



Утверждаю:

Директор МОУ Новоорловская СОШ

Зодбев А.А.

" 01 " " 20 20 r.

Примерное сбалансированное

14-дневное меню

Муниципального общеобразовательного учреждения
Новоорловская средняя общеобразовательная школа

День: первый
 Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг,мкг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
411	Каша манная	250												
	молоко	100	2.9	3.2	4.7	60	0.04	1.6	22		120	90	11	0.1
	крупа манная	33	3.399	0.33	23.298	109.89	0.0462			0.495	6.6	28.05	5.94	0.33
	сахар	5			4.99	20					0.15			0.015
	соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
	масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0.001		45	0.1	2.1	3	0.04	0.02
1	Хлеб с повидлом и маслом	80												
	хлеб	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
	повидло	20	0.06	0.008	12.8	48.3	0.002	0.32	120	0.06	2.38	1.9	0.6	0.08
	масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0.001		45	0.1	2.1	3	0.04	0.02
1008	Чай с молоком и сахаром	200												
1009	чай	1	0.2	0.051	0.04	1.409	0.0007	0.1	0.5		4.95	8.24	4.4	0.82
	молоко	50	1.45	1.6	2.35	30	0.0200	0.65	11		60	45	7	0.05
	сахар	15			14.97	59.85					0.45			0.045
Итого:			12.119	20.189	87.558	579.149	0.1909	2.67	243.5	1.405	217.59	224.19	45.96	2.538
Обед														
197	Щи со свежей капустой	250												
	картофель	40	0.8	0.16	6.52	30.8	0.048	8	1.2	0.04	4	23.2	9.2	0.36
	капуста	63	1.134	0.063	2.961	17.64	0.0189	28.35	1.89	0.063	30.24	19.53	10.08	0.378

	лук	12	0.168	0.024	0.984	4.92	0.006	1.2		0.024	3.72	6.96	1.68	0.096
	морковь	13	0.169	0.013	0.897	4.55	0.0078	0.65	260	0.052	3.51	7.15	4.94	0.091
	масло растительное	3		3		27				1.32		0.06		
	соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
411	Каша гречневая	150												
	гречка	48	6.05	1.58	27.4	148	0.168		0.001	0.384	9.6	143	96	3.22
	соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
658	Котлета из говядины	100												
	мясо	108	20.1	17.3		235.44	0.065			0.432	9.72	203.04	23.76	2.916
	хлеб	14	1.12	0.14	6.874	33.32	0.0224			0.182	3.22	12.46	4.76	0.28
	соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
	масло растительное	3		3		27				1.32		0.06		
52	Салат из свеклы	100												
	свекла	121	1.82	0.121	10.6	50.8	0.339	12.1	0.002	0.121	44.8	52	26.6	1.69
	соль	1									3.68	0.75	0.22	0.029
	масло растительное	7		6.99		62.9				3.08		0.14		
1008	Чай с сахаром	200												
1009	чай	1	0.2	0.051	0.04	1.409	0.0007	0.1	0.5		4.95	8.24	4.4	0.82
	сахар	15			14.97	59.85					0.45			0.045
	Хлеб	50												
	хлеб	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
	Итого:		35.511	32.942	95.396	821.129	0.7558	50.4	263.593	7.668	151.47	524.59	199.46	11.099
	Итого за день:		47.63	53.131	182.954	1400.28	0.9467	53.07	507.093	9.073	369.06	748.78	245.42	13.637

День: второй

Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование	масса	Пищевые вещ-ва (г)	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещ-ва (мг)
-------	--------------------------	-------	--------------------	-------------------------	---------------	-------------------------

№ п/п		блюда	Б	Ж	У	Ческая	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
		<i>Завтрак</i>												
342		Капуста тушеная с мясом	250											
		мясо	108	20.1	17.3	235.44	0.065			0.432	9.72	203.04	23.76	2.916
		капуста	180	3.24	0.18	8.46	50.4	0.054	81	5.4	0.18	86.4	55.8	28.8
		морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	0.006	0.5	200	0.04	2.7	5.5	3.8
		лук	6	0.084	0.012	0.492	2.46	0.003	0.6		0.012	1.86	3.48	0.84
		соль	2								7.36	1.5	0.44	0.058
		масло растительное	3		3	27				1.32		0.06		
		томатная паста	5	0.24		0.95	5.1	0.008	2.25	15	0.05	1	3.4	2.5
1008		Чай с сахаром	200											
1009		чай	1	0.2	0.051	0.04	1.409	0.0007	0.1	0.5	4.95	8.24	4.4	0.82
		сахар	15		14.97	59.85					0.45			0.045
		Хлеб с маслом	40											
		хлеб	30	2.37	0.3	14.5	70.5	0.048		0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
		масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0.001	45	0.1	2.1	3	0.04	0.02
		Яблоко	100											
		яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9
		Итого:		26.844	28.503	50.032	568.759	0.2157	94.45	270.9	2.724	139.44	321.12	83.48
		<i>Обед</i>												
		Суп рыбный	250											
		картофель	80	1.6	0.32	13.04	61.6	0.096	16	2.4	0.08	8	46.4	18.4
		крупа перловая	8	0.744	0.088	5.352	25.2	0.0096			0.088	3.04	25.84	3.2
		сайра	30	5.25	0.6		26.4							
		лук	6	0.084	0.012	0.492	2.46	0.003	0.6		0.012	1.86	3.48	0.84
		морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	0.006	0.5	200	0.04	2.7	5.5	3.8
		соль	2								7.36	1.5	0.44	0.058
		масло растительное	3		3	27				1.32		0.06		
326		Картофельное пюре	150											
		картофель	175	3.5	0.7	28.525	134.75	0.21	35	5.25	0.175	17.5	101.5	40.25

