
3	443	Картофельное пюре	0,18	3,89	6,72	26,46	187,2	0,04	0,18	31,14	2,02	83,4	116,04	41,39	1,68	
4	535	Хлеб ржаной	0,03	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
5	434	Чай с сахаром и лимоном	0,2	0,26	0,05	15,22	59	0,00	0,00	2,9	0,08	8,05	9,78	5,24	0,9	
		Фрукт	0,100	0,4	0,4	9,8	46,6	5,0	0,03	10	0,2	16	11	9,0	2,2	
<i>Обед</i>																
1	20	Салат «Восторг»	0,1	1,57	5,15	11,72	98,33	0,00	0,03	27,2	0,63	39,73	35,3	18,08	1,08	
2	107	Суп-лапша на курином бульоне	0,25	2,42	4,35	15,78	113	0,02	0,04	1,89	0,37	13,82	30,7	8,47	0,51	
3	184	Плов	0,25	31,65	11,96	51,25	445	0,05	0,2	3,43	6,66	36,2	393,12	77,66	3,78	
4	535	Хлеб ржаной	0,03	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
5	389	Компот из кураги	0,2	1,3	0,00	23,73	96	0,00	0,02	1,00	0,75	40,2	36,5	26,25	0,83	
<i>Полдник для ГПД</i>																
1	ТУ	Кисломолочный напиток инд.уп	0,200	5,6	6,4	15,18	145	0,04	0,06	1,4	0,28	240,14	190	28	0,22	
2	491	Булочка с сыром	0,06	5,48	6,52	34,4	218	0,02	0,07	0,14	0,55	66,68	72,77	9,9	0,63	
			Итого по группе	1,76	71,92	48,64	245,13	1718,51	5,81	0,89	89,53	14,88	634,35	1218,86	301,68	15,77

3. Среда

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
1	364	Омлет из яиц	0,2	20,06	33,44	3,7	396,35	0,48	0,11	0,69	0,33	151,62	331,81	25,38	3,71
2	11	Морковь с сахаром	0,06	0,74	0,05	7,14	31	0,00	0,03	2,88	0,57	29,43	31,68	21,88	0,41
3	90	Бутерброд с сыром	0,030/0,015	5,76	5,25	14,94	133	0,03	0,05	0,24	0,49	156,6	106,5	17,4	0,76
4	426	Напиток «Несквик»	0,2	4,2	4,8	7,05	87	0,03	0,06	1,95	0,15	180	135	21	0,09
5		Фрукт	0,150	0,6	0,6	14,7	70	7,5	0,04	15	0,3	24	16,5	13,5	3,3
<i>Обед</i>															
1	21	Салат «Здоровье»	0,06	0,87	11,04	3,91	118	0,00	0,02	4,03	0,31	21,87	25,95	14,28	0,51
2	137	Суп рисовый с курицей	0,25	9,01	5,16	12,44	134	0,04	0,04	2,30	3,09	13,00	100,67	16,52	0,91
3	168	Котлета домашняя	0,1	12,98	19,04	11,47	282,7	0,03	0,21	0,24	2,87	19,21	128,72	24,96	1,44
4	445	Каша гречневая рассыпчатая	0,18	9,33	8,8	51,67	32,4	0,04	0,4	0,00	3,48	20,68	248,96	166,5	5,59
5	535	Хлеб ржаной	0,03	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
6	385	Компот из изюма	0,2	0,41	0,00	25,16	98	0	0,03	0,00	0,11	18,6	29,67	9,66	0,72
<i>Полдник для ГПД</i>															
1	ТУ	Сок фруктовый инд.уп	0,2	0,6	0,4	32,6	136,4	0	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8
2	ТУ	Кондитерское изделие без крема инд.уп	0,05	4,59	16,34	46,26	347	0,13	0,07	0,00	0,4	28,95	73,03	12,89	1,25
		Итого по группе	1,725	71,13	105,28	241,16	1917,85	8,58	1,13	31,33	12,72	688,46	1289,89	366,07	22,66

