

УТВЕРЖДЕНО
приказом МОУ Новомалыклинской СОШ
от 29.12.2023 № 810

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
для организации питания обучающихся
в Муниципальном общеобразовательном учреждении Новомалыклинской средней
общеобразовательной школе имени Героя Советского Союза М.С.Чернова (12-18 лет)
на 2 полугодие 2023-2024 учебного года

ПРИМЕЧАНИЕ
основное Меню разработано на основе «Стандарта оказания услуги по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных общеобразовательных организаций, расположенных на территории Ульяновской области», разработанной рабочей группой в соответствии с приказом АНО «Агентство здорового и социального питания» от 04.06.2020 № 8.

Новая Малыкла
2024

Название меню: Образовательные учреждения Школьный Стандарт 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	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, 1 неделя																				
Завтрак																				
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	211,2	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
54-21г	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
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	520	19,3	17,2	67,1	500,5	0,2	0,41	103,2	0,27	1,48	881,14	480,32	525,29	82,17	417,4	2,49	75,66	13,21	84,4
Обед																				
10,40	Салат из свежих овощей «Ассорти»	100	1,0	5,20	3,60	64,3	0,10	0,11	0,03	0	22,66	0	16,83	93,8	38,0	35,16	0,10	0,033	0,03	0,003
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	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 -лапша домашняя	250	7,1	9	15,1	169,9	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
266	Бифштекс рубленый	100	17,8	26,22	4,57	326,41	0,2	0,25	0,05	0	0,52	0	0	58,14	29,34	213,49	2,32	0,05	0	0
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод	200	0,52	0,18	27,60	122,6	0,014	0,018	0,18	0	1,8	0	0	10,0	2,3	5,4	0,06	0,001	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	39,72	49,7	115,3	1075,91	0,704	0,608	45,18	0,23	25,55	299,14	487,61	208,82	242,25	613,19	10,13	7,884	9,91	74,293
	Итого за день	1410	59,02	66,9	182,4	1576,41	0,904	1,018	148,38	0,5	27,03	1180,28	967,93	734,11	324,42	1030,6	12,62	83,544	23,22	158,69
Вторник, 1 неделя																				
Завтрак																				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	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	
330	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
394-У	Вареники с картофелем	150	7,2	10,9	40,1	287,1	0,12	0,1	33,28	0,2	5,4	136,99	372,93	50,35	23,89	102,18	1,23	7,18	4,29	41,09	
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	550	16,2	17,1	90	577,5	0,26	0,29	63,96	0,2	17,98	506,25	962,62	250,78	74,84	269,78	5,55	22,24	9,7	81,98	
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	
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	
304-У	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32	
295- У	Котлета куриная*	100	19	25,7	25,1	407,6	0,16	0,3	100,73	2,22	7,66	453,79	311,21	176,62	31,17	218,77	3,52	24,64	5,29	110,54	
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	890	35,01	45,28	130,09	1065,54	0,37	0,47	282,96	2,31	40,89	729,21	906,35	289,43	134,32	487,92	9,67	34,68	17,65	191,13	
	Итого за день	1440	51,21	62,38	220,09	1643,04	0,63	0,76	346,92	2,51	58,87	1235,46	1868,97	540,21	209,16	757,7	15,22	56,92	27,35	273,11	
Среда, 1 неделя																					
Завтрак																					
60	Салат из моркови с яблоками*	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	840,79	0	5,15	12,82	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	0,1	24,3	
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	
330	Соус сладкий сметанный	60	2	5,3	8,2	88,4	0,02	0,07	27,79	0	0,22	105,5	69,72	58,19	6,89	43,86	0,15	5,46	0,94	12,2	
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	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	550	41,2	23	75,9	675,8	0,2	0,49	911	0,16	7,48	475,36	485,92	325,58	76,96	449,07	4,1	25,35	48,31	104,07	
Обед																					
50,08	Салат из свеклы с сыром	100	7,1	12,47	7,63	171,1	0,03	0,11	66,73	0,24	9	243	272	252	28	162	1,5	6,07	4,2	17,33	
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	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	D	С	Na	К	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
54-1г	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
280-У	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51
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	880	32,16	36,76	124,4	958,5	0,34	0,37	270,13	1,11	22,32	738,73	933,2	535,58	113,57	463,82	7,64	48,48	9,71	97,02
	Итого за день	1430	73,36	54,79	200,3	1634,3	0,54	0,86	1181,13	1,27	29,8	1214,09	1419,12	861,16	190,53	912,89	11,74	73,83	58,02	201,09