	масло сливочное	4	0.032	2.9	0.052	26.44			18	0.04	0.96	1.2		0.008
	молоко	20	0.58	0.64	0.94	12	0.008	0.26	4.4		24	18	2.8	0.02
	соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
697	Куры отварные	100												
	куры	110	20	20.2		262	0.077	1.98	0.079	0.55	17.6	182	19.8	1.76
	соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
71	Нарезка овощная	100												
	свежие огурцы	55	0.44	0.055	1.38	7.7	0.017	5.5	0.006	0.055	12.7	23.1	7.7	0.33
	свежие помидоры	35	0.33	0.11	2.31	10.9	0.083	24.8	0.11	0.22	11	14.3	11	1.27
948	Кисель	200												
	кисель	50			3.5	13.2					0.05			0.01
	сахар	10			9.98	39.9					0.3			0.03
	Хлеб	40												
	хлеб	40	3.16	0.4	19.3	94	0.064			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Мармелад	30												
	мармелад	30	0.03		23.8	96.3					1.2	0.3	0.6	0.12
	Итого:		35.88	29.035	109.361	843.35	0.5736	84.64	230.245	3.1	132.19	460.98	122.91	7.079
	Итого за день:		62.724	57.538	159.393	1412.11	0.7893	179.09	501.145	5.824	271.63	782.1	206.39	15.051

День: третий
Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
120	Суп молочный	250												
	молоко	100	2.9	3.2	4.7	60	0.04	1.3	0.022		120	90	14	0.1

	вермишель	20	2.2	0.26	14.1	67.6	0.034			0.3	3.8	17.4	3.2	0.32
	соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
	сахар	2			1.996	7.98					0.06			0.006
	масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0.001		45	0.1	2.1	3	0.04	0.02
	Сыр порционный	20												
	сыр	20	5.2	5.3	0.7	71.1	0.006	0.56	0.08	0.06	201	108	10	0.18
	Хлеб	40												
	хлеб	40	3.16	0.4	19.3	94	0.064			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
1024	Напиток из цикория	200												
	молоко	80	2.32	2.56	3.76	48	0.032	1.04	17.6		96	72	11.2	0.08
	цикорий	8	0.072		0.32	30.24	0.00496	0.224	0.00008		1.52	2.08	0.8	0.0192
	сахар	20			19.96	79.8					0.6			0.06
	Мандарин	100												
	мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
	Итого:		16.732	19.17	72.466	562.82	0.24196	41.124	72.7021	1.18	476.64	345.78	63.88	1.7432
	<i>Обед</i>													
208	Рассольник Ленинградский	250												
	картофель	100	2	0.4	16.3	77	0.12	20	3	0.1	10	58	23	0.9
	крупа перловая	5	0.465	0.055	3.345	15.75	0.006			0.055	1.9	16.15	2	0.09
	лук	6	0.084	0.012	0.492	2.46	0.003	0.6		0.012	1.86	3.48	0.84	0.048
	морковь	13	0.169	0.013	0.897	4.55	0.0078	0.65	260	0.052	3.51	7.15	4.94	0.091
	соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
	масло растительное	5		4.995		44.95				2.2		0.1		
	огурцы соленые	17	0.136	0.017	0.289	2.21	0.0034	0.85	0.85	0.017	3.91	4.08	2.38	0.102
411	Каша пшеничная	150												
	крупа пшеничная	38	6.08	0.38	26.6	127	0.076		3.8	2.28	95	95	19	0.76
	соль	1									3.68	0.75	0.22	0.029
	масло растительное	5		4.995		44.95				2.2		0.1		
541	Котлета рыбная	100												
	минтай	100	15.9	0.9		72	0.11	0.5	10	0.3	40	240	55	0.8
	хлеб	14	1.11	0.14	6.76	32.9	0.022			0.182	3.22	12.2	4.62	0.28

[illegible]

[illegible]

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
411	Каша геркулесовая молочная	250												
	геркулес	45	5.54	2.79	27.8	158	0.203			0.72	23.4	148	58.1	1.62
	молоко	100	2.9	3.2	4.7	60	0.04	1.6	22		120	90	11	0.1
	сахар	10			9.98	39.9					0.3			0.03
	соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
	масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0.001		45	0.1	2.1	3	0.04	0.02
	Хлеб	40												
	хлеб	40	3.16	0.4	19.3	94	0.064			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Яйцо отварное	1												
	яйцо	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.028		104	0.24	22	76.8	4.8	1

