

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

ООО «Тимашевское
предприятие розничной
торговли райпо»



И.И. Стромиллова
И.И. Стромиллова



Элбаев Ю.И.
Элбаев Ю.И.

Основное (организованное) меню питания

для учащихся возрастной категории с 12 лет и старше, в том

числе детей с ограниченными возможностями здоровья

(ОВЗ) в общеобразовательных организациях

МО Тимашевский район

Учебный год

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

Сезон: **Осенний**
 Категория: **Дети 12 лет и старше**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20					
	Завтрак																						
ИН00478	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	60			0,1		1,2		1,9	0,02		0,1	0,1					
Ф0007/2	Сыр сычужный твердый порциями	20	4,57	5,91		72	50	0,01	0,15		17,6	176	7,0667	100	0,2								
Ф182/4	Каша рисовая вязкая молочная	220	3,23	4,27	38,74	207	20	0,04	0,68		47,3524	6,1809	22,838	70,1904	0,4924								
Я200178	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107	17 250	0,04			220	143	34,3	130	1,1		11,7						
ИН00108	Хлеб пшеничный	62	4,71	0,5	30,5	146		0,07		0,68		12,4	8,68	40,3	0,682		0,68	0,68					
ИН00109	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,96	66		0,07		0,34	93,1	13,3	17,86	60,04	1,482	0,0017	0,34	0,34					
	Всего в Завтрак	550	19,67	23,79	94,78	673	17 380	0,23	0,83	1,12	378,0	352,0	90,74	402,4	3,98	11,7	1,12	1,12					
	Обед																						
К000049	Салат витаминный (2 вариант б/перца)	100	1,57	6,02	8,79	96		0,05	32,9	16	173,3	31,961	16,639	33,863	0,573		16	16					
К000101	Суп картофельный с крупной перловой,,	250	1,98	2,74	14,58	91		0,1	8,25	1,23	468,525	23,05	25	62,55	0,8825		1,23	1,23					
ИН00404	Птица отварная;	100	11,11	16,29	0,57	243	30	0,06	4,71	0,57	35,7143	22,8571	158,571	1,5714			0,57	0,57					
Я300069	Макароньы отварные с сыром	180	9,48	8,64	34,32	253	45 960	0,06	0,05		68,4	151,2	13,2	120	0,96	24,84							
Я300245	Компот из плодов и ягод (зам):	200	0,15	0,15	17,19	71		0,01	26,4	0,08	92,6695	6,03	3,24	3,96	0,8325	0,0007	0,08	0,08					
ИН00108	Хлеб пшеничный	54	4,1	0,43	26,57	127		0,06		0,59		10,8	7,56	35,1	0,594		0,59	0,59					
ИН00109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07		0,56		14	18,8	63,2	1,56		0,56	0,56					
	Всего в Обед	924	31,03	34,75	115,3	951	45 990	0,41	72,31	19,03	802,8	272,7	107,3	477,2	6,97	24,84	19,03	19,03					
	Полдник																						
К000389	Сок фруктовый промышленного производства(яблочный)	200	1		20,2	85		0,02	4	0,2	240	14	8	14	2,8		0,2	0,2					
К000338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	47		0,03	165	0,2	278	16	9	11	2,2	0,002	0,2	0,2					
Я200098	Запеканка из творога;	120	7,76	13,19	15,91	257	50	0,04	0,23	5,92	124,286	169,660	24,7394	230,616	0,6318	0,0008	5,92	5,92					

Всего в Поддник	420	9,16	13,59	46,11	389	50	0,09	169,23	6,32	642,29	199,66	41,74	255,62	5,63	6,32	6,32
Всего в День		59,86	72,13	256,2	2 013	63 420	0,73	242,37	26,47	1 823,5	824,5	239,7	1 135,2	16,58	36,55	26,47

