

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся

в Муниципальном общеобразовательном учреждении

Новомалыклинской средней общеобразовательной школе

имени Героя Советского Союза М.С.Чернова

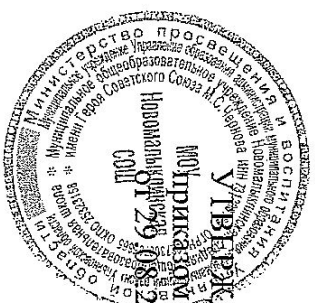
(возраст: 12-18 лет)

в 2025-2026 учебном году

ПРИМЕЧАНИЕ:

основное меню разработано на основе типового меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях в общеобразовательных организациях муниципального образования «Новомалыклинский район» Ульяновской области (постановление администрации муниципального образования «Новомалыклинский район» Ульяновской области от 25.06.2024 № 486)

с. Новая Малыкла
2025 г.



Название меню: Образовательные учреждения Школьный Стандарт 12-18 лет
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	г	г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	

Понедельник, 1 неделя

Завтрак																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,1	0,09	0,17	33,95	0,08	0,66	419,69	195,89	171,61	33,85	154,62	0,65	62,36	5,12	38,9
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	57,5	0	0,01	0	0	0,1	0	0	5,3	4,4	8	0,87	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	0	0	0	1,1	6,5	10	0	32,5	0,44	0,01	0,003	0,73
Итого за Завтрак		530	14,9	21,2	69,35	523,9	0,16	0,27	130,95	0,4	2	583,19	222,99	365,31	45,25	298,12	2,18	62,37	8,123	39,31

Обед

45	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0	0	0	0	24,43	0	0	43	16	0	0,52	0	0	0
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,4	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21
113	Суп -паша домашняя	250	7,1	9	15,1	170	0,05	0,05	18,06	0,11	0,57	18,54	81,36	13,21	8,59	64,41	0,74	2,59	2,58	41,68
288,2	Пития запеченная	100	21,1	12,08	0,19	193,88	0,1	0,17	0	0	0,03	0	0	21,6	18,98	1,78	2,06	0	0	0
519,01	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	0	0	2,5	0	0,45	4	1,7	3,3	0,15	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого за Обед	890	42,89	36,28	108,94	929	0,49	0,4	44,92	0,23	27,53	299,14	471,23	115,48	209,29	364,22	10,38	7,8	9,88	74,29
	Итого за день	1420	57,79	57,38	178,29	1452,9	0,65	0,67	175,87	0,63	29,53	882,33	694,22	480,79	254,54	662,34	12,56	70,17	18,003	114,2

Вторник, 1 неделя

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Угле- воды		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	г	г	г	г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг		

Завтрак																						
71,19	Капша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	9,03	12,26	36	281,3	0,27	0,25	0,067	0,13	1,6	0	81	178,22	8,36	122,38	0,66	0,18	17	0,078		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	57,5	0	0,01	0	0	0,1	0	0	5,3	4,4	8	0,87	0	0	0		
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	0	0	0	1,1	6,5	10	0	32,5	0,44	0,01	0,003	0,73		
Итого за Завтрак		620	13,53	13,26	87,05	509,6	0,37	0,3	6,067	0,13	14,8	31,2	421,1	212,72	23,56	176,08	4,61	2,59	17,363	10,408		

Обед																						
37	Салат картофельный с огурцами или капустой	100	1,21	7,84	8,96	111,4	0,55	0,39	0	0	6	0	297,8	18,52	15,2	42,1	0,68	0,25	0,71	0,087		
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	6,4	5,6	13,6	129,8	0,05	0,05	162,79	0	10,66	24,18	399,56	38,65	28,06	58,13	1,28	6,51	0,55	34,19		
291,17	Плов из пшцы (трудка)	250	25,79	33,48	56,7	617,05	0,85	0,83	0,46	0	4,48	0	0	46,14	67,08	314,23	2,89	0	0	0		
430,06	Чай витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	58,0	0	0,01	0,0001	0	9	0	0	5,25	4,4	8,24	0,87	0	0	0		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4		
Итого за Обед		860	37,6	47,67	118,07	1033,65	1,55	1,33	163,25	0	30,14	267,78	838,36	125,96	142,94	512,7	8,06	9,4	4,56	48,677		
Итого за день		1480	51,13	60,93	205,12	1543,25	1,92	1,63	169,317	0,13	44,94	298,98	1259,46	338,68	166,55	688,78	12,67	11,99	21,923	59,085		

