



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «СОШ п.Дебин»
 Г.А. Дубинина
 «14» августа 2024г.

Примерное 21-ти дневное меню МБОУ «СОШ п.Дебин» на 2024г.

День: понедельник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса пор. в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мкг)						Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж)		Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	День	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	Завтрак																		
293	Вареники ленивые с соусом	200/50		6,90	6,50	24,80	209,30	0,10	0,05	0,10	0,00	0,50	43,20	75,80	13,80	0,60	0,50	0,005	
1008	Кофейный напиток	200		0,80	0,80	2,90	114,00	0,15	0,15	3,50	0,15	0,15	107,40	108,25	23,30	2,25	1,40	0,010	
	Фрукты свежие	100		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000	
	Итого:			7,70	7,30	37,40	323,30	0,25	0,20	3,60	0,15	0,65	244,60	214,05	37,10	3,05	2,40	0,015	
	Обед																		
81	Салат из свежей капусты	100		1,10	1,12	19,20	42,70	0,02	0,40	5,60	0,06	1,20	38,00	30,30	52,00	3,20	2,60	0,020	
235	Суп-харчо с курицей	300/25		9,85	8,45	18,40	291,00	0,30	0,40	9,50	0,10	1,30	125,80	197,00	43,00	1,70	1,60	0,005	
48	Курица жареная	100	10	12,30	25,30	0,00	98,00	0,19	0,21	5,00	0,22	2,20	144,70	316,50	43,90	2,15	1,00	0,012	
948	Кисель фруктовый	200		0,00	0,00	0,90	103,00	0,00	0,03	11,10	0,00	0,00	48,30	74,50	3,50	0,20	1,90	0,000	
753	Каша пшеничная	200		9,00	8,46	38,00	577,80	0,07	0,06	3,60	0,26	3,46	152,00	321,60	51,80	2,09	1,76	0,005	
	Хлеб ржаной	40		1,60	0,40	18,40	88,00	0,13	0,02	0,00	0,00	0,93	7,20	10,80	7,60	1,06	0,66	0,010	
	Хлеб пшеничный	60		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010	
	Итого:			38,45	48,53	125,10	1342,50	0,71	1,12	36,00	0,635	9,09	526,80	966,90	221,60	11,60	10,52	0,052	
				46,15	55,83	162,50	1665,80	0,96	1,32	39,60	0,79	9,74	771,40	1180,95	258,70	14,65	12,92	0,07	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)							Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мкг)							Минеральные вещества (мг)						
			(в/ч ж)			Ж					B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I			
			4	5	6	7	8	9	10													11	12	13
1	2	3							8															
	2 день																							
	Завтрак																							
№32	Овощи консервированные	60		0,00	0,00	9,60			0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	27,80	0,00	2,00	0,80	0,005					
№ 658	Котлета мясная	100	9,9	14,45	14,75	43,95			228,00	0,10	0,10	0,00	0,08	0,00	174,35	26,30	0,10	0,90	0,010					
№482	Капуста тушенная	200		9,00	9,00	57,00			430,80	0,06	0,06	3,60	0,26	2,60	321,60	51,80	2,09	1,76	0,005					
№1010	Чай с сахаром и лимоном	200/5		0,00	0,00	0,90			61,00	0,10	0,15	15,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000					
	Хлеб пшеничный	30	2,30	2,40	15,10			71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010					
	Итого:		25,75	26,15	126,55			790,80	0,36	0,41	18,60	0,34		3,10	531,85	88,00	4,79	3,96	0,030					
	Обед																							
№ 81	Салат овощной	100		0,00	0,10	9,90			100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,70	0,00	0,60	0,50	0,007					
№ 208	Рассольник ленинградский с го	300/25/10	4,20	3,00	17,04			225,60	0,12	0,10	6,00	0,00	0,00	0,10	141,24	17,64	0,36	0,06	0,000					
№ 632	Гуляш мясной	100/50	16,35	18,35	31,10			179,00	0,10	0,20	5,10	0,05	1,20	85,30	173,65	8,00	1,40	1,00	0,005					
№ 405	Макароны отварные	200	6,30	5,61	45,20			245,46	0,01	0,00	0,00	0,03	0,00	12,50	53,60	9,86	0,73	0,00	0,000					
	Сок фруктовый	200		0,00	0,00	26,35			106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000					
	Хлеб пшеничный	60	4,60	4,80	30,20			142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,010					
	Хлеб ржаной	40	1,60	0,40	18,40			88,00	0,13	0,02	0,00	0,00	0,00	7,20	10,80	7,60	1,06	0,66	0,010					
	Итого:		33,05	32,26	178,19			1086,06	0,36	0,32	16,10	0,08		2,23	397,04	75,90	5,65	3,72	0,032					
			58,80	58,41	304,74			1876,86	0,72	0,73	34,70	0,41		5,33	735,44	163,90	10,44	7,68	0,06					