1-ая неделя/Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
K000284	Запеканка (рулет) картофельная с мясом ;;	180	12	18	22,99	392	10	0,17	11,72	10,18	949,306	24,1776	48,617	239,645	3,526	0,0127	10,18	10,18								
ИН00494	Чай с лимоном (витамин).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8	0,01	29,963	14,2	2	4	0,4	0,01	0,01	0,01								
ИН00108	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,3	18,2	87		0,04		0,41		7,4	5,18	24,05	0,407	0,41	0,41	0,41								
ИН00109	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,96	66		0,07		0,34	93,1	13,3	17,86	60,04	1,482	0,0017	0,34	0,34								
011	Йогурт; 2,5% (промышленного производства)	95	2,8	2,5	14,7	58	20	0,03	0,57		142,5	113	13,3	86	0,095	0,0085										
	Всего в Завтрак	550	20,22	21,31	84,05	664	30	0,31	15,09	10,94	1 214,87	172,08	86,96	413,74	5,91	0,02	10,94	10,94								
	Обед																									
K000071	Огурцы свежие в нарезке	100	0,7	0,1	1,9	12		0,03	4,9	0,1	196	17	14	30	0,5		0,1	0,1								
Ф063	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,74	103		0,05	10,29		381,65	44,375	26,25	53,225	1,1925											
Я300073	Рис припущенный	180	4,08	6,48	41,88	242	31 920	0,04			52,8	7,2	27,6	82,8	0,6	24,84										
K000234	Котлеты рыбные (минтай).	100	11,82	14,06	14,52	223	20	0,08	0,6	4,66	281,054	67,5272	37,7272	171,327	1,3454		4,66	4,66								
ИН00500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	10	0,02	0,4			129	13	87	0,8											
ИН00108	Хлеб пшеничный	53	4,03	0,43	26,07	124		0,05		0,58		10,6	7,42	34,45	0,583		0,58	0,58								
ИН00109	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	84		0,09		0,67		16,8	22,56	75,84	1,872		0,67	0,67								
	Всего в Обед	931	28,51	28,56	134,04	901	31 950	0,36	16,19	6,01	911,5	292,5	148,5	534,6	6,89	24,84	6,01	6,01								
	Полдник																									
Я300239	Булочка маковая	100	4,07	6,83	36,5	245	39 500	0,03	0,83		125,5	123,333	30,6667	142,666	1,4667	27,1667										
K000386	Кефир 2,5% промышленного производства	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		292	240	28	180	0,2											
K000338	Плоды или ягоды свежие (груши)	130	0,52	0,39	13,39	61		0,03	6,5	0,52	201,5	24,7	15,6	20,8	2,99		0,52	0,52								
	Всего в Полдник	430	10,39	12,22	57,89	406	39 540	0,14	8,73	0,52	619	388,0	74,27	343,4	4,66	27,17	0,52	0,52								
	Всего в День		59,12	62,09	275,9	1 971	71 520	0,81	40,01	17,47	2 745,25	852,6	309,7	1 291,4	17,46	52,03	17,47	17,47								

