



МОУ УТВЕРЖДЕНО

Новомалыклинским приказом МОУ Новомалыклинской СОШ

СОШ от 29.08.2025 № 450

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

**для организации питания обучающихся
в Муниципальном общеобразовательном учреждении
Новомалыклинской средней общеобразовательной школе
имени Героя Советского Союза М.С.Чернова
(возраст: 7-11 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 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества			Энерг. цен- ккал	Витамины				Витамины									
			Белки	Жиры	Углевод		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

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	10	2.3	3	0	35.8	0	0.03	26	0.1	0.07	81	8.8	88	3.5	50	0.1	0	1.45	0
54-16к	Каша "Дружба"	220	5.5	6.5	26.4	185.8	0.08	0.15	29.88	0.07	0.58	369.33	172.38	151.02	29.79	136.07	0.57	54.87	4.5	34.23
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	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	Итого за Завтрак	500	12.7	17.4	71	485.8	0.15	0.22	100.8	0.3	0.75	751.23	239.98	258.72	46.09	236.07	2.22	56.79	9.65	43.21

Обед

45	Салат из белокочанной капусты	60	0.8	3.65	5.11	56.47	0	0	0	0	14.66	0	0	25.8	9.6	0	0.31	0	0	0
151.25	Суп -лапша домашняя	200	6.9	6.95	18.76	160.5	0.18	0.17	0.82	0	4.2	0	0	34.7	14.5	75.88	0.99	0	0	0
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.8	7	33.9	229.4	0.2	0.11	22.38	0.1	0	30.83	207.01	13.56	113.18	170.61	3.81	2.15	3.33	15.17
288.38	Птица порционная запечёная	90	13.89	12.37	1.38	168.97	0.05	0.12	0	0	0.75	0	17.4	18.71	14.89	125.6	1.3	0.04	0.01	0.01
343-У	Компот из фруктовой ягодной	200	0.5	0.1	12.8	54.6	0.01	0.02	18.66	0	16.62	5.91	155.54	62.38	14.99	15.25	0.57	0.36	0.23	4.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12
	Итого за Обед	750	33.19	30.67	91.75	767.74	0.53	0.46	41.86	0.1	36.23	239.74	497.45	169.65	190.66	462.34	8.93	4.75	6.32	32.08
	Итого за день	1250	45.89	48.07	162.75	1535.48	0.68	0.68	142.7	0.4	36.98	990.97	737.43	428.37	236.75	698.41	11.15	61.54	15.97	75.29

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества			Энерг. цен- ккал	Витамины				Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Вторник, 1 неделя

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
71.13	Каша геркулесовая молочная с	220	7.95	10.79	31.7	247.7	0.24	0.2	0.09	0	1.4	0	0	156.84	72.26	244.62	1.68	0.001	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	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Завтрак	590	12.45	11.79	83.1	475.7	0.34	0.25	6.09	0	13.5	280.7	380.1	191.34	94.46	298.32	5.74	4.001	3.36	16.85

Обед

37	Салат картофельный с огурцами или капустой	60	0.73	4.7	5.38	66.84	0.33	0.23	0	0	3.6	0	178.68	11.11	9.12	25.26	0.41	0.15	0.43	0.052
82-У	Борщ со свежей капустой и	200	5.1	4.5	10.8	103.9	0.04	0.04	130.2	0	8.53	19.35	319.65	30.92	22.45	46.51	1.03	5.21	0.44	27.35

291.33	Плов из птицы (грудка)	230	23.72	30.8	52.16	567.69	0.78	0.76	0.46	0	4.12	0	0	42.45	61.71	289.09	2.66	0	0	0
430.06	Чай витаминизированный	200	0.2	0.05	15.01	58	0	0.01	0.000	0	9	9	9	5.25	4.4	8.24	0.87	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12
	Итого за Обед	740	33.05	40.65	103.15	894.23	1.24	1.08	130.6	0	25.25	231.35	624.83	104.23	121.18	444.1	6.92	7.56	3.62	39.402
	Итого за день	1330	45.5	52.44	186.25	1788.46	1.58	1.33	136.7	0	38.75	512.05	1004.9	295.57	215.64	742.42	12.66	11.56	6.98	56.252

