

Разработано:

Председатель Совета ПО «Первомайское»

Султанов А.К.

2024 г.



Примерное 12-ти дневное меню
(для детей от 12 до 18 лет)

для общеобразовательных учреждений Первомайского района

Составлено на основании:

сборник рецептов блюд и напитков меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.

сборник рецептов блюд и напитков недель для питания детей в дошкольных организациях. Авторы: Могильный М.П., Тутельян В.А. 2017 г.

сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Авторы: Могильный М.П., Тутельян В.А. 2015г.

рецептура блюд для детских учреждений (под редакцией Плотниковой Т.В. 2011 г.)

Организация: Потребительское общество "Первомайское"

Название меню: Основное завтрак 5-11 кл. январь

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.01.2024 - 31.05.2024

№ рецептур	Название блюда	Масса	Белк	Жир	Углево	Энергетическая ценность														
							В1	В2	А	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
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	270.4	0.26	0.14	23.03	0.11	0	179.34	263.23	55.94	144.19	217.19	4.86	26.73	4.23	19.27
54-6м	Биточек из говядины	110	17	16.4	17.5	286.9	0.08	0.13	56.36	0.09	0.99	226.66	207.72	38.68	27.22	172.26	2.45	18.14	3.67	58.29
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный йодированный	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	6.4	1.2	2.9
Пром.	Кондитерское изделие	60	4.5	5.9	44.6	146.1	0.05	0.03	6.6	0	0	198	66	17.4	12	54	1.26	0	0	0
Итого за Завтрак		570	33.1	30.1	121.4	777.1	0.41	0.32	86.29	0.2	1.03	704.48	576.31	182.1	190.04	463.63	9.52	51.27	9.1	80.46
Обед																				
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1	0.04	0.04	129.1	0	8.03	120.86	244.27	31.94	19.16	50.49	0.62	19.22	1.56	25.85
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.4	7.3	41.2	259.8	0.08	0.18	43.28	0.08	0.65	418.65	214.22	172.4	28.51	147.74	1.34	61.25	9.74	25.18
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15.6	9.2	26.2	249.6	0.09	0.24	1174	0.23	2.12	176.22	271.28	140.1	50.07	199.91	1.21	28.37	17.86	81.29
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2

Про м.	хлеб пшеничный йодированный	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	12.8	2.4	5.8
	Итого за Обед	920	34.4	24.5	119.7	835.9	0.3	0.5	1347	0.31	12	1038.4	867.7	428.2	122	477.66	5.55	123	33.23	146.02
	Итого за день	1490	67.5	54.6	241.1	1613	0.71	0.82	1433	0.51	13	1742.9	1444.01	610.3	312.04	941.29	15.07	174.2	42.33	226.48

Вторник, 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
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6	0.23	0.19	52.04	0.16	0.68	423.35	270.29	178.9	61.2	232.56	1.64	64.51	3.88	43.85
200	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	22.1	88.3	0.27	0.34	90	2.1	10	0	0	60.06	0	0	0	0	0	0
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	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	19.2	3.6	8.7
Про м.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0.03	0.01	0	0	0	128.1	27.6	5.7	3.9	19.5	0.36	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	17.4	21.4	114.2	717.1	0.6	0.57	187	2.39	10.7	852.35	356.69	259.1	73.5	294.06	2.68	83.71	7.58	52.83

Обед

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3	0.03	0.04	131.2	0	13.5	123.15	230	46.84	16.41	38.72	0.6	19.06	0.42	18.45
54-1г	Макаронные отварные Котлета рыбная	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
54-14р	любительская (минтай) в соусе	110	13.1	5.9	8.4	136.7	0.08	0.16	276.2	0.44	1.01	208.75	323.38	78.88	43.49	196.47	0.99	133.9	12.89	451.1
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	148.3	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	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	19.2	3.6	8.7
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
	Итого за Обед	860	42.8	31.5	107.5	881	0.35	0.49	520.7	0.84	15.2	1213.5	954.62	685.7	132.2	624.82	5.66	207.4	24.74	519.75
	Итого за день	1410	60.2	52.9	221.7	1598.1	0.95	1.06	707.8	3.23	25.9	2065.8	1311.31	944.8	205.7	918.88	8.34	291.1	32.32	572.58