1-ая неделя/Среда

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
Лш337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63																				
К000071	Огурцы свежие в нарезке	65	0,45	0,06	1,23	8		0,02	3,18	0,06	127,4	11,05	9,1	19,5	0,325		0,06	0,06								
К000285	Макаронник с мясом (говядина)	160	8,96	16	37,33	303	20	0,09		5,18	2 910,89	22,6097	30,8193	189,12	2,6924		5,18	5,18								
Лш692	Кофейный напиток	200	1,32	1,41	20,3	99	10	0,01	0,26		61,088	53,152	6,09	39,15	0,0783											
ИН00108	Хлеб пшеничный	48	3,65	0,38	23,62	113		0,05		0,53		9,6	6,72	31,2	0,528		0,53	0,53								
ИН00109	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,96	66		0,07		0,34	93,1	13,3	17,86	60,04	1,482	0,0017	0,34	0,34								
	Всего в Завтрак	551	21,99	22,91	95,74	652	30	0,24	3,44	6,11	3 192,48	109,71	70,59	339,01	5,11		6,11	6,11								
	Обед																									
Я300014	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76	1 140	0,01	3,8		227	32	18,2	35,9	1,2	20										
Я200032	Суп картофельный с клецками.	250	3,1	3,45	14,38	101		0,05	4,6	2,48	334,195	14,7676	15,8767	44,695	0,6567	0,0039	2,48	2,48								
Я300248	Гуляш из птицы;	100	11,1	21,07	5,35	286	37 330	0,1	7,65	3,09	6	19,65	25,07	165,32	12,5		3,09	3,09								
К000303	Каша вязкая (ячневая)	180	5,69	5,02	36,22	212	10	0,12		9,16	103,190	43,1957	26,0958	180,292	0,9442		9,16	9,16								
К000389	Сок фруктовый промышленного производства(яблочный)	200	1		20,2	85		0,02	4	0,2	240	14	8	14	2,8		0,2	0,2								
ИН00108	Хлеб пшеничный	48	3,65	0,38	23,62	113		0,05		0,53		9,6	6,72	31,2	0,528		0,53	0,53								
ИН00109	Хлеб ржаной	43	2,84	0,52	14,36	75		0,08		0,6		15,05	20,21	67,94	1,677		0,6	0,6								
	Всего в Обед	921	28,68	34,94	121,73	948	38 480	0,43	20,05	16,06	904,39	148,26	120,17	539,35	20,31	20	16,06	16,06								
	Полдник																									
Я300245	Компот из плодов и ягод (зам):	200	0,15	0,15	17,19	71		0,01	26,4	0,08	92,6695	6,03	3,24	3,96	0,8325	0,0007	0,08	0,08								
ИН112/3	Плоды или ягоды свежие (Персики)	100	0,9	0,1	9,5	45		0,04	10	1,1		20	16	34			1,1	1,1								
ИН00530	Блинчики с джемом	100	7,33	7,52	34,67	236	40	0,08	3,09	2	127,878	21,2121	130,909	0,7879			2	2								
	Всего в Полдник	400	8,38	7,77	61,36	352	40	0,13	39,49	3,18	92,67	153,98	40,45	168,87	1,62		3,18	3,18								
	Всего в День		59,05	65,62	278,88	1 952	38 550	0,8	62,98	25,35	4 189,41	411,88	231,24	1 047,55	27,03	20,01	25,35	25,35								

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
	Завтрак																					
ИН00349	Тефтели рыбные	120	6	6,36	21,52	145	10	0,08	0,84	3,12		34,8	30	150	0,84		3,12	3,12				
Я300077	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	146	32 100	0,12	10,2		624	39	28	84	1	28,5						
Я300178	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107	17 250	0,04	0,68		220	143	34,3	130	1,1	11,7						
ИН00108	Хлеб пшеничный	53	4,03	0,43	26,07	124		0,05		0,58		10,6	7,42	34,45	0,583		0,58	0,58				
ИН00109	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	84		0,09		0,67		16,8	22,56	75,84	1,872		0,67	0,67				
	Всего в Завтрак	571	20,9	17,77	95,82	606	49 360	0,38	11,72	4,37	844	244,2	122,2	474,2	5,39	40,2	4,37	4,37				
	Обед																					
Ф041	Салат из моркови и яблок	100	0,86	5,22	7,87	82		0,05	6,95		225,54	21,19	24,01	33,98	1,317							
Б1129	Рассольник ленинградский.	250	2,16	3,94	15,49	106		0,06	6,7	1,33	485	17,644	22,533	62,64	0,8395	0,0044	1,33	1,33				
Я200125	Биточки из говядины,	100	17,74	19,63	13,39	301		0,1	0,89	3,74	312,750	23,0943	33,3388	203,369	3,1939	0,0066	3,74	3,74				
Ф331/4	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	180	4,8	5,09	29,47	182	20	0,1			101,268	18,774	25,92	121,14	2,043		1,06	1,06				
ИН00456	Соус красный основной т/п	25	0,33	0,52	2,11	14			0,6	1,06	34,0067	2,5806	0,9716	5,6115	0,1231	0,0004						
Лш705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4		23,6	94						7,8	5,46	25,35	0,429		0,43	0,43				
ИН00108	Хлеб пшеничный	39	2,96	0,31	19,19	92		0,04		0,43		11,2	15,04	50,56	1,248		0,45	0,45				
ИН00109	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	56		0,06		0,45							0,45	0,45				
	Всего в Обед	926	31,36	35,09	121,8	927	20	0,41	15,14	7,01	1 158,56	102,2	127,2	502,6	9,19	0,01	7,01	7,01				
	Полдник																					
ИН00320	Сырники из творога	150	23,6	21,8	30,1	411	140	0,08	0,3	0,8		202	31	305	1		0,8	0,8				
ИН00494	Чай с лимоном (витамин).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8	0,01	29,963	14,2	2	4	0,4		0,01	0,01				
	Всего в Полдник	350	23,7	21,85	45,3	472	140	0,08	3,1	0,81	29,96	216,2	33	309	1,4		0,81	0,81				
	Всего в День		75,96	74,71	262,9	2 005	49 520	0,87	29,96	12,19	2 032,5	562,6	282,5	1 285,04	15,99	40,21	12,19	12,19				