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мкг)					Минеральные вещества (мг)													
		Масса порции в граммах		(г)			B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I								
		(в/ч ж)	Б	Ж	У													9	10	11	12	13	14	15	16
1	4 день	3	4	5	6	7	8																		
	Завтрак																								
№499	Овощи консервированные	50		1,13	1,09	5,00	41,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	2,10	76,40	301,55	34,60	0,00	0,00	2,26	29,33	2,26	0,00	0,020	
№541	Котлета рыбная	100		14,75	13,35	30,90	407,00	0,10	0,15	0,10	0,10	0,09	0,18	1,20	96,26	110,06	40,66	2,26	1,86	2,26	40,66	2,26	1,86	0,015	
№326	Картофельное пюре	200		7,26	9,73	39,40	292,33	0,26	0,30	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,30	13,00	0,30	0,50	0,000	
№1010	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	26,35	106,00	0,00	0,00	10,30	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,60	9,90	0,60	0,50	0,010	
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,60	9,90	0,60	0,50	0,010	
	фрукты свежие			25,44	26,57	116,75	917,63	0,36	0,45	13,70	0,27	3,30	0,27	3,30	223,06	650,48	127,49	5,42	3,36	5,42	127,49	5,42	3,36	0,050	
	Итого:																								
	Обед																								
№56	Салат из соевых огурцов с лу	100		0,10	0,00	0,50	10,00	0,00	0,00	1,00	0,10	0,70	0,17	0,36	105,00	120,00	0,00	1,20	0,60	0,96	37,08	0,96	1,08	0,003	
№175	Борщ со свежей капусты с кури	300/25/10		5,76	7,44	40,47	338,10	0,10	0,20	5,04	0,17	2,20	0,22	2,20	109,14	302,46	43,90	2,20	1,00	2,20	43,90	2,20	1,00	0,012	
№631	Плов мясной	75/200	12	16,90	19,13	52,35	467,05	0,19	0,21	5,00	0,22	2,20	0,00	0,00	144,70	316,50	67,50	13,00	0,30	0,30	67,50	13,00	0,30	0,000	
932	Компот св. или сух. фруктов	200		0,00	0,00	26,45	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,30	13,00	0,30	0,50	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	1,20	19,80	1,20	1,00	0,010	
	Хлеб ржаной	40		1,60	0,40	18,40	88,00	0,13	0,02	0,00	0,00	0,93	0,00	0,93	7,20	10,80	7,60	1,06	0,66	1,06	7,60	1,06	0,66	0,010	
	Итого:			28,96	31,77	168,37	1151,15	0,42	0,43	16,04	0,49	4,19	0,49	4,19	421,84	833,46	121,38	6,92	4,84	6,92	121,38	6,92	4,84	0,035	
				54,40	58,34	285,12	2068,78	0,78	0,88	29,74	0,76	7,49	0,76	7,49	644,90	1483,94	248,87	12,34	8,20	12,34	248,87	12,34	8,20	0,1	