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9	0.04	0.03	121.5	0	3.76	334.99	213.09	20.17	16.11	35.67	0.68	13.1	0.22	19.75
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2	0.14	0.13	28.56	0.11	12.3	194.14	749.79	47.38	33.88	101.37	1.24	34.15	0.94	51.35
290	Птица, тушенная в соусе	100	13.5	15.6	2.8	205.6	0.05	0.1	40.43	0	0.56	632.18	136.75	38.86	13.63	118.33	1.16	84.18	0.24	100.08
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	167.7	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	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	9.6	1.8	4.35
	Итого за Завтрак	610	25.4	34.6	60.6	655.4	0.3	0.43	207.7	0.11	17.3	1361	1347.86	280.1	102.14	405.15	4.5	152.7	5.49	213.78
	Обед																			
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1	0.08	0.05	121.4	0	6.61	115.31	395.16	14.96	21.05	55.57	0.89	19.7	0.23	33.4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5	0.05	0.04	24.3	0.12	0	137.97	87.84	67.75	20.95	171.08	0.97	18	19.96	0.25
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17.4	11.4	15.6	234.3	0.21	1.48	4204	0.51	10.8	201.59	241.85	23.43	20.38	267.98	5.45	25.25	33.54	203.44
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3	0	0.02	1.5	0	0.3	1.95	179.45	79.94	22.19	18.05	0.67	0.14	0.07	1
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	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	16	3	7.25
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	0.03	0.02	0	0	0	81.2	47	5.8	9.4	30	0.78	0.88	1.1	4.8
Про м.	Булочка сдобная "Веснушка"	100	7.7	2.4	53.4	266	0.11	0.03	0	0	0	437	97	20	13	68	1.2	0	0	0
	Итого за Обед	900	42	23.6	176.9	1088.5	0.54	1.66	4351	0.63	17.7	1224.5	1094.8	221.9	113.97	643.18	10.51	79.97	57.9	250.14
	Итого за день	1510	67.4	58.2	237.5	1743.9	0.84	2.09	4559	0.74	34.9	2585.5	2442.66	502	216.11	1048.3	15.01	232.7	63.39	463.92

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2	0.09	0.09	536.7	0.18	12.2	195.66	339.94	20.34	24.79	66.84	0.92	17.17	2.83	32.12
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7	0.17	0.14	324.6	0	14.1	351.73	923.21	40.23	116.69	240.64	2.67	53.71	21.3	195.45
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7

Про м.	хлеб пшеничный йодированный	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	12.8	2.4	5.8
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	0.07	0.03	0	0	0	162.4	94	11.6	18.8	60	1.56	1.76	2.2	9.6
	Итого за Завтрак	630	34.8	16.9	74.4	588.8	0.37	0.28	861.7	0.18	27.4	910.65	1424.58	147.2	170.44	402	6.36	85.45	28.75	243.67
	Обед																			
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2.1	0.4	10.2	52.2	0.01	0.04	1.2	0	1.92	304	112.88	36.96	11.31	35.67	0.31	0	0.44	18
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7	0.17	0.06	151.3	0	5.01	119.7	423.26	33.17	34.58	95.43	1.76	19.45	2.48	33.73
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	6.6	31.8	208.4	0.16	0.16	10.01	0	13.1	203.33	829.84	74.49	40	130.34	1.41	37.01	1.8	60.84
54-5.1р	Котлета рыбная с морковью (минтай) в соусе	110	12.4	6.7	6	135.3	0.07	0.13	154.4	0.41	0.55	162.45	302.81	62.63	40.43	186.19	0.91	118.7	12.9	489.89
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	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	19.2	3.6	8.7
Про м.	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	950	37	18.4	131.6	839.9	0.58	0.48	386.8	0.41	20.9	1294.5	2127.29	324.3	176.49	587.03	7.58	196.6	23.97	623.16
	Итого за день	1580	71.8	35.3	206	1428.7	0.95	0.76	1248	0.59	48.3	2205.2	3551.87	471.4	346.93	989.03	13.94	282	52.72	866.83