	соль	1									3.68	0.75	0.22	0.029
1008	Чай с сахаром и лимоном	200												
1011	чай	2	0.4	0.102	0.08	2.812	0.0014	0.2	1		9.9	16.48	8.8	1.64
	сахар	15			14.97	59.85					0.45			0.045
	лимон	10	0.09	0.01	0.3	3.4	0.004	4	0.2	0.02	4	2.2	1.2	0.06
	Груша	100												
	груша	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	2	0.4	19	16	12	2.3
	Итого:		17.65	18.652	87.84	593.862	0.3614	10.8	174.2	2	221.39	389.53	109.8	7.702
	<i>Обед</i>													
221	Суп гороховый	250												
	картофель	120	2.4	0.48	19.6	92.4	0.144	24	3.6	0.12	12	69.6	27.6	1.08
	горох	25	5.75	0.4	12	74.8	0.225		0.001	0.125	22.3	56.5	22	1.75
	лук	6	0.084	0.012	0.492	2.46	0.003	0.6		0.012	1.86	3.48	0.84	0.048
	морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	0.006	0.5	200	0.04	2.7	5.5	3.8	0.07
	масло растительное	5		4.995		44.95				2.2		0.1		
	соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
348	Рагу овощное с мясом	250												
	картофель	100	2	0.4	16.3	77	0.12	20	3	0.1	10	58	23	0.9
	капуста	100	1.8	0.1	4.7	28	0.03	45	0.003	0.1	48	31	16	0.6
	лук	15	0.21	0.03	1.23	6.15	0.008	1.5		0.03	4.65	8.7	2.1	0.12
	морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	0.006	0.5	200	0.04	2.7	5.5	3.8	0.07
	соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
	масло растительное	7		6.993		62.93				3.08		0.14		
	мясо	108	20.1	17.3		235.44	0.065			0.432	9.72	203.04	23.76	2.916
	томатная паста	5	0.24		0.95	5.1	0.008	2.25	15	0.05	1	3.4	2.5	0.115
55	Нарезка из свежих огурцов	100												
	свежие огурцы	105	0.84	0.105	2.63	14.7	0.032	10.5	0.011	0.105	24.2	44.1	14.7	0.63
	соль	1									3.68	0.75	0.22	0.029
948	Кисель	200												
	кисель	30			2.1	7.89					0.03			0.006
	сахар	10			9.98	39.9					0.3			0.03

Хлеб	50												
хлеб	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
Итого:		37.634	31.335	95.512	816.22	0.727	104.85	421.615	7.084	169.36	536.31	157.7	9.48
Итого за день:		55.284	49.987	183.352	1410.08	1.0884	115.65	595.815	9.084	390.75	925.84	267.5	17.182

День: шестой

Неделя: первая **Сезон:** осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

[illegible]

хлеб	30	2.37	0.3	14.5	70.5	0.048			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0.001		45	0.1	2.1	3	0.04	0.02
Итого:		21.83	18.426	74.28	551.859	0.3697	35.49	5928.2	4.865	86.62	375.76	54.02	8.226
<i>Обед</i>													
176 Борщ со свежей капустой	200												
картофель	80	1.6	0.32	13	61.6	0.096	16	2.4	0.08	8	46.4	18.4	0.72
капуста	60	1.08	0.06	2.82	16.8	0.018	27	1.8	0.06	28.8	18.6	9.6	0.36
свекла	40	0.6	0.04	3.52	16.8	0.008	4	0.8	0.04	14.8	17.2	8.8	0.56
лук	6	0.084	0.012	0.492	2.46	0.003	0.6		0.012	1.86	3.48	0.84	0.048
морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	0.006	0.5	200	0.04	2.7	5.5	3.8	0.07
соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
томатная паста	5	0.24		0.95	5.1	0.008	2.25	15	0.05	1	3.4	2.5	0.115
масло растительное	3		3		27				1.32		0.06		
411 Каша гречневая	150												
гречка	40	5.04	1.32	22.8	123	0.14		0.001	0.32	8	119	80	2.68
соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
632 Гуляш	100												
мясо	86	15.996	13.76		187.48	0.0516			0.344	7.74	161.68	18.92	2.322
масло растительное	3		3		27				1.32		0.06		
лук	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0.005	1		0.02	3.1	5.8	1.4	0.08
томатная паста	5	0.24		0.95	5.1	0.008	2.25	15	0.05	1	3.4	2.5	0.115
мука	3	0.324	0.039	2.1	10	0.005			0.045	0.54	2.58	0.48	0.036
соль	2	0.704	3.059	3.87	46.2					7.36	1.5	0.44	0.058
51 Салат из морской капусты	100												
морская капуста	90	0.81	0.18		4.86	0.036	1.8	0.18		36	49.5	153	14.4
морковь	15	0.195	0.015	1.04	5.25	0.009	0.75	0.3	0.06	4.05	8.25	5.7	0.105
соль	1									3.68	0.75	0.22	0.029
лук	15	0.21	0.03	1.23	6.15	0.008	1.5		0.03	4.65	8.7	2.1	0.12
масло растительное	3		4.995		44.95				2.2		0.1		
933 Компот из сухофруктов	200												
сухофрукты	20	0.44	0.02	11.8	50.6	0.004	0.4	0.6	0.2	22.2	15.4	6	1.2