1-ая неделя/Пятница

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	15	18	19	20							
Ф007/2	Сыр сычужный твердый порциями	20	4,57	5,91		72	50	0,01	0,15		17,6	176	7,0667	100	0,2											
0000452	Каша пшеничная молочная с сахаром	250	10,72	11,22	53,73	359					29,963	14,2	2	4	0,4			0,01	0,01							
ИН00494	Чай с лимоном (витамины).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8	0,01	29,963	10	7	32,5	0,55			0,55	0,55							
ИН00108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06		0,55	10,5	10,5	14,1	47,4	1,17			0,42	0,42							
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05		0,42	10,5	10,5	14,1	47,4	1,17			0,42	0,42							
	Всего в Завтрак	550	21,17	17,94	103,5	662	50	0,12	2,95	0,98	47,56	210,7	30,17	183,9	2,32			0,98	0,98							
	Обед																									
К000071	Помидоры свежие в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	22		0,07	17,5	0,7	290	14	20	26	0,9			0,7	0,7							
Б1113	Борщ сибирский, (со сметаной)	250	3,63	4,89	14,35	116	10	0,05	7,15	1,13	323,399	48,07	27,666	82,0323	1,399	0,0056		1,13	1,13							
К000229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай).	180	11	8,84	8,55	186	10	0,12	3,9	4,64	563,925	60,984	65,8659	266,752	1,3969	0,1504		4,64	4,64							
К000310	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170		0,18	25,2	0,24	870,642	17,568	35,19	95,67	1,3878			0,24	0,24							
К000349	Компот из смеси сухофруктов,	200	0,06		20,8	83					0,498	0,36			0,054											
ИН00108	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165		0,08		0,77		14	9,8	45,5	0,77			0,77	0,77							
ИН00109	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	122		0,13		0,98		24,5	32,9	110,6	2,73			0,98	0,98							
	Всего в Обед	1 050	29,16	20,51	132,9	864	20	0,63	53,75	8,46	2 048,46	179,4	191,4	626,5	8,64	0,16		8,46	8,46							
	Полдник																									
К000338	Фрукты или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5	0,4	155	19	12	16	2,3			0,4	0,4							
К000389	Сок фруктовый пакетированный (в асортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	0,2		16	9	11	2,2			0,2	0,2							
ИН00530	Блинчики с джемом	100	7,33	7,52	34,67	236		0,08	3,09	2	127,878	21,2121	130,909	0,7879				2	2							
	Всего в Полдник	400	8,13	8,22	54,77	330	40	0,13	18,09	2,6	155	162,8	42,21	157,9	5,29			2,6	2,6							
	Всего в День		58,46	46,67	291,2	1 856	110	0,88	74,79	12,04	2 251,46	553,0	263,8	968,3	16,25	0,16		12,04	12,04							