День: понедельник
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мкг)										Минеральные вещества (мг)											
			(в/ч ж)		Б		Ж			У	В1	В2	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	Zn	I		17	18	19						
			4	5	6	7	8	9																		10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8																								
6 День																															
Завтрак																															
№499	Запеканка из творожная со сме	200/50		20,00	18,40	27,30	312,00	0,46	0,53	9,00	0,30	4,00	286,10	429,20	76,20	4,70	3,50	1,40	0,010												
№1008	Кофейный напиток	200		0,00	0,00	16,70	63,80	0,15	0,15	3,50	0,15	0,15	107,40	108,25	23,30	2,25	0,00	0,000													
	Кондитерское изделие	30		4,00	3,00	20,00	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000													
	Фрукты свежие	100		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000														
	Итого:			24,00	21,40	73,70	515,80	0,61	0,68	12,50	0,45	4,15	487,50	567,45	99,50	7,15	5,40	0,036													
Обед																															
№81	Салат из свежей капусты	100		1,10	1,12	19,20	42,70	0,02	0,40	6,80	0,06	1,20	38,00	30,30	52,00	3,20	2,60	0,020													
№ 228	Суп лапша домашняя с курицей	300/25		12,60	16,56	39,60	324,72	0,24	0,00	25,32	0,06	0,48	125,52	219,84	51,48	2,28	0,72	0,000													
№ 658	Бифштекс	100	9,9	17,37	24,87	18,75	347,25	12,50	0,00	15,00	0,01	1,02	20,37	190,62	28,75	3,87	2,87	0,021													
№ 405	Рис рассыпчатый	200		5,20	6,00	57,60	277,86	0,04	0,00	0,00	0,02	0,00	20,20	72,00	16,50	1,33	0,40	0,006													
	Сок фруктовый	200		0,00	0,00	16,10	63,80	0,00	0,15	20,00	0,00	0,50	20,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000													
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,010													
	Хлеб ржаной	40		1,60	0,40	18,40	88,00	0,13	0,02	0,00	0,00	0,93	7,20	10,80	7,60	1,06	0,66	0,010													
	Итого:			42,47	53,75	199,85	1286,33	12,93	0,57	67,12	0,15	4,13	242,39	539,76	176,13	12,94	8,25	0,067													
				42,47	53,75	199,85	1802,13	12,93	0,57	67,12	0,15	4,13	242,39	539,76	176,13	12,94	8,25	0,1													

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества							Энерг. ценн. (ккал)	Витамины							Минеральные вещества						
			(г)			(мг)					(мкг)							(мг)						
			Ж	У	Б	В1	В2	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
1	7 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19						
	Завтрак																							
№442	Омлет натуральный	200	5,87	5,25	42,37	229,99	0,08	0,00	0,10	0,02	0,96	11,74	50,25	9,24	0,75	0,62	0,000							
	Икра кабачковая	50	0,20	0,00	1,70	7,50	0,10	0,00	12,80	0,00	2,03	5,00	11,00	0,00	0,90	0,00	0,000							
№1008	Чай с лимоном	200/5	0,00	0,00	16,70	63,80	0,10	0,05	10,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,000							
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,22	12,40	56,50	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	36,20	10,13	0,09	0,00	0,010							
	Вафли	30	1,07	2,27	30,67	80,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	36,20	10,13	0,09	0,00	0,010							
	Итого:		9,04	7,74	103,84	438,45	0,32	0,05	22,90	0,02	3,55	23,24	118,15	28,12	2,14	1,12	0,010							
	Обед																							
№484	Икра свекольная	100	1,40	7,40	9,40	56,40	0,05	0,00	11,70	0,00	5,98	34,50	0,00	0,00	1,40	0,00	0,000							
№222	Суп фасольевый с курицей	300/25	3,36	5,88	28,80	310,80	0,12	0,24	6,00	0,10	1,20	120,00	207,36	3,72	1,08	0,01	0,090							
№599	Жаркое по-домашнему	200/100	31,30	38,80	27,60	576,90	0,27	0,34	13,50	0,12	1,80	159,20	253,55	73,30	2,15	2,30	0,012							
№932	Компот св. или сух. фруктов	200	0,00	0,00	26,45	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	45,00	13,00	0,30	0,50	0,000							
	Хлеб пшеничный	60	4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,93	10,80	16,20	1,20	1,00	0,000							
	Хлеб ржаной	40	1,60	0,40	18,40	88,00	0,13	0,02	0,00	0,00	0,00	0,93	7,20	10,80	7,60	1,06	0,66	0,010						
	Итого:		42,26	57,28	140,85	1280,10	0,57	0,60	36,20	0,22	9,91	376,70	555,41	117,42	7,19	4,47	0,112							
			51,30	65,02	244,69	1718,55	0,89	0,65	59,10	0,24	13,46	399,94	673,56	145,54	9,33	5,59	0,1							