Пятница, 1 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	4	0	2.9	0.1	26.4	0	0	18	0.05	0	0.6	1.2	0.96	0	1.2	0.01	0	0.04	0.11
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5.7	7.2	30.3	209	0.06	0.18	34.45	0.08	0.69	348.37	188.98	176.3	30	147.3	0.43	52.42	6.55	42.43
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Про м.	Повидло абрикосовое	25	0.1	0	16	64.3	0	0.01	6.25	0	0.13	0.5	38	3	2.25	4.5	0.1	0	0	0
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	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	12.8	2.4	5.8
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	0.07	0.03	0	0	0	162.4	94	11.6	18.8	60	1.56	1.76	2.2	9.6
Про м.	Батон нарезной	22	1.7	0.6	11.3	57.6	0.02	0.01	0	0	0	93.94	20.24	4.18	2.86	14.3	0.26	0	0	0

	Итого за Завтрак	581	13.3	11.5	99.6	556.1	0.19	0.25	59	0.13	0.86	806.09	400.38	270.1	63.34	260.48	3.53	66.98	11.19	57.94
	Обед																			
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра) Каша гречневая	250	7.4	8.4	15.7	168.3	0.08	0.05	193.4	0.88	6.57	245.14	454.38	77.38	28.59	115.8	0.97	35.3	0.89	171.7
54-4г	рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4	0.26	0.14	23.03	0.11	0	179.34	263.23	55.94	144.19	217.19	4.86	26.73	4.23	19.27
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3	0.05	0.12	107.2	0.02	0.45	107.79	262.8	63.48	20.53	151.81	2.03	16.51	0.18	60.73
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	148.3	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	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	9.6	1.8	4.35
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Про м.	Пирожки с капустой	100	6.7	2	55.9	267.8	0.1	0.17	34.16	0.34	2	172	118	90	17	145	0.8	27.31	16.7	33.08
	Итого за Обед	890	47.2	37	155	1140.8	0.6	0.64	371	1.35	9.54	1014.3	1380.79	449.8	259.28	801.09	11.22	125.8	27.21	316.33
	Итого за день	1471	60.5	48.5	254.6	1696.9	0.79	0.89	430	1.48	10.4	1820.4	1781.17	719.9	322.62	1061.6	14.75	192.8	38.4	374.27

Суббота, 1 неделя

Завтрак

35	салат картофельный	100	1.8	4.7	13.7	104.6	0.08	0.05	1.51	0	7.4	3.71	420.7	12.03	18.88	51.05	0.78	4.71	0.27	30.47
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
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0.05	0.06	286.3	0.02	1.31	248.86	208.85	34.93	54.51	112.34	1	35.07	12.19	94.95
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.1	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	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	9.6	1.8	4.35
	Итого за Завтрак	610	25.1	16.6	92.1	618.5	0.24	0.15	324.9	0.13	8.73	581.16	722.18	288	88.33	236.04	3.07	74.3	14.33	144.07

Обед

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2	0.09	0.09	536.7	0.18	12.2	195.66	339.94	20.34	24.79	66.84	0.92	17.17	2.83	32.12
83	Борщ с картофелем	250	2	4.6	14.3	107.2	0.06	0.05	145.4	0	7.06	18.6	408.1	78.41	25.75	55.91	1.16	6.2	0.47	32.68
54-7г	Рис припущенный	180	4.2	5.8	42	236.2	0.04	0.03	22.03	0.11	0	183.12	53.67	105.6	27.15	83.64	0.57	24.87	8.33	31.31

54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16.3	11.3	6.3	191.9	0.14	0.12	325.3	0.01	2.84	131.98	345.76	36.1	35.27	166.57	0.86	53.1	31.54	366.49
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	167.7	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Про	хлеб пшеничный																			
м.	йодированный	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	19.2	3.6	8.7
Про																				
м.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
	Итого за Обед	920	36.6	33.3	126.9	952.2	0.49	0.49	1047	0.3	22.8	1000.5	1494.1	428.8	169.78	587.24	6.43	133.6	50.71	516.75
	Итого за день	1530	61.7	49.9	219	1570.7	0.73	0.64	1371	0.43	31.5	1581.7	2216.28	716.9	258.11	823.28	9.5	207.9	65.04	660.82