1-ая неделя / Суббота

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
Лш493	Птица, тушенная в сметанном соусе	60	4,02	12,42	0,3	94																				
Ф148/5	Рагу из овощей (с соусом томатным).	150	2,23	4,82	14,99	112	10	0,07	9,15	3,25	498,181	25,9552	24,5417	55,8938	0,9029	0,0047	3,25	3,25								
К000349	Компот из смеси сухофруктов,	200	0,06		20,8	83					0,498	0,36			0,054											
ИН00108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,06	0,66	0,66	145,8	12	8,4	39	0,66	0,0019	0,66	0,66								
ИН00109	Хлеб ржаной	57	3,76	0,68	19,04	99		0,1	0,8	0,8		19,95	26,79	90,06	2,223	0,003	0,8	0,8								
К000338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	66		0,05	247,5	0,3	417	24	13,5	16,5	3,3	0,003	0,3	0,3								
	Всего в Завтрак	677	15,23	19	99,35	595	10	0,28	256,65	5,01	1 061,48	82,27	73,23	201,45	7,14	0,01	5,01	5,01								
	Обед																									
К000071	Огурцы свежие в нарезке	100	0,7	0,1	1,9	12		0,03	4,9	0,1	196	17	14	30	0,5		0,1	0,1								
К000088	Щи из свежей, капуста с картофелем	250	1,81	4,89	8,58	86		0,06	13,76	2,37	325,65	37,6425	20,0025	43,4925	0,7358	0,004	2,37	2,37								
К000268	Котлеты (из говядины)	100	18	10	43	313	40	0,07	0,31	3,24	179,018	39,2182	50,7091	171,636	2,5455		3,24	3,24								
Я300071	Каша перловая рассыпчатая	180	5,28	7,08	36,6	232	35 280	0,05			86,4	22,8	20,4	170,4	0,96	18										
Б1590	Кисель из плодов или ягод свежих (зам)	200	0,1		25,37	102			1,2	0,2	25,75	6,12	1,44	8,217	0,162		0,2	0,2								
ИН00108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06		0,55		10	7	32,5	0,55		0,55	0,55								
ИН00109	Хлеб ржаной	43	2,84	0,52	14,36	75		0,08		0,6		15,05	20,21	67,94	1,677		0,6	0,6								
	Всего в Обед	923	32,53	22,99	154,41	938	35 320	0,35	20,17	7,06	812,82	147,83	133,76	524,19	7,13	18	7,06	7,06								
	Полдник																									
К000410	Ватрушка;	100	12,32	9,29	29	261	60	0,1	0,04	0,49	126,525	70,5602	28,6411	138,553	1,2934	0,0001	0,49	0,49								
Я200178	Какао с молоком	180	4,14	3,96	11,25	96	15 530	0,04	0,61		198	128,7	30,87	117	0,99	10,53										
К000338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	47		0,03	165	0,2	278	16	9	11	2,2	0,002	0,2	0,2								
	Всего в Полдник	380	16,86	13,65	50,25	404	15 590	0,17	165,65	0,69	602,53	215,26	68,51	266,55	4,48	10,53	0,69	0,69								
	Всего в День		64,62	55,64	304,01	1 937	50 920	0,8	442,47	12,76	2 476,05	445,36	275,56	992,19	18,75	28,55	12,76	12,76								

2-ая неделя/Понедельник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
Я200139	Говядина отварная,	60	12,8	13,7	0,4	193	28 800	0,04	0,15		271	10	20	162	2,32	23,2										
Я300244	каша гречневая (вязкая) гарнир	150	3,2	4,2	20,8	134		0,06				26,82	15,99	111,2	0,58											
ИН00494	Чай с лимоном (витамины).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8	0,01	29,963	14,2	2	4	0,4		0,01	0,01								
ИН00108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,06		0,66	145,8	12	8,4	39	0,66	0,0019	0,66	0,66								
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05		0,42		10,5	14,1	47,4	1,17		0,42	0,42								
К000338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	47		0,03	165	0,2	278	16	9	11	2,2	0,002	0,2	0,2								
	Всего в Завтрак	600	23,04	19,19	85,94	628	28 800	0,24	167,95	1,29	724,7	89,52	69,49	374,6	7,33	23,2	1,29	1,29								
	Обед																									
Я200008	Салат из белокачанной капусты	100	2,67	10,17	10,33	143	203 830	0,03	58		413,333	66,6667	25	50	1	17,8333										
Я200034	Суп картофельный с горохом,	250	6,04	5,13	20,16	151		0,18	5,6	2,46	470,721	34,1704	35,72	98,6145	1,8125	0,0042	2,46	2,46								
К000295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят, (соус томатный)	100	9,78	14,23	9,57	206	10	0,07	0,08	1,92	129,742	28,167	16,634	99,963	1,0562	0,0031	1,92	1,92								
ИН00294	Макаронны отварные с овощами	180	3,6	9,36	27,64	209	70	0,07	2,08	1		12,6	23,4	54	1,08		1	1								
К000389	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	0,2		16	9	11	2,2		0,2	0,2								
ИН00108	Хлеб пшеничный	54	4,1	0,43	26,57	127		0,06		0,59		10,8	7,56	35,1	0,594		0,59	0,59								
ИН00109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07		0,56		14	18,8	63,2	1,56		0,56	0,56								
	Всего в Обед	924	29,23	40,2	117,4	953	203 910	0,51	75,76	6,73	1 013,8	182,4	136,1	411,8	9,3	17,84	6,73	6,73								
	Полдник																									
Я300255	Блинчики с повидлом	150	6,09	12,39	39,6	389	60	0,12	5,07	3,27							3,27	3,27								
ИН516/2	Ряженка; промышленного производства	200	5,8	3	8	92	40	0,08	1,4			240	28	180	0,2											
	Всего в Полдник	350	11,89	15,39	47,6	481	100	0,2	6,47	3,27		240	28	180	0,2		3,27	3,27								
	Всего в День		64,16	74,78	250,9	2 062	232 810	0,95	250,18	11,29	1 738,8	511,9	233,6	966,4	16,83	41,04	11,29	11,29								