День: понедельник
 Неделя: третья
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж)		Б	Ж		У	В1	в2	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	Zn	I
			4	5															
			3	4	5	6		7	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	11 День																		
	Завтрак																		
№294	Сырники творожные с соусом	200/50		36,88	36,77	57,22	564,40	6,70	0,00	1,37	0,23	0,00	36,22	47,33	57,11	1,54	0,00	0,000	
№637	Кофейный напиток	200		0,80	0,80	2,90	114,00	0,15	0,15	3,50	0,15	0,20	107,40	108,30	23,30	2,30	1,40	0,010	
	Печенье	30		2,22	3,00	22,86	121,80	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	24,90	9,00	0,45	0,00	0,000	
	Фрукты свежие			0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000	
	Итого:			40,30	40,97	92,78	847,20	6,92	0,18	4,87	0,38	0,40	159,63	191,53	98,41	6,49	1,90	0,010	
	Обед																		
№151	Суп лапша домашняя	300/30		10,68	8,64	20,64	199,20	1,20	0,00	2,16	0,01	0,00	20,88	130,92	22,68	4,32	0,00	0,000	
№426	Биточки по селянски с соусом	100/50		16,87	20,36	6,45	344,10	0,01	0,14	4,55	0,00	0,00	22,27	196,30	25,94	2,64	0,00	0,000	
№255	Каша гречневая рассыпчатая	200		11,45	8,12	51,52	243,75	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	14,81	71,68	135,82	4,55	0,00	0,000	
№333	Салат со свежей капусты	100		1,10	1,12	19,20	42,70	0,02	0,40	6,80	0,06	1,20	38,00	30,30	52,00	3,20	2,60	0,020	
№585	Компот со свежих ягод	200		0,61	0,25	18,67	79,00	0,01	0,00	90,00	0,00	0,00	0,19	0,00	0,00	0,57	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	0,00	0,000	
	Итого:			45,45	39,09	117,74	1049,03	1,35	0,54	103,51	0,07	1,98	109,95	481,40	256,24	15,94	2,60	0,020	
				85,75	80,06	210,52	1896,23	8,27	0,72	108,38	0,45	2,38	269,58	672,93	354,65	22,43	4,50	0,03	

День: вторник

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества							Энерг. ценн. (ккал)	Витамины							Минеральные вещества						
			(г)			(мкг)					(мг)													
			(в/ч ж)	Б	Ж	У	7	8	9		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	И			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19						
	12 день																							
	Завтрак																							
№421	Рулет с макаронами	135	13,30	16,50	24,20	319,20	0,10	0,00	0,90	0,02	0,00	0,00	54,14	142,46	24,73	3,02	0,00	0,000						
№60	Винегрет овощной	100	2,88	10,08	12,44	150,20	0,08	0,00	11,94	0,00	0,00	0,00	32,72	60,84	27,30	1,31	0,00	0,000						
№1010	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	13,70	55,86	0,10	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32	0,00	0,000						
	Хлеб пшеничный	30	2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010						
	Фрукты свежие		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000						
	Итого:		19,00	29,40	75,24	643,26	0,31	2,54	12,84	0,02	0,20	0,20	121,06	226,36	73,09	7,45	1,00	0,010						
	Обед																							
№81	томаты консервированные	100	0,00	0,10	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	0,60	0,50	0,007						
№132	Суп овощной с курицей	300/30	6,30	7,50	17,04	238,80	0,12	0,20	12,00	0,12	0,36	0,36	134,40	215,40	29,52	0,84	0,60	0,006						
№375	Бефстроганов	80	14,20	15,20	19,00	206,50	0,12	0,20	6,00	0,10	1,90	1,90	96,70	180,20	28,90	0,70	0,50	0,005						
№255	Рис отварной	200	11,00	10,60	48,00	402,00	0,22	0,22	4,60	0,15	1,73	1,73	84,66	211,70	30,50	3,00	2,50	0,006						
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	26,35	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000						
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	0,00	0,010						
	Хлеб ржаной	40	1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010						
	Итого:		37,74	34,30	135,05	1159,58	0,62	0,64	27,60	0,37	5,47	5,47	471,96	762,90	127,42	6,90	5,10	0,044						
			56,74	63,70	210,29	1802,84	0,93	3,18	40,44	0,39	5,67	5,67	593,02	989,26	200,51	14,35	6,10	0,05						