сахар	20			19.96	79.8					0.6			0.06
Хлеб	50												
хлеб	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
Киви	100												
киви	100	0.8	0.4	8.1	47	0.02	180	15	0.3	40	34	25	0.8
Итого:		32.583	30.78	118.292	892.25	0.5056	238.05	251.081	7.141	222.3	551.86	357.08	24.994
Итого за день:		54.413	49.206	192.572	1444.11	0.8753	273.54	6179.28	12.006	308.92	927.62	411.1	33.22

День: седьмой
Неделя: вторая **Сезон:** осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
706	Плов из птицы	250												
	куры	100	18.7	16.1		220	0.09	2	40	0.3	14	160	19	1.3
	масло растительное	3		3		27				1.32		0.06		
	томатная паста	5	0.24		0.95	5.1	0.008	2.25	15	0.05	1	3.4	2.5	0.115
	лук	15	0.21	0.03	1.23	6.15	0.008	1.5		0.03	4.65	8.7	2.1	0.12
	перловка	40	3.72	0.44	26.8	126	0.048			0.44	15.2	129	16	0.72
	соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
	Сыр порционный	10												
	сыр	10	2.6	2.65	0.35	35.6	0.003	0.28	0.04	0.03	101	54	5	0.09
	Хлеб	40												
	хлеб	40	3.16	0.4	19.3	94	0.064			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
948	Кисель	200												
	кисель	24			1.68	6.312					0.024			0.0048
	сахар	10			9.98	39.9					0.3			0.03

[illegible]

1011 чай	1	0.2	0.051	0.04	1.409	0.0007	0.1	0.5		4.95	8.24	4.4	0.82
сахар	15			14.97	59.85					0.45			0.045
Хлеб	50												
хлеб	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
Итого:		37.755	27.847	136.452	951.189	0.668	129.75	479.167	7.713	210.58	501.21	148.77	9.014
Итого за день:		66.385	50.467	196.742	1511.25	0.889	135.78	534.207	10.403	363.314	892.67	207.01	12.252

[illegible]

1009 чай	1	0.2	0.051	0.04	1.409	0.0007	0.1	0.5		4.95	8.24	4.4	0.82
сахар	15			14.97	59.85					0.45			0.045
Итого:		27.936	22.584	66.183	580.959	0.4303	36.037	101.043	3.522	130.74	478.74	132.29	4.5
<i>Обед</i>													
197 Щи со свежей капустой	250												
картофель	40	0.8	0.16	6.52	30.8	0.048	8	1.2	0.04	4	23.2	9.2	0.36
капуста	50	0.9	0.05	2.35	14	0.015	22.5	1.5	0.05	24	15.5	8	0.3
лук	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0.005	10		0.2	31	58	14	0.8
морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	0.006	0.5	200	0.04	2.7	5.5	3.8	0.07
масло растительное	3		3		27				1.32		0.06		
соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
411 Каша рисовая	150												
рис	40	2.8	0.4	29.6	133	0.032			0.16	3.2	60	20	0.4
соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
697 Куры отварные	100												
куры	110	20	20.2		262	0.077	1.98	0.079	0.55	17.6	182	19.8	1.76
соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
63 Салат из моркови	100												
морковь	120	1.56	0.12	8.28	42	0.072	6	2.4	0.48	32.4	66	45.6	0.84
сахар	3			2.99	12					0.09			0.009
масло растительное	7		6.993		62.93				3.08		0.14		
948 Кисель	200												
кисель	24			1.68	6.312					0.024			0.0048
сахар	10			9.98	39.9					0.3			0.03
Хлеб	40												
хлеб	40	3.16	0.4	19.3	94	0.064			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
Мармелад	30												
мармелад	30	0.03		23.8	96.3					1.2	0.3	0.6	0.12

Итого:	29.52	31.353	106.01	827.842	0.319	48.98	205.179	6.44	147.794	450	135.52	5.6678
Итого за день:	57.456	53.937	172.193	1408.8	0.7493	85.017	306.222	9.962	278.534	928.74	267.81	10.168