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9	0.04	0.03	121.5	0	3.76	334.99	213.09	20.17	16.11	35.67	0.68	13.1	0.22	19.75
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	270.4	0.26	0.14	23.03	0.11	0	179.34	263.23	55.94	144.19	217.19	4.86	26.73	4.23	19.27
54-23м	Биточек из курицы в соусе	110	18	4.6	14.7	173	0.07	0.07	44.12	0.01	1.37	193.58	248.54	32.45	61.31	136.56	1.38	15.94	16.68	94.78
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Про	хлеб пшеничный																			
м.	йодированный	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	16	3	7.25
	Итого за Завтрак	640	33.1	21.5	95.5	699.3	0.43	0.27	188.9	0.12	5.17	958.09	792.12	184.6	232.44	429.1	8.2	71.77	24.13	141.05

Обед

54-34з	Салат картофельный с морковью и кукурузой	100	2.8	7.2	10.4	117.2	0.09	0.09	536.7	0.18	12.2	195.66	339.94	20.34	24.79	66.84	0.92	17.17	2.83	32.12
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3	0.03	0.04	131.2	0	13.5	123.15	230	46.84	16.41	38.72	0.6	19.06	0.42	18.45
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8	0.52	0.11	1.08	0	0	199.09	652.18	149.9	83.9	258	5.34	28.59	10.38	27
54-5м	Котлета из курицы в соусе	110	18	4.6	14.7	173	0.07	0.07	44.12	0.01	1.37	193.58	248.54	32.45	61.31	136.56	1.38	15.94	16.68	94.78
200	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	22.1	88.3	0.27	0.34	90	2.1	10	0	0	60.06	0	0	0	0	0	0
Про																				
м.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	0.07	0.03	0	0	0	162.4	94	11.6	18.8	60	1.56	1.76	2.2	9.6

Про м.	хлеб пшеничный йодированный	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	19.2	3.6	8.7
	Итого за Обед	940	51.1	21.4	140.1	958.4	1.12	0.7	803.1	2.29	37	1173.3	1620.46	333.2	213.61	599.12	10.46	101.7	36.11	190.65
	Итого за день	1580	84.2	42.9	235.6	1657.7	1.55	0.97	992	2.41	42.2	2131.4	2412.58	517.9	446.05	1028.2	18.66	173.5	60.24	331.7

Вторник, 2 неделя

Завтрак

35	салат картофельный	100	1.8	4.7	13.7	104.6	0.08	0.05	1.51	0	7.4	3.71	420.7	12.03	18.88	51.05	0.78	4.71	0.27	30.47
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3	0.11	0.1	183.8	0	2.95	363.58	479.07	94.27	135.41	291.89	2.51	49.72	34.42	211.65
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	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	12.8	2.4	5.8
	Итого за Завтрак	590	39	15.2	81.5	619.6	0.23	0.17	185.6	0	11.5	568.15	967.2	181.3	164.45	377.46	4.5	67.24	37.11	248.62

Обед

54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5	0.05	0.05	129.1	0	8.03	120.71	250.24	34.58	18.29	65.54	0.69	19.08	3.55	20.85
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	6.6	31.8	208.4	0.16	0.16	10.01	0	13.1	203.33	829.84	74.49	40	130.34	1.41	37.01	1.8	60.84
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16.3	11.3	6.3	191.9	0.14	0.12	325.3	0.01	2.84	131.98	345.76	36.1	35.27	166.57	0.86	53.1	31.54	366.49
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	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	19.2	3.6	8.7
Про м.	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
Про м.	Булочка сдобная "Веснушка"	100	7.7	2.4	53.4	266	0.11	0.03	0	0	0	437	97	20	13	68	1.2	0	0	0
	Итого за Обед	940	44.7	28.7	169.9	1116.1	0.63	0.45	534.3	0.01	24.3	1398.1	1981.34	282.2	156.73	569.85	7.35	130.6	43.24	468.88
	Итого за день	1530	83.7	43.9	251.4	1735.7	0.86	0.62	720	0.01	35.8	1966.2	2948.54	463.5	321.18	947.31	11.85	197.8	80.35	717.5