2-ая неделя/Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
Я200002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75	65 300				2	1		3	0,02											
Я100124	Котлеты из курицы	60	5,6	2,6	9,6	101	3 780	0,04	0,38		137	18	38	86	0,82	10										
Ф331/4	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	4	4,24	28,9	152	20	0,08			84,39	15,645	21,6	100,95	1,7025											
Я200178	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107	17 250	0,04	0,68		220	143	34,3	130	1,1	11,7										
ИН00108	Хлеб пшеничный	53	4,03	0,43	26,07	124		0,05		0,58		10,6	7,42	34,45	0,583		0,58	0,58								
К000338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5	0,4	155	19	12	16	2,3		0,4	0,4								
	Всего в Завтрак	573	18,73	20,17	87,47	606	86 350	0,23	6,06	0,98	598,3	207,2	113,3	370,4	6,53	21,7	0,98	0,98								
	Обед																									
К000071	Помидоры свежие (порционно)	100	1,1	0,2	3,8	22		0,07	17,5	0,7	290	14	20	26	0,9		0,7	0,7								
Лш142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	1,81	4,45	13	100																				
К000244	Плов из отварной говядины	240	24,48	22,93	39,01	475		0,06	0,42	4,64	251,52	34,704	51,2	249,088	3,44		4,64	4,64								
К000349	Компот из смеси сухофруктов,	200	0,06		20,8	83					0,498	0,36		0,054												
ИН00108	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129		0,06	0,61	0,61	11	7,7	35,75	0,605		0,61	0,61	0,61								
ИН00109	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63		0,06	0,5	0,5	12,6	16,92	56,88	1,404		0,5	0,5	0,5								
	Всего в Обед	881	34,01	28,45	115,6	872		0,25	17,92	6,45	542,0	72,66	95,82	367,7	6,4		6,45	6,45								
	Полдник																									
Я300239	Булочка маковая	100	4,07	6,83	36,5	245	39 500	0,03	0,83		125,5	123,333	30,6667	142,666	1,4667	27,1667										
К000386	Кефир 2,5% промышленного производства	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		292	240	28	180	0,2											
К000338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5	0,4	155	19	12	16	2,3		0,4	0,4								
	Всего в Полдник	400	10,27	12,13	54,8	392	39 540	0,13	7,23	0,4	572,5	382,3	70,67	338,6	3,97	27,17	0,4	0,4								
	Всего в День		63,01	60,75	257,9	1 870	125 890	0,61	31,21	7,83	1 712,0	662,2	279,8	1 076,0	16,9	48,87	7,83	7,83								