День: девятый
Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
411	Каша пшенная	250												
	крупa пшeнная	40	4.6	1.32	26.6	137	0.168		0.001	0.12	10.8	93.2	33.2	1.08
	мoлoкo	100	2.9	3.2	4.7	60	0.04	1.6	22		120	90	11	0.1
	сaxap	10			9.98	39.9					0.3			0.03
	coль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
	мaслo cливoчнoe	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0.001		45	0.1	2.1	3	0.04	0.02
	Хлеб	50												
	хлeб	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
	Сыр порционный	20												
	сыp	20	5.2	5.3	0.7	71.12	0.006	0.56	80	0.06	201	108	10	0.18
1025	Какао с молоком	200	9.15	5.8	24.85	188.62								
	кaкao	10	2.43	1.5	1.02	28.9	0.01		0.3	0.03	12.8	65.5	42.5	2.2
	мoлoкo	100	2.9	3.2	4.7	60	0.04	1.6	22		120	90	11	0.1
	сaxap	15			14.97	59.85					0.45			0.045
			5.33	4.7	20.69	148.75								
	Итого:		28.96	21	91.08	674.74	0.136	2.16	102.3	0.74	345.75	307	80	3.525

Обед

177	Свекольник	250												
	картофель	100	2	0.4	16.3	77	0.12	20	3	0.1	10	58	23	0.9
	свекла	41	0.615	0.041	3.61	17.2	0.008	4.1	0.82	0.041	15.2	17.6	9.02	0.574
	лук	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0.005	10		0.2	31	58	14	0.8
	морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	0.006	0.5	200	0.04	2.7	5.5	3.8	0.07
	томатная паста	5	0.24		0.95	5.1	0.008	2.25	15	0.05	1	3.4	2.5	0.115
	соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
	масло растительное	3		3		27				1.32		0.06		
326	Картофельное пюре	150												
	картофель	175	3.5	0.7	28.525	134.75	0.21	35	5.25	0.175	17.5	101.5	40.25	1.575
	масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0.001		45	0.1	2.1	3	0.04	0.02
	молоко	24	0.696	0.768	1.128	14.4	0.0096	0.312	5.28		28.8	21.6	3.36	0.024
	соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
668	Тефтели из говядины	100												
	мясо	87	16.2	13.9		190	0.052			0.348	7.83	164	19.1	2.35
	лук	32	0.448	0.064	2.62	13.1	0.016	3.2		0.064	9.92	18.6	4.48	0.256
	хлеб	10	0.79	0.1	4.83	23.5	0.016			0.13	2.3	8.7	3.3	0.2
	соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
	масло растительное	5		5		45				2.2		0.1		
	томатная паста	5	0.24		0.95	5.1	0.008	2.25	15	0.05	1	3.4	2.5	0.115
55	Нарезка из свежих огурцов	100												
	свежие огурцы	105	0.84	0.105	2.63	14.7	0.032	10.5	0.011	0.105	24.2	44.1	14.7	0.63
	соль	1									3.68	0.75	0.22	0.029
933	Компот из сухофруктов	200												
	сухофрукты	20	0.44	0.02	11.8	50.6	0.004	0.4	0.6	0.2	22.2	15.4	6	1.2
	сахар	20			19.96	79.8					0.6			0.06
	Хлеб	50												
	хлеб	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.08			0.65	11.5	43.5	16.5	1
	Итого:		30.309	31.878	119.093	888.45	0.5756	88.512	289.961	5.773	213.61	571.71	164.09	10.092

Итого за день:	59.269	52.878	210.173	1563.19	0.7116	90.672	392.261	6.513	559.36	878.71	244.09	13.617
----------------	--------	--------	---------	---------	--------	--------	---------	-------	--------	--------	--------	--------

День: десятый
 Неделя: вторая Сезон:осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
443	Рожки отварные	150												
	рожки	50	5.5	0.65	35.3	169	0.085			0.75	9.5	43.5	8	0.8
	соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
	масло растительное	3		3		27				1.32		0.06		
632	Гуляш	100												
	мясо	80	14.9	12.8		174	0.048			0.32	7.2	150	17.6	2.16
	масло растительное	3		3		27				1.32		0.06		
	лук	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0.005	1		0.02	3.1	5.8	1.4	0.08
	томатная паста	5	0.24		0.95	5.1	0.008	2.25	15	0.05	1	3.4	2.5	0.115
	мука	5	0.54	0.065	3.5	16.7	0.009			0.075	0.9	4.3	0.8	0.06
	соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
	Хлеб	30												
	хлеб	30	2.37	0.3	14.5	70.5	0.048			0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
1008	Чай с сахаром	200												
1009	чай	1	0.2	0.051	0.04	1.409	0.0007	0.1	0.5		4.95	8.24	4.4	0.82
	сахар	15			14.97	59.85					0.45			0.045
	Итого:		23.89	19.886	70.08	554.659	0.2037	3.35	15.5	4.245	48.72	244.46	45.48	4.796