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8	0.07	0.18	34.37	0.08	0.69	272.47	196.05	178.2	21.18	128.98	0.43	41.93	2.39	32.93
--------	-----------------------------	-----	-----	-----	------	-------	------	------	-------	------	------	--------	--------	-------	-------	--------	------	-------	------	-------

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	148.3	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Про м.	Кондитерское изделие хлеб пшеничный йодированный	60	4.5	5.9	44.6	146.1	0.05	0.03	6.6	0	0	198	66	17.4	12	54	1.26	0	0	0
Про м.	Йодированный	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	16	3	7.25
	Итого за Завтрак	560	18.9	16.4	112	567.1	0.21	0.36	54.26	0.08	1.21	758.52	492.53	353.9	70.85	322.27	3.3	66.93	7.15	60.18
	Обед																			
83	Борщ с картофелем	250	2	4.6	14.3	107.2	0.06	0.05	145.4	0	7.06	18.6	408.1	78.41	25.75	55.91	1.16	6.2	0.47	32.68
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2	0.04	0.03	22.03	0.11	0	183.36	55.86	128	28.3	87.09	0.59	24.91	8.68	32.63
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5	0.21	1.67	4726	0.02	12.4	562.44	249.56	50.4	17.81	276.03	5.74	73.93	32.93	220.41
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	167.7	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Про м.	Хлеб пшеничный йодированный	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	19.2	3.6	8.7
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Про м.	Пирожок с повидлом	100	6.7	2	55.9	267.8	0.1	0.17	34.16	0.34	2	172	118	90	17	145	0.8	27.31	16.7	33.08
	Итого за Обед	920	41	32.7	174.5	1155.4	0.57	2.12	4945	0.47	22.2	1407.6	1178.15	535.2	145.68	778.31	11.21	164.6	66.32	372.95
	Итого за день	1480	59.9	49.1	286.5	1722.5	0.78	2.48	4999	0.55	23.4	2166.1	1670.68	889	216.53	1100.6	14.51	231.5	73.47	433.13

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2	0.09	0.09	536.7	0.18	12.2	195.66	339.94	20.34	24.79	66.84	0.92	17.17	2.83	32.12
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
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0.05	0.06	286.3	0.02	1.31	248.86	208.85	34.93	54.51	112.34	1	35.07	12.19	94.95
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8	0	0	12	0	0.02	0.08	0.25	98.24	1.69	3.45	0.08	0	0	0
Про м.	Хлеб пшеничный йодированный	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	9.6	1.8	4.35
	Итого за Завтрак	610	26	19.1	88.8	630.9	0.25	0.19	857	0.31	13.5	773.14	641.5	286.5	93.82	250.97	3.21	86.76	16.89	145.72

Обед

54-28з	Свекла отварная дольками	100	1.5	0.1	8.7	42	0.02	0.03	1.31	0	4.5	38.11	260.77	138	20.9	40.8	1.33	7.63	0.67	21.8
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4	0.12	0.07	151	0	4.7	120.6	453.84	38.1	33.4	120	1.59	20.9	4.56	33.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10	161.8	624.83	39.5	28.2	84.5	1.03	28.5	0.78	42.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом в соусе	110	14	14	10	220.9	5	0.1	40.2	0	1.2	193.4	263.51	26.3	23.4	145	1.92	27.4	1.59	55.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	70	0	0.3	2.64	285.2	90.5	18.3	25.4	0.58	0	0	0
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	0.07	0.03	0	0	0	162.4	94	11.6	18.8	60	1.56	12.8	2.2	9.6
Про м.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	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	16	3	7.25
	Итого за Обед	900	34.5	25.8	112.5	822	5.4	0.39	286.2	0.09	20.8	928.44	2028.65	354.3	149.95	508.48	8.56	113.2	12.8	170.83
	Итого за день	1510	60.5	44.9	201.3	1452.9	5.65	0.58	1143	0.4	34.3	1701.6	2670.15	640.8	243.77	759.45	11.77	199.9	29.69	316.55