4. Четверг

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
1	447	Макаронные изделия с сыром твердым	0,2	11,13	11,48	46,5	342	0,09	0,15	0,26	1,5	221,26	170	41,1	1,5
2	88	Бутерброд с маслом	0,030/0,010	2,36	9,15	15,02	153	0,05	0,04	0,00	0,47	7,8	27,4	9,94	0,62
3	433	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,86
4		Фрукт	0,150	0,6	0,6	14,7	70	7,5	0,04	15	0,3	24	16,5	13,5	3,3
<i>Обед</i>															
1	26	Салат «Метелка»	0,1	1,15	0,2	7,38	36,67	0,00	0,03	24,4	0,48	35,83	29,23	17,5	1,28
2	96	Борщ с мясом и сметаной	0,25/0,005	6,66	6,13	13,01	134	0,03	0,08	20,46	1,76	44,79	104,7	28,33	3,7
3	226	Котлета рыбная	0,1	13,57	4,53	17,75	167,5	0,02	0,1	4,61	2,1	57,23	192,37	37,25	1,2
4	448	Рис отварной	0,18	4,57	7,32	46,32	273,6	0,04	0,04	0,00	1,02	39,28	98,74	34,4	0,91
5	535	Хлеб ржаной	0,03	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
6	ТУ	Сок фруктовый	0,2	0,6	0,4	32,6	136,4	0	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8
<i>Полдник для ГПД</i>															
1	ТУ	Кисломолочный напиток инд.уп	0,200	5,6	6,4	15,18	145	0,04	0,06	1,4	0,28	240,14	190	28	0,22
2	492	Ватрушка с творогом	0,07	5,69	8,67	34,25	237	0,12	0,09	0,1	0,55	44,9	89,59	6,85	0,68
		Итого по группе	1,725	54,11	55,29	267,74	1804,17	8,19	0,7	70,33	9,16	745,08	988,17	243,37	18,24

5. Пятница

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
1	45	Салат из белокочанной капусты	0,1	1,53	5,07	9,03	86,67	0,00	0,02	38,47	0,6	51,62	27,03	14,63	0,62
2	168	Котлета домашняя	0,1	12,98	19,04	11,47	282,7	0,03	0,21	0,24	2,87	19,21	128,72	24,96	1,44
3	445	Каша гречневая рассыпчатая	0,18	9,33	8,8	51,67	32,4	0,04	0,4	0,00	3,48	20,68	248,96	166,5	5,59
4	535	Хлеб ржаной	0,03	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
5	423	Кофейный напиток со сгущ. молоком	0,200	1,36	1,61	10,64	61	0,00	0,01	0,19	0,03	58,33	41,61	6,46	0,03
		Фрукт	0,150	0,6	0,6	14,7	70	7,5	0,04	15	0,3	24	16,5	13,5	3,3
<i>Обед</i>															
1	13	Огурец соленый	0,06	0,48	0,06	0,96	8,0	0,00	0,00	3,0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
2	150	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	0,25/0,005	6,57	6,18	9,33	120	0,03	0,11	30,89	2,01	44,34	99,17	27,12	3,26
3	151	Бефстроганов	0,05/0,05	17,55	12,4	5,68	205	0,07	0,12	2,46	3,95	39,81	203,5	30,9	1,94
4	443	Картофельное пюре	0,18	3,89	6,72	26,46	187,2	0,04	0,18	31,14	2,02	83,4	116,04	41,39	1,68
5	535	Хлеб ржаной	0,03	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
6	395	Компот из сухофруктов	0,2	0,00	0,00	9,98	104	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03
<i>Полдник для ГПД</i>															
1	ТУ	Йогурт питьевой	0,2	5,6	6,4	15,18	145	0,04	0,06	1,4	0,28	240,14	190	28	0,22
2	ТУ	Кондитерское изделие без крема инд.уп	0,05	4,59	16,34	46,26	347	0,13	0,07	0,00	0,4	28,95	73,03	12,89	1,25
		Итого по группе	1,835	68,44	83,94	231,4	1752,97	8,48	1,32	122,79	16,84	645,48	1253,76	402,95	22,06

	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Р
за 10 дней	714,62	739,67	2397,24	18326,47	7189,32	12150,51
Среднее значение за 1 день	71,46	73,97	239,72	1832,65	718,93	1215,05

В рационе используется:

- Соль иодированная
- Горошек зеленый мозговых сортов, консервированный промышленного производства ГОСТ 15842-90
- Кукуруза сахарная консервированная с применением лимонной кислоты ТУ, промышленного производства.
- Огурцы консервированные с применением лимонной кислоты, промышленного производства. Возможна замена на свежий огурец.
- Кондитерские изделия промышленного производства без крема.
- Молоко пастеризованное 3,2% производства ООО «Устьянская молочная компания»
- Творог производства ООО «Устьянская молочная компания»
- Йогурт производства ООО «Устьянская молочная компания»
- Масло сливочное производства ООО «Устьянская молочная компания»

Овощи консервированные возможно заменять на овощи свежего урожая и наоборот. Овощи урожая прошлого года (капусту, лук репчатый, корнеплоды и пр) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Источники:

- 1.Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. 2003 год.
2. Химический состав и калорийность российских продуктов под редакцией Тутельяна В.А 2002 год; в соответствии с фактической калорийностью на упаковке; с использованием интернет источников.