Средн. 1 недели

Завтрак																						
Пром.	Мучное кулинарное изделие/булочка «Веснушка»	50	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,014	0,03	0,1	0	87,04	38,64	11,04	79,3	0,6	0,02	0,03	0,06		
219-У	Сырники творожные	170	33,6	15,2	25,6	373,8	0,08	0,35	41,34	0,16	0,31	55,51	176,42	228,38	34,9	323,9	0,97	15,57	43,65	58,47		
326	Соус молочный сладкий	50	1,76	2,92	9,67	72	0,02	0,05	12,69	0,03	0	17	61	50	6	40	0,1	4,12	1,1	10,17		
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,03	0,01	0	0	0	150	28	6	4	20	0,3	0,96	1,8	4,35		
Итого за Завтрак		500	44,57	24,19	94,25	769,59	0,27	0,51	54,044	0,22	2,11	222,51	384,23	331,07	61,18	473	2,84	20,67	46,6	73,15		
Обед																						
47,02	Салат «Витаминный»2	100	1,21	8,03	9,68	117,74	0,02	0,03	0,002	0	13,57	0	0	45,5	14,82	27,9	1,09	0	0	0		
54-3с	Рассольник «Ленинградский»	250	5,93	7,21	17,04	157	0,06	0,06	129,92	0	6	246	420	26	24	65	0,9	20,74	0,9	35,35		
54-1г	Макаронны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3		

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины						Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Угле-воды		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
23-У	Напиток «Детские»	100	19,7	18,9	19,2	325,5	0,12	0,23	79,5	1,22	4,18	271,73	255,14	98,01	27,48	198,7	2,83	15,04	5,96	123,07		
349,09	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,66	0,09	32,0	132,8	0,02	0,02	0	0	0,73	0	0	32,48	17,46	23,44	0,69	0	0	0		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4		
	Итого за Обед	890	37,9	40,83	141,12	1086,64	0,4	0,42	231,45	1,33	24,48	940,17	880,7	346,39	120,59	453,88	8,73	63,34	10,23	187,12		
	Итого за день	1390	82,47	65,02	235,37	1856,23	0,67	0,93	285,5	1,55	26,59	1162,68	1264,93	677,46	181,77	926,88	11,57	84,01	56,83	260,27		
Четверг, 1 неделя																						
Завтрак																						
174	Каша вязкая молочная из риса	250	10,26	13,93	40,91	319,66	0,31	0,28	0,076	0,15	1,82	0	92,05	202,52	9,5	139,07	0,75	0,2	0,02	0,89		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	57,5	0	0,01	0	0	0,1	0	0	5,3	4,4	8	0,87	0	0	0		
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0	162	18	176	7	100	0,2	0	2,9	0		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	0	0	0	1,1	6,5	10	0	32,5	0,44	0,01	0,003	0,73		
	Итого за Завтрак	520	18,86	20,33	80,16	566,36	0,38	0,37	52,076	0,34	3,16	162	116,55	393,82	20,9	279,57	2,26	0,21	2,923	1,62		
Обед																						
	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,4	10,03	7,28	125,1	0,05	0,03	0,06	0	9,61	0	0	32,23	19,51	43,26	0,81	0,001	0	0		
72,24	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,38	11,1	31,5	267,8	0,25	0,06	0,03	0	8,25	766,75	487,75	49,31	27,28	93,31	0,38	0	0	0		
140,1	Жаркое по-домашнему	250	17,8	18,76	31,89	359,8	0,28	0,25	0,07	0	39,13	0	0	52,75	69,84	272,7	4,15	0,002	0	0		
436,53	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	0	0	4	12	240	31	8	18	0,72	0	0	0		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4		
	Итого за Обед	860	36,58	40,79	114,67	951,7	0,76	0,47	0,16	0	60,99	1022,35	868,75	182,69	152,83	517,27	8,4	2,643	3,3	14,4		
	Итого за день	1380	55,48	61,12	194,83	1518,06	1,14	0,84	52,236	0,34	64,01	1184,35	985,3	576,51	173,73	796,84	10,66	2,853	6,223	16,02		
Пятница, 1 неделя																						
Завтрак																						
181,11	Каша манная с молоком и маслом сливочным	250	8,9	14,6	38,8	322,03	0,12	0,3	0,015	0,087	0,11	0	104,35	0	32,67	155,62	0,51	0,11	0,025	0,031		
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0		