Четверг, 1 неделя

Завтрак

173	Каша вязкая молочная овсяная	220	8,7	12,8	37	297,7	0,19	0,18	44,22	0,14	0,57	50,45	268,74	140,73	67,72	227,12	1,65	12,8	14,34	44,09
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	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	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	470	16,14	19,2	57,4	466,4	0,23	0,25	96,26	0,33	0,57	362,39	339,84	386,69	86,32	358,02	2,58	13,76	19,04	48,44

Обед

72,26	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,8	0,05	0,05	0,013	0	15,5	0	24,63	29,91	20,5	44,81	0,86	0,016	0,031	0,15
99-У	Суп овощной	250	6,5	5,6	11,3	121,6	0,08	0,1	266,01	0	14,05	766,75	487,75	51,28	37,82	65,47	1,51	108	0,53	38,13
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	732,2	786,96	75,78	37,04	121,35	1,34	108	1,37	56,18
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	100	15,6	20,7	21,8	335,9	0,11	0,19	137	1,23	5,74	308,23	347,6	95,69	31,65	189,81	3,19	50,42	3,26	64,1
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	32,98	45,47	110,81	984,7	0,51	0,57	460,723	1,46	51,83	2062,78	2027,94	284,06	163,21	525,44	12,04	269,076	8,491	172,96
	Итого за день	1730	49,12	64,67	168,21	1451,1	0,74	0,82	556,983	1,79	52,4	2425,17	2367,78	670,75	249,53	883,46	14,62	282,836	27,531	221,4