День: среда
Неделя: третья
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)			Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			(в/ч ж)		У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I				
			Б	Ж														И	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7															
	13 день																				
	Завтрак																				
№416	Биточки мясные	80	13,02	18,06	7,36		243,64	0,01	0,00	1,93	0,00	0,07	48,42	20,18	13,23	1,00	0,00	0,000	0,016		
№273	Макаронные отварные	200	7,30	6,00	35,26		325,46	0,08	0,00	0,26	0,74	2,26	128,20	177,30	49,60	3,40	2,10	0,000	0,000		
	Икра кабачковая	60	0,65	1,73	3,49		32,11	0,04	0,14	9,40	0,17	1,70	21,82	15,60	4,34	0,18	0,00	0,000	0,000		
№629	чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	13,70		55,86	0,10	2,54	0,00	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32	0,00	0,010	0,010		
	Хлеб пшеничный	30	2,30	2,40	15,10		71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,026	0,026		
	Итого:		23,39	28,21	74,91		728,07	0,23	2,68	11,59	0,91	4,03	216,64	225,14	79,23	5,50	2,60				
	Обед																				
	Салат из морской капусты с яйц	100	0,75	1,87	4,37		100,00	0,00	0,12	0,00	0,12	0,62	81,25	121,80	20,62	0,62	0,00	0,000	0,000		
№137	Суп полевой с курицей	300/30	4,56	0,24	35,25		155,88	0,19	0,07	24,60	0,00	0,00	23,29	122,88	33,48	2,30	0,00	0,000	0,000		
№387	Печень по строгановски	80/50	17,43	11,64	7,10		239,00	6,36	0,00	25,61	5,84	0,10	20,40	241,17	16,25	5,10	0,00	0,000	0,000		
№201	Картофельное пюре	200	3,86	5,30	24,80		159,73	0,66	0,00	22,80	0,00	0,00	58,66	86,00	0,00	1,60	0,00	0,000	0,000		
№588	Компот с сухофруктов	200	0,00	0,00	26,45		106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,00	0,010	0,010		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26		140,28	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	0,00	0,010	0,010		
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80		66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,020	0,020		
	Итого:		32,84	19,95	113,03		966,89	7,37	0,21	78,01	5,96	2,20	247,80	699,65	108,85	11,38	1,00				
			56,23	48,76	187,94		1694,96	7,60	2,89	89,60	6,87	6,23	464,44	924,79	188,08	16,88	3,60				

День: четверг

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж)		(г)			B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
			Б	Ж	У	Y													10
1	14 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	Завтрак																		
	Салат с морской капустой	60	0,00	0,10	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Биточек рыбный	100	14,75	13,35	30,90	407,00	0,10	0,15	0,10	0,09	2,10	76,40	301,55	34,60	0,00	0,50	0,000		
	Биточек рыбный	200	3,86	5,30	24,80	159,73	0,66	0,00	22,80	0,00	0,00	58,66	86,00	0,00	1,60	0,00	0,000		
№201	Картофельное пюре	200/5	0,12	0,02	13,70	55,86	0,10	2,54	0,00	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32	0,00	0,000		
№629	Чай с лимоном	30	2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010		
	Хлеб пшеничный		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000		
	Фрукты свежие		21,43	21,57	103,90	740,59	0,89	2,69	22,90	0,09	2,30	169,26	410,61	55,66	4,72	1,50	0,015		
	Итого:																		
	Обед																		
	Салат консерв.помидора ,огурц	100	0,00	0,10	9,60	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,00	57,80	0,00	0,30	0,70	0,000	
№119	Щи со свежей капустой с курице	300/30	2,16	5,88	10,18	127,20	0,07	0,00	22,20	0,00	0,36	51,96	57,15	26,70	0,96	0,00	0,000		
№420	Рулет с яйцом	145	22,10	25,44	10,03	523,25	0,43	0,00	0,90	0,16	0,00	50,77	257,81	48,28	4,67	0,00	0,000		
№255	Каша пшеничная	200	9,00	8,46	38,00	433,46	0,06	0,06	3,60	0,27	3,46	152,00	321,60	53,00	2,09	1,73	0,005		
	Сок	200	0,10	0,00	20,00	92,00	0,20	0,00	50,00	0,01	0,20	7,46	14,00	1,58	0,32	0,00	0,000		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	0,00	0,010		
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,000		
	Итого:		61,03	62,25	197,17	2122,78	1,81	2,77	99,60	0,53	7,80	450,65	1121,47	210,72	14,22	3,73	0,03		