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность,	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	

Среда, 1 неделя

Пром.	Веснушка	50	6.69	5.77	29	154.89	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	150	29.7	13.4	22.6	329.9	0.07	0.31	36.48	0.14	0.27	48.98	155.67	201.51	30.8	285.8	0.85	13.74	38.52	51.59
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Завтрак	500	42.35	22.59	91.07	697.69	0.23	0.49	50.26	0.2	2.17	317.61	406.48	311.75	64.12	454.98	3.78	19.48	42.67	69.47

47 3 П	Салат «Витаминный 2» (консервированная капуста с клюквой), заправленный растительным маслом	60	0.72	5.41	6.32	77.73	0.01	0.02	7.87	0.1	0	26.85	16.35	0	0.01	51.04	0.001	8.69	0.64	4.7
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5	0.06	0.05	103.9	0	5.54	196.79	334.95	21.08	19.71	51.39	0.71	16.6	0.75	28.28
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
23-У	Нагетсы "Детские"*	90	17.7	17	17.2	293	0.11	0.21	71.55	1.1	3.76	244.56	229.62	88.21	24.73	178.83	2.54	13.54	5.36	110.76
349.09	Компот из сухофруктов С-	200	0.66	0.09	32	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	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12
	Итого за Обед	750	32.48	33.8	121.72	923.63	0.35	0.36	201.7	1.29	10.03	820.24	752.22	262.1	92.6	420.4	6.621	61.8	9.56	167.66
	Итого за день	1250	74.83	56.39	212.79	1847.26	0.58	0.85	251.9	1.49	12.2	1137.8	1158.7	573.85	156.72	875.38	10.401	81.28	52.23	237.13

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность ккал	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			г	г	г		г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	

Четверг, 1 неделя

174	Каша вязкая молочная из риса	220	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	0.017	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
54-1з	Сыр твёрдых 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	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	Итого за Завтрак	500	18.47	18.76	80.5	551.1	0.35	0.34	52.06	0.32	1.7	461.4	154.8	371.52	28.16	269.38	2.39	2.1	6.517	8.778

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность,	Витамины				Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Обед																				
45	Салат из капусты белокочанной с огурцом «Зайчик», заправленный растительным маслом	60	0.77	3.04	2.26	30.97	0.02	0.02	1.03	0.017	0	25.65	13.62	0.003	0.017	9.2	0.48	9	0.28	4.7
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.78	42.79
392,32-У	Пельмени "Детские "отварные с	200	18	18.7	30.9	364.3	0.18	0.17	77.4	0.92	5.89	201.88	292.21	78.15	27.27	169.79	2.65	32.65	4.54	61.33
244	Рыба припущенная с овощами	80	6.12	0.81	2.54	42	0.04	0	3	0	0.77	0	0	10.3	8	67.4	0.43	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	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12
	Итого за Обед	740	31.49	28.55	90.3	731.97	0.45	0.35	105.2	1.027	16.96	592.31	1048.1	147.74	91.417	413.86	7.41	72.31	8.35	120.82
	Итого за день	1360	46.39	38.91	192.8	1463.94	0.65	0.63	164.5	1.107	34.29	1039.5	1786.9	393.05	185.28	639.9	10.88	99.65	14.89	162.88

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	

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	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
173	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	7.3	12.5	54.3	345.3	0.1	0.2	3.4	0.03	0	0	198.6	0	0	147.6	0	57.8	1.3	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Завтрак	470	13	15.26	107.7	598.9	0.18	0.24	3.4	0.03	0.1	249.5	245.1	23.5	14.4	205.5	1.62	59.4	4.3	7.25