Обед

235	Суп- лапша домашняя	250												
1106	мука	20	2.16	0.26	14	66.8	0.034		0.3	3.6	17.2	3.2	0.24	
	яйцо	5	0.635	0.575	0.035	7.85	0.004	13	0.03	2.75	9.6	0.6	0.125	
	соль	2								7.36	1.5	0.44	0.058	
	лук	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0.005	1	0.02	3.1	5.8	1.4	0.08	
	морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	0.006	0.5	200	0.04	2.7	5.5	3.8	0.07
	масло растительное	5		5		45				2.2		0.1		
245	Плов рисовый с мясом	250												
	мясо	80	14.9	12.8		174	0.048		0.32	7.2	150	17.6	2.16	
	рис	54	3.78	0.54	40	180	0.043		0.216	4.32	81	27	0.54	
	масло растительное	10		9.99		89.9				4.4		0.2		
	лук	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0.005	1	0.02	3.1	5.8	1.4	0.08	
	морковь	23	0.299	0.023	1.59	8.05	0.014	1.15	460	0.092	6.21	12.7	8.74	0.161
	соль	2								7.36	1.5	0.44	0.058	
	Нарезка из свежих помидор	100												
	помидоры свежие	105	0.63	0.21	4.41	20.9	0.121	47.3	0.21	0.42	21	27.3	21	2.41
	соль	1									3.68	0.75	0.22	0.029
933	Компот из сухофруктов	200												
	сухофрукты	20	0.44	0.02	11.8	50.6	0.004	0.4	0.6	0.2	22.2	15.4	6	1.2
	сахар	20			19.96	79.8					0.6			0.06
	Хлеб	40												
	хлеб	40	3.16	0.4	19.3	94	0.064			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8

День: одиннадцатый
 Неделя: вторая Сезон:осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
437	Гороховое пюре	150												
	горох	75	15.4	1.5	37.1	224	0.608				86.3			5.1
	соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
658	Котлета из говядины	80												
	мясо	86	15.996	13.76		187.48	0.0516			0.344	7.74	161.68	18.92	2.322
	хлеб	14	1.12	0.14	6.874	33.32	0.0224			0.182	3.22	12.46	4.76	0.28
	соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
	масло растительное	3		3		27				1.32		0.06		
948	Кисель	200												
	кисель	30			2.1	7.89								
	сахар	10			9.98	39.9					0.3			0.03
	Хлеб	40												
	хлеб	40	3.16	0.4	19.3	94	0.064				9.2	34.8	13.2	0.8
	Итого:		35.676	18.8	75.354	613.59	0.746	0	0	1.846	121.48	212	37.76	8.648
Обед														
176	Борщ со свежей капустой	250												
	картофель	40	0.8	0.16	6.52	30.8	0.048	8	0.001	0.04	4	23.2	9.2	0.36
	капуста	20	0.36	0.02	0.94	5.6	0.006	9	0.001	0.02	9.6	6.2	3.2	0.12
	свекла	40	0.6	0.04	3.52	16.8	0.008	4	0.8	0.04	14.8	17.2	8.8	0.56
	лук	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0.005	1		0.02	3.1	5.8	1.4	0.08

	морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	0.006	0.5	200	0.04	2.7	5.5	3.8	0.07
	соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
	томатная паста	6	0.288		1.14	5.94	0.009	2.7			1.2			0.138
	масло растительное	3		3		27				1.32		0.06		
442	Рожки отварные	150												
	рожки	52	5.72	0.676	36.66	175.76	0.0884			0.78	9.88	45.24	8.32	0.832
	соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
	масло растительное	5		4.995		44.95				2.2		0.1		
632	Гуляш	100												
	мясо	87	16.2	13.9		190	0.052			0.348	7.83	164	19.1	2.35
	масло растительное	3		3		27				1.32		0.06		
	лук	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0.005	1		0.02	3.1	5.8	1.4	0.08
	томатная паста	5	0.24		0.95	5.1	0.008	2.25	15	0.05	1	3.4	2.5	0.115
	мука	3	0.324	0.039	2.1	10	0.005			0.045	0.54	2.58	0.48	0.036
	соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
45	Салат из свежей капусты с з	100												
	свежая капуста	110	1.98	0.11	5.17	30.8	0.22	49.5	0.003	0.11	52.8	34.1	17.6	0.66
	морковь	6	0.078	0.006	0.414	2.1	0.0036	0.3	120	0.024	1.62	3.3	2.28	0.042
	соль	1									3.68	0.75	0.22	0.029
	лук	6	0.084	0.012	0.492	2.46	0.003	0.6		0.012	1.86	3.48	0.84	0.048
	масло растительное	5		4.995		44.95				2.2		0.1		
	горошек зеленый	10	0.31	0.02	0.65	4	0.011	1	5	0.02	2	6.2	2.1	0.07
933	Компот из сухофруктов	200												
	смесь сухофруктов	20	0.06		2.9	11.1								
	сахар	20			19.96	79.8					0.6			0.06
	Хлеб	40												
	хлеб	40	3.16	0.4	19.3	94	0.064			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Итого:		30.614	31.423	103.046	819.86	0.542	79.85	340.805	9.129	151.59	366.37	95.76	6.624
	Итого за день:		66.29	50.223	178.4	1433.45	1.288	79.85	340.805	10.975	273.07	578.37	133.52	15.272