2-ая неделя /Среда

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
Я300092	Омлет натуральный,	160	13,55	19,73	3,41	253	209 810	0,07	0,32		190,933	115,2	18,1333	215,466	2,24	46,6133										
Б1590	Кисель из плодов или ягод свежих.	200	0,1		25,37	102			1,2	0,2	25,75	6,12	1,44	8,217	0,162		0,2	0,2								
ИН00108	Хлеб пшеничный	42	3,19	0,34	20,66	99		0,05		0,46	8,4	8,4	5,88	27,3	0,462		0,46	0,46								
ИН00109	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	7,35	39		0,04		0,31	7,7	7,7	10,34	34,76	0,858		0,31	0,31								
К000338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	66		0,05	247,5	0,3	417	24	13,5	16,5	3,3	0,003	0,3	0,3								
	Всего в Завтрак	574	18,89	20,93	71,49	559	209 810	0,21	249,02	1,27	633,6	161,4	49,29	302,2	7,02	46,62	1,27	1,27								
	Обед																									
К000071	Огурцы свежие в нарезке	100	0,7	0,1	1,9	12		0,03	4,9	0,1	196	17	14	30	0,5		0,1	0,1								
Б2204	Солянка домашняя,	250	5,59	9,58	54,48	326	10	0,05	4,78	5,45	331,155	23,3266	16,8049	80,3358	1,3335	0,0042	5,45	5,45								
Лш436	Жаркое по-домашнему; из птицы.	280	17,27	14	23,33	313		0,21	13,65	3,44	1 087,87	48,7033	71,3896	283,192	3,1101	0,0147	3,44	3,44								
ИН00494	Чай с лимоном (витамин).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8	0,01	29,963	14,2	2	4	0,4		0,01	0,01								
ИН00108	Хлеб пшеничный	48	3,65	0,38	23,62	113		0,05		0,53	9,6	9,6	6,72	31,2	0,528		0,53	0,53								
ИН00109	Хлеб ржаной	46	3,04	0,55	15,36	80		0,08		0,64	16,1	16,1	21,62	72,68	1,794		0,64	0,64								
	Всего в Обед	924	30,35	24,66	133,8	905	10	0,42	26,13	10,17	1 644,99	128,9	132,5	501,4	7,67	0,02	10,17	10,17								
	Полдник																									
Я100240	Булочка школьная	100	10	10	56,67	288	6 750	0,12			95,8333	18,3333	12,6667	71,6667	0,9667	48,3333										
К000338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	47		0,03	165	0,2	278	16	9	11	2,2	0,002	0,2	0,2								
К000389	Сок фруктовый пакетированный (в асортименте)	180	0,36	0,36	8,82	42		0,03	9	0,18	14,4	14,4	8,1	9,9	1,98		0,18	0,18								
	Всего в Полдник	380	10,76	10,76	75,49	377	6 750	0,18	174	0,38	373,8	48,73	29,77	92,57	5,15	48,34	0,38	0,38								
	Всего в День	60	56,35	280,8	1 841	216 570	0,81	449,15	11,82	2 652,2	339,0	211,5	896,2	19,83	94,97	11,82	11,82									

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
Лш010	Бутерброд горячий с сыром (второй вариант),	35	4,98	5,66	5,92	95	30	0,04	0,16		35,8573	141,849	11,7385	109,366	0,7713											
Я200124	Биточки из курицы;	70	6,53	4,82	11,2	117		0,07	0,07	1,07	154,513	22,2425	19,1737	117,059	1,1532	0,004	1,07	1,07								
Ф334	Рис отварной с овощами	100	2,22	3,09	17,29	119	10	0,03	0,6	5,55	67,843	9,9352	17,3273	49,1254	0,3899	0,0013	5,55	5,55								
Лш705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4		23,6	94																				
ИН00108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06		0,55		10	7	32,5	0,55	0,55	0,55	0,55								
ИН00109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43		0,05		0,23	61,25	8,75	11,75	39,5	0,975	0,0011	0,23	0,23								
ИН112/3	Фрукты или ягоды свежие (Персики)	100	0,9	0,1	9,5	45		0,04	10	1,1		20	16	34		1,1	1,1	1,1								
	Всего в Завтрак	580	20,48	14,37	100,6	631	40	0,29	10,83	8,5	319,4	212,7	82,99	381,5	3,84	0,01	8,5	8,5								
	Обед																									
К000071	Помидоры свежие в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	22		0,07	17,5	0,7	290	14	20	26	0,9		0,7	0,7								
Лш140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120																				
Лш462	Тефтели (2-й вариант),	100	9,32	14,83	9,94	211		0,03	0,8		152,056	9,8951	13,5527	89,726	1,2277											
Я300244	каша гречневая (вязкая) гарнир	180	3,84	5,04	24,96	161		0,07				32,184	19,188	133,44	0,696											
К000379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	20	0,04	1,3		146,34	125,78	14	90	0,134											
ИН00108	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	153		0,07		0,72		13	9,1	42,25	0,715		0,72	0,72								
ИН00109	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	96		0,1		0,77		19,25	25,85	86,9	2,145		0,77	0,77								
	Всего в Обед	950	28,9	26,43	126	864	20	0,38	19,6	2,19	588,4	214,1	101,6	468,3	5,82		2,19	2,19								
	Полдник																									
Я300255	Блинчики с джемом	100	4,06	8,26	26,4	259	40	0,08	3,38	2,18							2,18	2,18								
К000386	Кефир 2,5% промышленного производства	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		292	240	28	180	0,2											
ИН112/3	Фрукты или ягоды свежие (Персики)	100	0,9	0,1	9,5	45		0,04	10	1,1		20	16	34			1,1	1,1								
	Всего в Полдник	400	10,76	13,36	43,9	404	80	0,2	14,78	3,28	292	260	44	214	0,2		3,28	3,28								
	Всего в День		60,14	54,16	270,5	1 899	140	0,87	45,21	13,97	1 199,4	686,8	228,6	1 063,5	9,86	0,01	13,97	13,97								