Обед																				
10.3	Салат «Витаминный »	60	0.91	4.15	4.56	60.32	0.02	0.02	0.02	0	7.79	0	0	28.56	9.69	19.3	0.69	0	0	0
87-У	Щи из свежей капусты с	200	4.43	5.29	6.83	92.6	0.03	0.03	121.0	0	7	6	227	19	13	30	0.6	2.94	0.2	18.78
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
288.38	Птица порционная запечёная	90	13.89	12.37	1.38	168.97	0.05	0.12	0	0	0.75	0	17.4	18.71	14.89	125.6	1.3	0.04	0.01	0.01
349.09	Компот из сухофруктов С-	200	0.66	0.09	32	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	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12
	Итого за Обед	750	28.49	27.4	97.37	749.29	0.27	0.25	139.3	0.09	16.27	358.04	415.7	219.08	85.73	314.04	5.96	25.95	3.02	42.71
	Итого за день	1220	41.49	42.66	205.07	1498.58	0.45	0.49	142.7	0.12	16.37	607.54	660.8	242.58	100.13	519.54	7.58	85.35	7.32	49.96

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность.	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	

Вторник, 2 неделя

Завтрак																				
2,47-У	Каша пшённная молочная с маслом сливочным	200	7.1	9.7	32.3	245.5	0.15	0.14	40.92	0.13	0.52	130.47	193.84	142.9	41.12	162.19	1.06	22.8	2.8	31.48
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.	Веснушка	50	6.69	5.77	29	154.89	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	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Завтрак	500	17.79	15.97	100.9	575.09	0.29	0.26	40.93	0.16	0.72	379.97	327.38	196.84	63.56	281.99	3.08	24.42	5.83	38.79

Обед																				
20.08	Салат из свеклы с маслом	60	0.86	3.05	5.13	50.13	0.01	0.02	0.01	0	5.7	0	0	26.61	12.9	25.64	0.84	0.01	0	0
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5	0.06	0.05	103.9	0	5.54	196.79	334.95	21.08	19.71	51.39	0.71	16.6	0.75	28.28
436.53	Жаркое по-домашнему	230	16.4	17.3	29.3	331	0.26	0.23	0.064	0	36	0	0	48.53	64.25	250.88	3.82	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	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12
	Итого за Обед	740	25.56	26.85	82.83	661.93	0.42	0.35	104.0	0	47.34	399.79	452.45	116.02	124.76	410.91	8.19	18.81	3.5	40.28
	Итого за день	1240	43.35	42.82	183.73	1323.86	0.71	0.61	144.9	0.16	48.06	779.76	779.83	312.86	188.32	692.9	11.27	43.23	9.33	79.07
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Среда, 2 неделя																				
Завтрак																				
Пром.	Веснушка	50	6.69	5.77	29	154.89	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
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
219- У	Сырники творожные	150	29.7	13.4	22.6	329.9	0.07	0.31	36.48	0.14	0.27	48.98	155.67	201.51	30.8	285.8	0.85	13.74	38.52	51.59
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
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
	Итого за Завтрак	500	42.15	22.59	100.87	731.49	0.23	0.48	49.18	0.2	0.47	315.48	350.21	305.45	59.24	445.6	2.97	19.48	42.65	69.07
Обед																				
0,05-У	Закуска овощная	60	1.05	2.06	2.93	34.5	0.02	0.02	11.67	0	26	84	176	31	10	18	0.3	9.72	0.2	7.7
102-У	Суп картофельный с горохом	200	7.3	4.7	15	131.9	0.14	0.05	109.0	0	4.13	8.87	339.66	25.65	27.44	76.32	1.39	3.71	1.99	27.53
304-У	Рис отварной	150	3.5	4.3	35.8	195.8	0.03	0.02	16.2	0.08	0	6.37	45.48	5.01	23.06	70.73	0.47	0.74	7.1	26.67
23-У	Нагетсы "Детские"*	90	17.7	17	17.2	293	0.11	0.21	71.55	1.1	3.76	244.56	229.62	88.21	24.73	178.83	2.54	13.54	5.36	110.76
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	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12
	Итого за Обед	750	33.05	28.76	105.73	810.5	0.39	0.35	208.4	1.18	33.99	546.8	908.26	169.67	113.13	426.88	7.52	29.91	17.4	184.66
	Итого за день	1250	75.2	51.35	206.6	1621	0.62	0.83	257.6	1.38	34.46	862.28	1258.4	475.12	172.37	872.48	10.49	49.39	60.05	253.73
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Четверг, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-32з	Морковь в нарезке	50	0.7	0.1	3.5	16.9	0.03	0.04	1000	0	2.5	10.5	100	13.5	19	27.5	0.35	2.5	0.05	27.5
71.13	Каша геркулесовая молочная с	220	7.95	10.79	31.7	247.7	0.24	0.2	0.09	0	1.4	0	0	156.84	72.26	244.62	1.68	0.001	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