День: пятница

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мкг)						Минеральные вещества (мг)							
			(в/ч ж)		Б	Ж		У	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
			4	5																	
1	15 день	3																			
	Завтрак																				
№257	Каша пшеничная с маслом	250/10	6,87	12,37	60,12					0,01	0,37	0,01	0,02	14,87	17,87	4,10	0,06	0,00	0,000		
№1	Бутерброд с сыром	10/25/30	4,27	9,02	19,57					0,04	0,08	0,00	0,00	60,40	0,00	0,00	0,51	0,00	0,000		
т №32	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49					0,04	0,00	0,30	0,40	122,00	90,00	14,00	0,56	0,00	0,000		
	Фрукты свежие		0,40	0,40	9,80					0,03	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000		
	Итого:		15,06	25,51	114,98					0,12	0,08	0,67	0,62	213,27	118,87	27,10	3,33	0,50	0,000		
	Обед																				
№75	Икра свекольная	100	1,40	7,40	9,40					0,00	0,00	11,70	6,00	34,50	0,00	0,00	1,40	0,00	0,000		
	Суп с морской капустой с кури	300/30	9,70	17,90	21,74					0,12	0,00	20,04	0,03	30,96	140,10	31,23	2,40	0,00	0,000		
№439	Курица отварная	150	15,25	15,93	15,90					0,10	0,16	10,20	1,30	70,25	173,15	7,80	0,30	1,20	0,005		
№513	Овощное рагу	200	2,53	6,00	14,13					0,05	0,00	10,66	0,46	50,66	86,66	36,00	1,06	0,00	0,000		
№585	Компот со свежих ягод	200	0,61	0,25	18,67					0,01	0,00	90,00	0,00	0,19	0,00	0,00	0,57	0,00	0,000		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26					0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	0,00	0,010		
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80					0,10	0,02	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010		
	Итого:		34,33	40,98	85,50					0,44	0,18	130,90	4,38	171,26	460,21	100,53	5,79	1,70	0,025		
			49,39	66,49	200,48					0,56	0,26	131,57	5,00	384,53	579,08	127,63	9,12	2,20	0,03		