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины						Минеральные вещества											
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
1	2	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мкг		
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,3	452,4	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86				
66037, 03	Кондитерское изделие /Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0	0	0	0	0	8,2	3	17,4	0,2	0	0	0				
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	0	0	0	1,1	6,5	10	0	32,5	0,44	0,01	0,003	0,73				
	Итого за Завтрак	650	16,9	18,06	108,75	662,43	0,25	0,42	26,745	0,087	17,9	41,9	613,83	107,25	98,84	257,01	3,42	0,19	1,368	3,621				
Обед																								
53,35	Салат из капусты белокочанной с огурцом «Зайчик»	100	1,28	5,06	3,76	51,61	0,033	0,03	0,028	0	1,71	0	15,33	42,75	15	0,005	0,46	0,8	0,028	0,005				
397,32-у	Пельмени "Детские" отварные с бульоном	250	22,5	23,43	38,66	455,4	0	0	22,5	0	2	2	14	10	3	4	0,1	0,11	0,1	0,89				
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,3	13,1	25,1	235,4	0,15	0,16	57,7	0,23	12,54	73,22	786,96	75,78	37,04	121,35	1,34	108	1,37	56,18				
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	0	0	3,75	0	0,96	0	0	12,88	10	84,25	0,54	0	0	0				
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	57,5	0	0,01	0	0	0,1	0	0	5,3	4,4	8	0,87	0	0	0				
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4					
	Итого за Обед	880	39,97	43,38	109,49	969,81	0,273	0,26	83,978	0,23	17,31	977,8	957,29	165,33	97,64	309,255	5,65	111,5	4,798	71,475				
	Итого за день	1510	56,87	61,44	218,24	1632,24	0,523	0,68	110,723	0,317	35,21	1019,7	1571,12	272,58	196,48	566,265	9,07	111,74	6,166	75,096				
Понедельник, 2 неделя																								
Завтрак																								
66037, 03	Кондитерское изделие /Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0	0	0	0	8,2	3	17,4	0,2	0	0	0	0				
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	57,5	0	0,01	0	0	0,1	0	0	5,3	4,4	8	0,87	0	0	0				
71,15	Каша трещевая молочная с маслом	250	11,09	15,78	40,8	327,01	0,36	0,32	0,07	0	2,16	0	109	237,62	11,2	163,16	0,87	0	0,02	0				
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	0	0	0	1,1	6,5	10	0	32,5	0,44	0,01	0,003	0,73				
	Итого за Завтрак	520	16,79	18,54	93,85	580,91	0,44	0,36	0,07	0	3,36	0	115,5	261,12	18,6	221,06	2,38	0,01	0,023	0,73				
Обед																								
10,41	Салат «Витаминный»	100	1,51	6,91	7,6	100,53	0,03	0,03	0,03	0	12,98	0	0	47,6	16,15	32,16	1,15	0	0	0				
87-у	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,5	6,6	8,5	115,7	0,05	0,04	151,26	0	10	7,24	281,87	24,4	17,07	37,65	0,6	3,68	0,23	23,48				
54-лг	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3				
288,2	Птица запечённая	100	21,1	12,08	0,19	193,88	0,1	0,17	0	0	0,03	0	0	21,6	18,98	1,78	2,06	0	0	0				