Пятница, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	4	0	2.9	0.1	26.4	0	0	18	0.05	0	0.6	1.2	0.96	0	1.2	0.01	0	0.04	0.11
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8	0.18	0.22	36.35	0.08	0.77	434.78	296.16	205.2	57.06	234.84	1.49	65.01	12.44	62.02
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Про м.	Повидло абрикосовое	25	0.1	0	16	64.3	0	0.01	6.25	0	0.13	0.5	38	3	2.25	4.5	0.1	0	0	0
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	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	19.2	3.6	8.7
Про м.	Батон нарезной	22	1.7	0.6	11.3	57.6	0.02	0.01	0	0	0	93.94	20.24	4.18	2.86	14.3	0.26	0	0	0
	Итого за Завтрак	561	15.1	13.4	94.3	557.6	0.27	0.27	60.98	0.13	2.06	830.48	441.63	292.4	75.13	302.36	3.29	84.22	16.1	71.53

Обед

54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1	0.08	0.05	121	0	6.6	115.3	395.16	15	21.1	55.6	0.89	19.7	0.23	33.4
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	16	9.2	26.2	249.6	0.09	0.24	1174	0.23	2.1	176.2	271.28	140	50.1	200	1.21	28.4	17.9	81.3

54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1	0.04	0.03	20.3	0.1	0	115	73.2	56.5	17.5	143	0.8	15	16.6	0.21
54-6м	Биточек из говядины в соусе	90	16	16	14.8	265.7	0.07	0.13	19.9	0.08	0.1	223	265.14	35.9	23.6	165	2.3	17.6	3.54	55.6
		30	1	0.7	2.7	21.2	0.01	0	38.5	0.01	0.8	3.7	42.58	2.77	3.67	7.16	0.15	0.54	0.13	2.71
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0	0.68	20.76	66.1	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	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	12.8	2.4	5.8
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
	Итого за Обед	940	48.6	34.3	131.6	1029	0.38	0.49	1374	0.42	9.69	955.24	1175.82	333	139.32	648.51	7.69	95.32	42.45	186.19
	Итого за день	1501	63.7	47.7	225.9	1586.6	0.65	0.76	1435	0.55	11.8	1785.7	1617.45	625.3	214.45	950.87	10.98	179.5	58.55	257.72

Суббота, 2 неделя

Завтрак

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2	0.09	0.09	536.7	0.18	12.2	195.66	339.94	20.34	24.79	66.84	0.92	17.17	2.83	32.12
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7	0.17	0.14	324.6	0	14.1	351.73	923.21	40.23	116.69	240.64	2.67	53.71	21.3	195.45
200	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	22.1	88.3	0.27	0.34	90	2.1	10	0	0	60.06	0	0	0	0	0	0
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	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	9.6	1.8	4.35
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	0.03	0.02	0	0	0	81.2	47	5.8	9.4	30	0.78	0.88	1.1	4.8
	Итого за Завтрак	600	32.6	16.4	77.1	586.6	0.59	0.6	951.3	2.28	36.2	778.29	1338.05	132.4	155.08	356.98	4.7	81.36	27.03	236.72

Обед

54-21з	Кукуруза сахарная	100	2.1	0.4	10.2	52.2	0.01	0.04	1.2	0	1.9	304	112.88	37	11.3	35.7	0.31	0	0.44	18
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138	0.04	0.05	168	0	8.5	133.8	330.78	42.1	24	53.3	1.09	21.5	0.49	28.3
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282	0.19	0.16	40.9	0.11	13	358.8	990.15	31.6	126	270	2.87	54.6	25.8	209
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.3	0	0.5	38.55	183.98	148	30.7	107	1.06	9	1.76	20
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	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

Про																				
м.	Хлеб ржано-пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	22.4	4.2	10.2
	Итого за Обед	930	52.2	19.5	114.3	839.7	0.45	0.45	223.7	0.11	23.7	1428	1823.89	290.4	230.01	601	8.44	110.1	36.03	299.46
	Итого за день	1530	84.8	35.9	191.4	1426.3	1.04	1.05	1175	2.39	60	2206.3	3161.94	422.8	385.09	957.98	13.14	191.4	63.06	536.18