День: понедельник

Неделя: четвертая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины						Минеральные вещества						
			(г)				(мкг)						(мг)						
			(в/ч ж)	Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	И	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	16 День																		
	Завтрак																		
№297	Пудинг творожный с повидлом	200/30		37,11	24,00	43,20	466,11	0,11	0,00	0,97	0,43	0,27	301,80	459,80	65,22	1,10	0,00	0,000	
	Печенье	30		2,22	3,00	22,86	121,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	24,90	9,00	0,45	0,00	0,000	
№642	Какао с молоком	200		3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	0,00	0,30	0,01	0,40	122,00	90,00	14,00	0,56	0,00	0,000	
	Фрукты свежие			0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000	
	Итого:			43,25	31,12	101,35	780,11	0,22	0,00	1,27	0,44	0,87	445,80	585,70	97,22	4,31	0,50	0,000	
	Обед																		
№33	Салат со свежей капустой	100		1,64	10,91	10,43	147,15	0,33	0,18	25,67	0,00	4,52	161,33	31,89	17,27	0,60	0,50	0,007	
№156	Суп хинкал с мясом	300/30		14,65	9,87	31,46	242,46	0,72	0,69	12,84	0,01	0,00	35,94	166,32	26,04	2,92	0,00	0,000	
№418	Зразы рубленые с яйцом	145	9,9	15,25	15,93	15,90	299,50	0,10	0,16	10,20	0,10	1,30	70,25	173,15	7,75	0,30	1,20	0,005	
№270	Гороховое пюре	200		1,06	1,86	11,30	200,00	0,03	0,05	1,46	0,06	3,30	102,90	209,06	21,73	0,40	1,30	0,006	
	Сок фруктовый	200		0,10	0,00	20,00	92,00	0,20	0,00	50,00	0,01	0,20	7,46	14,00	1,58	0,32	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	0,00	0,010	
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010	
	Итого:			38,94	39,47	104,15	1187,39	1,54	1,10	100,17	0,17	10,80	397,08	654,72	99,87	6,00	3,50	0,038	
				82,19	70,59	205,50	1967,50	1,76	1,10	101,44	0,61	11,67	842,88	1240,42	197,09	10,31	4,00	0,04	

День: вторник

Неделя: четвертая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
			(в/ч ж)		(г)			(мг)		(мкг)		(мг)		(мг)		(мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	17 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17*	18	19	
	Завтрак																		
№284	Омлет натуральный с маслом	150	5,87	5,25	42,37		229,99	0,08	0,00	0,10	0,02	0,96	11,74	50,25	9,24	0,75	0,62	0,000	
	Горошек зелёный консервиров.	50	1,00	0,00	4,66		23,33	0,03	0,00	0,83	18,70	0,20	18,00	36,66	25,33	0,46	0,00	0,000	
№652	Напиток шиповник	200	0,70	0,01	3,30		14,00	0,01	0,03	60,00	0,00	0,00	3,30	1,00	1,00	1,40	0,00	0,000	
	Печенье	30	2,22	3,00	22,86		121,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	24,90	9,00	0,45	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	2,40	15,10		71,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010	
	Фрукты	200	0,80	0,60	16,20		91,00	0,04	0,00	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	2,30	0,00	0,000	
	Итого:		12,89	11,26	104,49		551,12	0,50	0,03	70,93	18,72	1,96	82,44	152,91	78,47	5,96	1,12	0,010	
	Обед																		
№77	Салат свекольный	100	2,70	2,70	15,60		80,30	0,10	0,10	2,00	0,10	0,10	30,00	45,00	8,00	0,10	0,20	0,000	
№228	Суп картофельный с клецками	65/300/30	12,72	16,56	39,62		324,72	0,18	0,00	25,33	0,06	0,44	113,88	219,96	51,48	2,28	0,00	0,000	
№218	Картофельная запеканка с мясом	250/10	29,80	26,72	60,20		360,23	0,44	0,17	60,87	0,04	0,00	47,25	426,60	101,37	6,00	0,00	0,000	
№588	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	26,45		106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26		140,28	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	0,00	0,010	
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80		66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010	
	Итого:		51,46	46,88	156,93		1077,53	0,88	0,29	93,20	0,20	2,02	255,33	819,36	199,35	10,14	1,20	0,020	
			64,35	58,14	261,42		1628,65	1,38	0,32	164,73	18,92	3,98	337,77	972,27	277,82	16,10	2,32	0,030	