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины										Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21						
349,09	Компот из смеси сухофруктов с витаминизированный	200	0,66	0,09	32,0	132,8	0,02	0,02	0	0	0,73	0	0	32,48	17,46	23,44	0,69	0	0	0						
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4						
	Итого за Обед	890	39,17	32,28	111,49	896,51	0,38	0,34	173,32	0,11	23,74	429,68	487,43	270,48	106,49	233,87	7,72	31,24	3,6	52,18						
	Итого за день	1410	55,96	50,82	205,34	1477,42	0,82	0,7	173,39	0,11	27,1	429,68	602,93	531,6	125,09	454,93	10,1	31,25	3,623	52,91						
Вторник, 2 недели																										
Завтрак																										
174	Каша вязкая молочная из риса	250	10,26	13,93	40,91	319,66	0,31	0,28	0,076	0,15	1,82	0	92,05	202,52	9,5	139,07	0,75	0,2	0,02	0,89						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	57,5	0	0,01	0	0	0,1	0	0	5,3	4,4	8	0,87	0	0	0						
Пром.	Мучное кулинарное изделие/булочка «Веселушка»	50	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,014	0,03	0,1	0	87,04	38,64	11,04	79,3	0,6	0,02	0,03	0,06						
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	0	0	1,1	0	6,5	10	0	32,5	0,44	0,01	0,003	0,73						
	Итого за Завтрак	550	20,95	20,2	109,16	689,55	0,45	0,4	0,09	0,18	3,12	0	185,59	256,46	24,94	258,87	2,66	0,23	0,053	1,68						
Обед																										
20,14	Салат из свежих с маслом растительным	100	1,43	2,6	8,36	62,5	0,02	0,04	1,9	0	10	173	274	36	21	41	1,3	19,98	0,7	19						
54-3с	Рассольник «Ленинградский»	250	5,93	7,21	17,04	157	0,06	0,06	129,92	0	6	246	420	26	24	65	0,9	20,74	0,9	35,35						
436,53	Жаркое по-домашнему	250	17,8	18,76	31,89	359,8	0,28	0,25	0,07	0	39,13	0	0	52,75	69,84	272,7	4,15	0,002	0	0						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	57,5	0	0,01	0	0	0,1	0	0	5,3	4,4	8	0,87	0	0	0						
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4						
	Итого за Обед	860	29,36	29,37	96,09	754,2	0,46	0,41	131,89	0	55,23	662,6	835	137,45	147,44	476,6	9,56	43,362	4,9	68,75						
	Итого за день	1410	50,31	49,57	205,25	1443,75	0,91	0,81	131,98	0,18	58,35	662,6	1020,59	393,21	172,38	735,57	12,22	43,592	4,953	70,43						
Среда, 2 недели																										
Завтрак																										
170	Сырники творожные	170	33,6	15,2	25,6	373,8	0,08	0,35	41,34	0,16	0,31	55,51	176,42	228,38	34,9	323,9	0,97	15,57	43,65	58,47						
326	Совс молочный сладкий	50	1,76	2,92	9,67	72	0,02	0,05	12,69	0,03	0	17	61	50	6	40	0,1	4,12	1,1	10,17						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	57,5	0	0,01	0	0	0,1	0	0	5,3	4,4	8	0,87	0	0	0						
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,03	0,01	0	0	0	150	28	6	4	20	0,3	0,96	1,8	4,35						
Пром.	Мучное кулинарное изделие/булочка «Веселушка»	50	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,014	0,03	0,1	0	87,04	38,64	11,04	79,3	0,6	0,02	0,03	0,06						