Пятница, 1 неделя

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	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	
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	7,87	7,86	36,7	248,9	0,08	0,19	37,8	0,09	1	178	215	156	24	142	0,5	29,17	2,5	36,3	
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	
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	
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	630	14,17	9,06	93,2	510,1	0,19	0,3	64,53	0,09	17,69	469,4	764,48	255,05	94,17	225,99	3,32	30,84	6,84	46,41	
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	
304-У	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32	
234-У	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475,28	
392,32-У	Пельмени "Детские" отварные с бульоном*	250	22,5	23,4	38,7	455,4	0,22	0,21	96,75	1,14	7,36	252,35	365,26	97,68	34,09	212,24	3,31	40,81	5,67	76,67	
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	4,0	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	880	47,34	45,28	153,59	1192,11	0,523	0,5	168,338	3	15,9	676,89	911,54	285,56	140,31	598,325	8,76	147,75	36,648	598,355	
	Итого за день	1510	61,51	54,34	246,79	1702,21	0,713	0,8	232,868	3,09	33,59	1146,29	1676,02	540,61	234,48	824,315	12,08	178,59	43,488	644,765	
Понедельник, 2 неделя																					
Завтрак																					
102,20	Салат-коктейль фруктовый	120	0,8	0,4	14,3	63,7	0,04	0,03	7,8	0	42	23,44	285,11	30,11	13,2	20,4	1,51	2,4	0,48	15	
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 гречневая 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	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
	Итого за Завтрак	600	14,39	16,48	84,9	518,51	0,43	0,37	7,87	0	44,26	173,14	422,01	279,03	33	211,06	3,58	3,36	2,3	19,35	
Обед																					
13	Овощная нарезка*	50	0,5	0,1	1,7	9,7	0,02	0,02	51,58	0	11,25	3,32	121,08	13,33	9,92	18,58	0,41	1,32	0,18	13,08	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45	
54-1г	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	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	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	
266	Бифштекс рубленый	100	17,8	26,22	4,57	326,41	0,2	0,25	0,05	0	0,52	0	0	58,14	29,34	213,49	2,32	0,05	0	0	
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	840	35,16	40,01	108,57	937,81	0,45	0,41	204,84	0,11	25,96	548,91	556,64	295,19	109,96	433,07	7,24	47,99	3,97	60,23	
	Итого за день	1440	49,55	56,49	193,47	1456,32	0,88	0,78	212,71	0,11	70,22	722,05	978,65	574,22	142,96	644,13	10,82	51,35	6,27	79,58	
Вторник, 2 неделя																					
Завтрак																					
2,47-У	Каша пшённая 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	
381	Кофейный напиток	200	0	0	19,96	75	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0,06	0	0	0	
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	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
	Итого за Завтрак	520	17,09	18,17	99,16	623,59	0,29	0,28	51,164	0,19	0,75	262,89	347,95	221,66	65,24	295,04	2,21	29,16	4,73	42,31	
Обед																					
20,14	Салат из свеклы 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	
391-У	Пельмени "Детские" отварные*	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53	
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	720	35,13	32,41	107,04	855,9	0,44	0,39	176,6	1,31	15,53	893,64	1118,32	165,65	103,47	435,47	8,76	84,33	11,68	142,68	
	Итого за день	1240	52,72	50,88	191,84	1431,2	0,73	0,67	227,8	1,5	16,28	1156,77	1491,47	450,87	176,11	741,91	11,31	113,49	16,41	184,99	
Среда, 2 неделя																					
Завтрак																					
1	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
223	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	230	25,62	17,46	80,75	583,63	0,09	0,39	0,09	0	3,01	0	297,62	234,92	45,33	320,28	1,56	0	0	0	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	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	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
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	610	35,32	24,26	136,55	905,83	0,22	0,69	37,44	0	15,99	269,85	988,95	519,9	104,85	548,96	5,68	17,16	5,35	62,7	
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	Нагетсы "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	
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 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	34,17	114,8	923,7	0,46	0,43	255,73	1,31	54,14	677,55	1224,98	216,07	143,26	516,48	9,79	39,41	20,66	217,11	
	Итого за день	1500	74,49	58,43	251,35	1829,53	0,68	1,12	293,17	1,31	70,13	947,4	2213,93	735,97	248,11	1065,44	15,47	56,57	26,01	279,81	
Четверг, 2 неделя																					
Завтрак																					
54-32з	Морковь в нарезке	60	0,8	0,1	4,1	20,2	0,04	0,04	1200	0	3	12,6	120	16,2	22,8	33	0,42	3	0,06	33	
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	
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными*	100	15,61	20,69	21,8	336	0,1	0,17	137	1,23	5	308	348	95	33	190	3,3	50,42	3,2	64,1	
23	Чай витаминизированный	200	0,48	0,11	4,56	21	0	0,02	0,73	0	4	1	50	79	9	15	1,4	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	600	27,88	27,31	99,32	754	0,28	0,28	1359,76	1,34	12	800	637,8	329,2	82,8	325	6,68	80,26	6,96	120,11	
Обед																					
72,26	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,8	0,05	0,05	0,013	0	15,5	0	24,63	29,91	20,5	44,81	0,86	0,016	0,031	0,15	
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	0	0	49,31	27,28	93,31	0,38	0	0	0	
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	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	
280-У	Фрикадельки "Школьные» в соусе	90	8,47	11,01	13,11	185,5	0,05	0,12	30,4	0,76	2	65	173	83	13	103	1,6	11,17	1,9	27,51	
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	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	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
	смеси																			
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	950	33,19	34,9	117,15	903,4	0,53	0,34	152,87	0,76	34,85	314,64	734,74	197,44	111,69	391,43	6,23	18,81	5,46	76,36
	Итого за день	1550	61,07	62,21	216,47	1657,4	0,81	0,62	1512,63	2,1	46,85	1114,64	1372,54	526,64	193,89	716,43	12,91	99,07	12,42	196,47
Пятница, 2 неделя																				
Завтрак																				
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
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0,05	0,06	24	0	12	37,2	417,6	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06	1,2	2,64
	Итого за Завтрак	560	36,66	17,32	82,37	632,4	0,18	0,45	74,2	0,17	13,76	304,53	722,82	350,45	101,75	402,02	3,77	19,2	43,23	70,2
Обед																				
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	100	1,24	0,13	3,67	20,8	0,04	0,03	48,66	0	26	8	244	29	17	33	0,7	2,67	0,3	15,67
108	Суп картофельный с клецками	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
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,34	13,08	25,09	235,4	0,14	0,17	57,7	0,23	12	732	786	77	37	123	1,3	108	1,4	56,18
267,67	Котлеты «Традиционные» запеченные под соусом овощным	100	18,76	9,7	8,74	234,26	0,09	0,18	0,002	0	0,018	0	21,21	108,31	34,36	159,21	1,72	0,008	0	0,02
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	38,61	28,73	106,8	875,86	0,47	0,53	227,23	0,51	49,02	1198,6	1745,21	275,71	145,56	495,21	9,96	144,36	9,9	125,64
	Итого за день	1450	75,27	46,05	188,9	1508,26	0,65	0,98	301,43	0,68	62,78	1503,13	2468,03	626,16	247,31	897,23	13,73	163,65	53,13	195,84
	Средние показатели за Завтрак	561	23,89	18,94	87,15	611,63	0,25	0,38	276,94	0,28	13,2	450,52	617,79	350,72	80,89	351,37	4,03	31,7	15,98	68
	Средние показатели за Обед	872	36,87	38,96	120,6	981,96	0,50	0,47	211,34	1,21	33,12	801,69	1041,65	275,93	142,82	509,98	9,01	82,38	13,37	173,74
	Средние показатели за период	1433	60,8	57,9	207,8	1593,6	0,75	0,85	488,29	1,49	46,32	1252,2	1659,4	626,65	223,7	861,35	13,04	114,07	29,34	241,74