День: двенадцатый
 Неделя: вторая Сезон:осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
631	Жаркое	250												
	мясо	80	14.9	12.8		174	0.048			0.32	7.2	150	17.6	2.16
	картофель	205	4.1	0.82	33.4	158	0.246	41	0.006	0.205	20.5	119	47.2	1.85
	лук	18	0.252	0.036	1.48	7.38	0.009	1.8		0.036	5.58	10.4	2.52	0.144
	томатная паста	9	0.432		1.71	8.91	0.013	4.05			1.8			0.207
	масло растительное	5		4.995		44.95				2.2		0.1		
	соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
	Хлеб	40												
	хлеб	40	3.16	0.4	19.3	94	0.064			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
1008-1	Чай с сахаром	200												
	чай	1	0.2	0.051	0.04	1.409	0.0007	0.1	0.5		4.95	8.24	4.4	0.82
	сахар	15			14.97	59.85					0.45			0.045
	Итого:		23.044	19.102	70.9	548.499	0.3807	46.95	0.506	3.281	57.04	324.04	85.36	6.084
Обед														
208	Рассольник Ленинградский	250												
	картофель	100	2	0.4	16.3	77	0.12	20	3	0.1	10	58	23	0.9
	крупа перловая	5	0.465	0.055	3.345	15.75	0.006			0.055	1.9	16.15	2	0.09
	лук	6	0.084	0.012	0.492	2.46	0.003	0.6		0.012	1.86	3.48	0.84	0.048
	морковь	13	0.169	0.013	0.897	4.55	0.0078	0.65	260	0.052	3.51	7.15	4.94	0.091

405	соль	2								7.36	1.5	0.44	0.058	
	масло растительное	5		4.995		44.95			2.2		0.1			
	огурцы соленые	17	0.136	0.017	0.289	2.21	0.0034	0.85	0.85	0.017	3.91	4.08	2.38	0.102
	Рис отварной	150												
	рис	54	3.78	0.54	40	180	0.043			0.216	4.32	81	27	0.54
517	соль	2								7.36	1.5	0.44	0.058	
	Рыба тушенная в томате с о	100												
	горбуша	113	23.2	7.35		158	0.226	1.02	0.034	1.7	22.6	226	33.9	0.678
	морковь	18	0.234	0.018	1.24	6.3	0.011	0.9	0.36	0.072	4.86	9.9	6.84	0.126
	лук	8	0.112	0.016	0.656	3.28	0.004	0.8		0.016	2.48	4.64	1.12	0.064
	томатная паста	8	0.384		1.52	8.16	0.012	3.6	0.024	0.08	1.6	5.44	4	0.184
	масло растительное	5		4.995		44.95				2.2		0.1		
	соль	2								7.36	1.5	0.44	0.058	
	Салат из моркови	100												
	морковь	120	1.56	0.12	8.28	42	0.24	6	2.4	0.48	32.4	66	45.6	0.84
63	сахар	3			2.99	12				0.09				0.009
	масло растительное	10		9.99		89.9				4.4		0.2		
	Кисель	200												
	кисель	50			3.5	13.15					0.05			0.01
	сахар	15			14.97	59.85					0.45			0.045
948	Хлеб	40												
	хлеб	40	3.16	0.4	19.3	94	0.064				9.2	34.8	13.2	0.8
Итого:			35.284	28.921	113.779	858.51	0.7402	34.42	266.668	11.6	121.31	521.54	166.14	4.701
Итого за день:			58.328	48.023	184.679	1407.01	1.1209	81.37	267.174	14.881	178.35	845.58	251.5	10.785

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
405	Рис отварной	150												
	рис	54	3.78	0.54	40	180	0.043			0.216	4.32	81	27	0.54
	соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
517	Рыба тушенная в томате с ол	100												
	горбуша	113	23.2	7.35		158	0.226	1.02	0.034	1.7	22.6	226	33.9	0.678
	морковь	18	0.234	0.018	1.24	6.3	0.011	0.9	0.36	0.072	4.86	9.9	6.84	0.126
	лук	8	0.112	0.016	0.656	3.28	0.004	0.8		0.016	2.48	4.64	1.12	0.064
	томатная паста	8	0.384		1.52	8.16	0.012	3.6	0.024	0.08	1.6	5.44	4	0.184
	масло растительное	5		4.995		44.95				2.2		0.1		
	соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
	Хлеб с маслом	50												
	хлеб	40	3.16	0.4	19.3	94	0.064			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0.001		45	0.1	2.1	3	0.04	0.02
1008-1	Чай с сахаром	200												
	чай	1	0.2	0.051	0.04	1.409	0.0007	0.1	0.5		4.95	8.24	4.4	0.82
	сахар	15			14.97	59.85					0.45			0.045
	Итого:		31.15	20.62	77.856	622.049	0.3617	6.42	45.918	4.904	67.28	376.12	91.38	3.393
Обед														
97	Суп картофельный	250												
	картофель	120	2.4	0.48	19.6	92.4	0.144	24	0.004	0.12	12	69.6	27.6	1.08
	лук	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0.005	1		0.02	3.1	5.8	1.4	0.08
	морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	0.006	0.5	200	0.04	2.7	5.5	3.8	0.07
	соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058