№ рецеп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины										Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Угле- воды		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
	1	2	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг					
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21					
Итого за Завтрак			500	44,53	24,23	94,03	768,49	0,21	0,51	54,044	0,22	0,51	222,51	352,46	328,32	60,34	471,2	2,84	20,67	46,58	73,05					
Обед																										
0,05-У	Закуска овощная*	100	1,74	3,42	4,88	57,3	0,03	0,04	19,45	0	43	141	293	51	16	30	0,6	16,2	0,3	12,83						
102-У	Суп картофельный с горохом	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136,26	0	5,16	11,09	424,57	32,06	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,41						
304-У	Рис отварной	180	4,23	5,15	42,92	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	8	55	6	28	85	0,6	0,89	8,6	32						
23-У	Напиток "Летосие**"	100	19,7	18,9	19,2	325,5	0,12	0,23	79,5	1,22	4,18	271,73	255,14	98,01	27,48	198,7	2,83	15,04	5,96	123,07						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	57,5	0	0,01	0	0	0,1	0	0	5,3	4,4	8	0,87	0	0	0						
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4						
	Итого за Обед	890	38,99	34,19	124,61	957,48	0,44	0,43	254,64	1,31	51,03	674,33	1170,39	210,21	139,08	506,7	8,95	39,41	20,51	216,72						
	Итого за день,	1390	83,52	58,42	218,64	1725,97	0,65	0,94	308,684	1,53	51,54	896,84	1522,85	538,53	199,42	977,9	11,79	60,08	67,09	289,77						
Четверг, 2 недели																										
Завтрак																										
2,47У	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	250	8,9	12,2	40,4	306,8	0,19	0,18	51,15	0,16	0,65	163,09	242,31	178,62	51,4	202,74	1,33	28,5	3,5	39,35						
66037,03	Кондитерское изделие /Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0	0	0	0	0	8,2	3	17,4	0,2	0	0	0						
430,06	Чай витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0	0,73	0	4	1	50	79	9	15	1,4	0	0	0						
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	0	0	1,1	0	6,5	10	0	32,5	0,44	0,01	0,003	0,73						
	Итого за Завтрак	520	14,6	14,91	93,46	561,2	0,25	0,21	51,88	0,16	5,75	164,09	298,81	272,87	64,8	258,48	4,04	28,51	3,503	40,08						
Обед																										
37	Салат картофельный с огурцами или капустой	100	1,21	7,84	8,96	111,4	0,55	0,39	0	0	6	0	297,8	18,52	15,2	42,1	0,68	0,25	0,71	0,087						
140,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,38	11,1	31,5	267,8	0,25	0,06	0,03	0	8,25	766,75	487,75	49,31	27,28	93,31	0,38	0	0	0						
291,17	Плов из птицы (грудка)	250	25,79	33,48	56,7	617,05	0,85	0,83	0,46	0	4,48	0	0	46,14	67,08	314,23	2,89	0	0	0						
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	0	0	2,5	0	0,45	4	1,7	3,3	0,15	0	0	0						
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4						
	Итого за Обед	860	43,44	53,14	141,69	1191,85	1,75	1,33	0,49	0	21,23	1010,35	927	135,37	139,46	542,94	6,44	2,89	4,01	14,487						
	Итого за день	1380	58,04	68,05	235,15	1753,05	2	1,54	52,37	0,16	26,98	1174,44	1225,81	408,24	204,26	801,42	10,48	31,4	7,513	54,567						

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	г	г	г	г	г	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		

Пятница, 2 неделя

Завтрак																				
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	250	8,31	12,48	55,89	369,3	0,14	0,18	62,27	0,18	1,09	0	269,76	184,48	41,43	274,44	1,1	0,2	0,019	0,089
66037,03	Кондитерское изделие /Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0	0	0	0	0	8,2	3	17,4	0,2	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	57,5	0	0,01	0	0	0,1	0	0	5,3	4,4	8	0,87	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	0	0	1,1	0	6,5	10	0	32,5	0,44	0,01	0,003	0,73
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Итого за Завтрак		640	14,51	15,74	120,74	676,5	0,24	0,24	68,27	0,18	14,29	31,2	609,86	224,23	61,03	336,38	5,92	2,61	0,382	10,419

Обед	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,4	10,03	7,28	125,1	0,05	0,03	0,06	0	9,61	0	0	32,23	19,51	43,26	0,81	0,001	0	0
72,24																				
108	Суп картофельный с клепками	250	9,27	4,92	25,07	181,4	0,08	0,08	120,87	0,28	7	203	313	30	21	76	1,1	31,04	4,9	39,37
250,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	19,56	3,01	43,2	267,33	0,77	0,16	0,03	0	0	0	0	79,57	75,03	193,23	5,98	0,02	0	0
288,2	Птица запечённая	100	21,1	12,08	0,19	193,88	0,1	0,17	0	0	0,03	0	0	21,6	18,98	1,78	2,06	0	0	0
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого за Обед	890	53,33	30,44	116,14	940,91	1,04	0,48	120,96	0,28	24,64	227	793	191,4	150,52	342,27	15,55	31,06	4,9	39,37
	Итого за день	1530	67,84	46,18	236,88	1617,41	1,28	0,72	189,23	0,46	38,93	258,2	1402,86	415,63	211,55	678,65	21,47	33,671	5,282	49,789
	Средние показатели за Завтрак	555	22,01	19,06	95,08	630,85	0,302	0,359	44,4236	0,192	6,7	145,86	332,05	275,317	47,944	302,977	3,315	13,806	12,6918	25,467
	Средние показатели за Обед	878	39,92	38,84	118,23	971,175	0,7543	0,587	120,506	0,349	33,632	651,12	822,915	188,076	140,628	425,981	8,944	34,27	7,0688	78,747
	Средние показатели за период	1433	61,94	57,89	213,31	1602,03	1,0563	0,946	164,93	0,541	40,332	796,98	1154,97	463,39	188,57	728,96	12,259	48,076	19,7606	104,21