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	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Завтрак	540	14.35	13.65	88.6	518.2	0.35	0.28	1000.	0	4	260	146.5	193.84	105.66	330.02	3.65	4.101	3.05	34.75
Обед																				
140.1	Суп картофельный с	200	9.9	8.9	25.2	214.2	0.2	0.1	0.02	0	6.6	0	0	39.5	21.8	74.7	0.3	0	0	0
37	Салат картофельный с огурцами или капустой	60	0.73	4.7	5.38	66.84	0.33	0.23	0	0	3.6	0	178.68	11.11	9.12	25.26	0.41	0.15	0.43	0.052
291.33	Плов из птицы (грудка)	230	23.72	30.8	52.16	567.69	0.78	0.76	0.46	0	4.12	0	0	42.45	61.71	289.09	2.66	0	0	0
519.01	Компот из фруктовой ягодной	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	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12
	Итого за Обед	740	37.71	45.02	123.27	1024.73	1.4	1.13	0.48	0	16.82	203	296.63	111.56	117.83	467.35	5.47	2.35	3.18	12.052
	Итого за день	1280	52.06	58.67	211.87	1542.93	1.75	1.41	1000.	0	20.82	463	443.13	305.4	223.49	797.37	9.12	6.451	6.23	46.802

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Пятница, 2 неделя

Завтрак																				
174	Каша вязкая молочная из ячневой	220	7.31	10.98	49.18	325	0.12	0.16	54.8	0.16	0.96	0	237.39	162.34	36.46	241.51	0.97	0.18	0.017	0.078
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.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4	0.05	0.04	9.6	0	72	15.6	236.4	40.8	15.6	27.6	0.36	2.4	0.6	20.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Завтрак	610	14.11	13.94	112.28	624	0.25	0.24	64.4	0.16	73.06	265.1	520.29	226.64	66.46	327.01	2.95	4.18	3.617	27.728

Обед																				
67	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	0.95	3.1	5.17	52.68	0.03	0.03	9.3	0.008	0	17.95	26.89	0.09	0.019	14.78	0.01	12.28	0.52	0
108	Суп картофельный с клецками	200	7.4	3.9	20.1	145.1	0.07	0.07	96.7	0.22	5.46	161.4	249.86	24.65	16.86	60.91	0.89	24.82	3.94	31.49
250.01	Гороховое пюре с маслом	150	16.3	2.51	36	222.78	0.64	0.13	0	0	0	0	0	66.31	62.53	161	4.98	0.02	0	0
288.38	Птица порционная запечёная	90	13.89	12.37	1.38	168.97	0.05	0.12	0	0	0.75	0	17.4	18.71	14.89	125.6	1.3	0.04	0.01	0.01
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12
407	Сок натуральный	200	1	0.2	20.2	81.6	0.08	0.08	0	0	4	0	0	31	8	18	0.72	0	0	0
	Итого за Обед	750	42.84	22.68	102.65	768.93	0.96	0.47	106	0.228	10.21	382.35	411.65	155.26	125.79	455.29	9.85	39.36	7.22	43.5
	Итого за день	1360	56.95	36.62	214.93	1392.93	1.21	0.71	170.4	0.388	83.27	647.45	931.94	381.9	192.25	782.3	12.8	43.54	10.837	71.228
	Средние показатели за Завтрак	533	20.227	16.231	93.852	581.717	0.257	0.308	142.6	0.145	11.38	372.82	350.96	232.49	63.602	307.49	3.187	22.12	12.818	35.7956
	Средние показатели за Обед	745	32.941	31.448	101.844	811.023	0.667	0.528	104.7	0.392	25.97	399.45	555.17	158.89	118.06	424.85	7.3671	27.72	6.544	69.5164
	Средние показатели за период	1278	53.168	47.679	195.696	1392.74	0.924	0.836	247.3	0.537	37.35	772.28	906.13	391.38	181.66	732.34	10.554	49.85	19.362	105.312