День: четверг
Неделя: четвертая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																																
			(в/ч ж)				У	B1	B2	С	А	Е	Ca	P	Fe	Mg	Zn	I																										
			4	5	6														7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19													
1	19 день	3																																										
	Завтрак																																											
	Томаты консервированные	60	0,69	0,12	1,50							0,01	0,04	15,00	0,00	0,00	0,00	18,00	21,00	9,00	0,48	0,50	0,007																					
№416	Котлета мясная рубленая	80	14,45	14,75	43,95							0,10	0,10	0,00	0,08	0,00	89,00	174,35	26,30	0,10	0,90	0,010																						
№469	Макароны отварные	200	7,30	6,02	31,74							0,07	0,00	0,02	0,74	2,26	128,26	177,30	49,60	3,40	2,10	0,016																						
№628	Чай с сахаром	200	0,45	0,00	9,20							0,00	0,03	13,40	0,00	0,00	48,30	74,50	3,50	0,20	0,00	0,000																						
	Хлеб пшеничный	30	2,30	2,40	15,10							0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010																						
	Итого:		25,19	23,29	101,49							0,18	0,17	28,42	0,82	2,26	288,96	455,25	98,30	4,78	4,00	0,043																						
	Обед																																											
	Салат с солёных огурцов	100	0,10	0,00	0,50							0,00	0,00	1,00	0,10	0,70	105,00	120,00	0,00	1,20	0,60	0,000																						
№188	Свекольник с мясом	300/30	7,50	9,00	23,58							0,12	0,26	7,20	0,11	0,36	125,52	152,28	23,16	2,52	0,72	0,000																						
№402	Азу	250	22,90	23,30	51,22							0,19	0,27	10,50	0,17	3,20	258,25	303,95	58,50	3,15	2,60	0,019																						
№585	Компот из свежих фруктов	200	0,30	0,00	12,90							0,10	0,11	4,80	0,00	0,00	40,50	132,30	15,80	0,50	0,00	0,000																						
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26							0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	0,00	0,010																						
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80							0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010																						
	Итого:		37,04	33,20	103,26							0,57	0,66	23,50	0,38	5,74	548,47	768,83	122,96	8,83	4,42	0,039																						
			62,23	56,49	204,75							0,75	0,83	51,92	1,20	8,00	837,43	1224,08	221,26	13,61	8,42	0,1																						

День: понедельник
Неделя: пятая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			(в/ч ж)		У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I		
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	21 день																		
	Завтрак																		
№499	Запеканка из творожная со сме	200/50		20,00	18,40	27,30	312,00	0,46	0,53	9,00	0,30	4,00	286,10	429,20	76,20	4,70	3,50	0,026	
№1008	Кофейный напиток	200		0,00	0,00	16,70	63,80	0,15	0,15	3,50	0,15	0,15	107,40	108,25	23,30	2,25	1,40	0,010	
	Кондитерское изделие	30		4,00	3,00	20,00	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Фрукты свежие	100		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000	
	Итого:			24,00	21,40	73,70	515,80	0,61	0,68	12,50	0,45	4,15	487,50	567,45	99,50	7,15	5,40	0,036	
	Обед																		
№81	Салат из свежей капусты	100		1,10	1,12	19,20	42,70	0,02	0,40	6,80	0,06	1,20	38,00	30,30	52,00	3,20	2,60	0,020	
№ 228	Суп лапша Домашняя с курицей	300/25		12,60	16,56	39,60	324,72	0,24	0,00	25,32	0,06	0,48	125,52	219,84	51,48	2,28	0,72	0,000	
№ 658	Бифштекс	100	9,9	17,37	24,87	18,75	347,25	12,50	0,00	15,00	0,01	1,02	20,37	190,62	28,75	3,87	2,87	0,021	
т №8	Каша гречневая	200		2,80	5,30	38,50	196,60	0,10	0,13	6,60	0,10	1,00	134,50	196,35	23,70	1,00	0,70	0,010	
	Сок фруктовый	200		0,00	0,00	16,10	63,80	0,00	0,15	20,00	0,00	0,50	20,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,010	
	Хлеб ржаной	40		1,60	0,40	18,40	88,00	0,13	0,02	0,00	0,00	0,93	7,20	10,80	7,60	1,06	0,66	0,010	
	Итого:			40,07	53,05	180,75	1205,07	12,99	0,70	73,72	0,23	5,13	356,69	664,11	183,33	12,61	8,55	0,071	
				64,07	74,45	254,45	1720,87	13,60	1,38	86,22	0,68	9,28	844,19	1231,56	282,83	19,76	13,95	0,11	
				59,8	60,9	224,7	1795,5	2,9	1,2	86,9	1,9	7,5	562,6	944,7	204,3	13,6	6,5	0,1	