	масло растительное	5		4.995		44.95				2.2		0.1	
437	Гороховое пюре	150											
	горох	75	15.4	1.5	37.1	224	0.608				86.3		5.1
	соль	2									7.36	1.5	0.058
	масло растительное	3		3		27				1.32		0.06	
33-864	Печень тушеная в соусе	100											
	печень говяжья	80	14.3	2.96	4.24	102	0.24	26.4	6.69	0.72	7.2	251	5.52
	мука	5	0.54	0.065	3.5	16.7	0.009			0.075	0.9	4.3	0.06
	соль	2									7.36	1.5	0.058
	сметана	10	0.26	1.5	0.36	16.2	0.003	0.04	10.7	0.03	8.8	6.1	0.02
	томатная паста	5	0.24		0.95	5.1	0.008	2.25	15	0.05	1	3.4	0.115
	лук	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0.005	10		0.2	31	58	0.8
	соль	2									7.36	1.5	0.058
	масло растительное	5		4.995		44.95				2.2		0.1	
103	Винегрет	100											
	картофель	25	0.5	0.1	4.08	19.3	0.0290	5	0.001	0.025	2.5	14.5	0.225
	свекла	19	0.285	0.019	1.67	7.98	0.0530	1.9	0	0.019	7.03	8.17	0.266
	морковь	13	0.169	0.013	0.897	4.55	0.0260	0.65	0.26	0.052	3.51	7.15	0.091
	огурцы соленые	19	0.152	0.019	0.323	2.47	0.0040	0.95	0.001	0.019	4.37	4.56	0.114
	капуста	20	0.36	0.02	0.94	5.6	0.0400	9	0.001	0.02	9.6	6.2	0.12
	лук	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0.0050	1		0.02	3.1	5.8	0.08
	масло растительное	10		9.99		89.9				4.4		0.2	
	соль	1									3.68	0.75	0.029
	зеленый горошек	10	0.31	0.02	0.65	4	0.011	1	5	0.02	2	6.2	0.07
1010	Чай с лимоном	200											
	чай	1	0.2	0.051	0.04	1.409	0.0007	0.1	0.5		4.95	8.24	0.82
	сахар	15			15	59.85					0.45		0.045
	лимон	10	0.09	0.01	0.3	3.4	0.004	4	0.2	0.02	4	2.2	0.06
	Хлеб	50											
	хлеб	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.08			0.65	11.5	43.5	1

Итого:	39.706	30.307	116.95	905.059	1.2807	87.79	238.357	12.22	239.13	517.43	113.71	15.997
Итого за день:	70.856	50.927	194.806	1527.11	1.6424	94.21	284.275	17.124	306.41	893.55	205.09	19.39

День: четырнадцатый

Неделя: вторая **Сезон:**осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

[illegible]

105	картофель	130	2.6	0.52	21.2	100	0.156	26	0.004	0.13	13	75.4	29.9	1.17
	соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
	лук	16	0.224	0.032	1.31	6.56	0.032	1.6		0.032	4.96	9.28	2.24	0.128
	морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.5	0.006	0.5	200	0.04	2.7	5.5	3.8	0.07
	масло растительное	3		3		27				1.32		0.06		
	мясо	54	10.044	8.64		117.72	0.0324			0.216	4.86	101.52	11.88	1.458
	яйцо	3	0.381	0.345	0.021	4.71	0.0021		7.8	0.018	1.65	5.76	0.36	0.075
411	Каша пшеничная	150												
	крупка пшеничная	40	6.4	0.4	28	134	0.08		0.004	2.4	100	100	20	0.8
	соль	1									3.68	0.75	0.22	0.029
632	Гуляш	100												
	мясо	87	16.2	13.9		190	0.052			0.348	7.83	164	19.1	2.35
	масло растительное	3		3		27				1.32		0.06		
	лук	10	0.14	0.02	0.82	4.1	0.005	1		0.02	3.1	5.8	1.4	0.08
	томатная паста	4	0.192		0.76	4.08	0.006	1.8	0.012	0.04	0.8	2.72	2	0.092
	мука	3	0.324	0.039	2.1	10	0.005			0.045	0.54	2.58	0.48	0.036
	соль	2									7.36	1.5	0.44	0.058
55	Нарезка из свежих огурцов	100												
	свежие огурцы	105	0.84	0.105	2.63	14.7	0.032	10.5	0.011	0.105	24.2	44.1	14.7	0.63
	соль	1									3.68	0.75	0.22	0.029
1008	Чай с сахаром	200												
1009	чай	1	0.2	0.051	0.04	1.409	0.0007	0.1	0.5		4.95	8.24	4.4	0.82
	сахар	15			14.97	59.85					0.45			0.045
	Хлеб	50												
	хлеб	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.0800			0.65	11.5	43.5	16.5	1
	Итого:		41.625	30.562	96.691	822.129	0.4892	41.5	208.331	6.684	202.62	573.02	128.08	8.928
	Итого за день:		65.124	50.451	170.411	1391.49	0.6649	43.75	668.831	10.064	245.72	875.16	200.36	13.742