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
Я200098	Запеканка из творога;	185	11,97	20,34	24,54	395	80	0,07	0,35	9,11	191,608	261,560	38,1399	355,534	0,9741	0,0013	9,11	9,11								
ИН00494	Чай с лимоном (витамины).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8	0,01	29,963	14,2	2	4	0,4		0,01	0,01								
ИН00108	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82		0,03		0,38	85,05	7	4,9	22,75	0,38	0,0011	0,38	0,38								
ИН00109	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	61		0,06		0,49		12,25	16,45	55,3	1,365		0,49	0,49								
011	Йогурт; 2,5% (промышленного производства)	95	2,8	2,5	14,7	58	20	0,03	0,57		142,5	113	13,3	86	0,095	0,0085										
	Всего в Завтрак	550	19,84	23,59	83,35	657	100	0,19	3,72	9,99	449,12	408,01	74,79	523,58	3,21	0,01	9,99	9,99								
	Обед																									
К000071	Огурцы свежие (порционно)	100	0,7	0,1	1,9	12		0,03	4,9	0,1	196	17	14	30	0,5		0,1	0,1								
Я200034	Суп картофельный с горохом;	250	8,35	5,75	20,35	166	121 500	0,19	5,95		478	33,75	36,25	100,5	1,845		19,95									
К000228	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	130	5,95	10,2	23,5	162		0,17	1,47	20,28	281,146	67,496	27,4213	175,708	0,676		20,28	20,28								
Я300077	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	175	38 520	0,14	12,24		748,8	46,8	33,6	100,8	1,2	34,2										
ИН00500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	10	0,02	0,4			129	13	87	0,8											
ИН00108	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	153		0,07		0,72		13	9,1	42,25	0,715		0,72	0,72								
ИН00109	Хлеб ржаной	59	3,89	0,71	19,71	103		0,11		0,83		20,65	27,73	93,22	2,301		0,83	0,83								
	Всего в Обед	984	30,45	26,48	141,98	884	160 030	0,73	24,96	21,93	1 703,95	327,73	161,13	629,48	8,04	54,15	21,93	21,93								
	Полдник																									
Я300239	Булочка маковая	100	4,07	6,83	36,5	245	39 500	0,03	0,83		125,5	123,333	30,6667	142,666	1,4667	27,1667										
ИН516/2	Ряженка; промышленного производства	200	5,8	3	8	92	40	0,08	1,4		240	240	28	180	0,2											
К000338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	47		0,03	165	0,2	278	16	9	11	2,2	0,002	0,2	0,2								
	Всего в Полдник	400	10,27	10,23	54,5	384	39 540	0,14	167,23	0,2	403,5	379,33	67,67	333,67	3,87	27,17	0,2	0,2								
	Всего в День		60,56	60,3	279,8	1 925	199 670	1,06	195,91	32,12	2 556,5	1 115,33	303,5	1 486,73	15,12	81,33	32,12	32,12								

