

Разработано:
Председатель Совета ПО «Первомайское»
Султанов А.К.
« 7 » _____ 2024 г.



Примерное 12-ти дневное меню (для детей от 7 до 11 лет)

для общеобразовательных учреждений Первомайского района

Составлено на основании:

- сборник рецептов блюд и типовых 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 кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Авторы: Могильный М.П., Тутельян В.А. 2017 г.
- сборник рецептов на продукцию 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 1-4кл. январь

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.01.2024 - 31.05.2024

№ реце птур ы	Название блюда	Масс а	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энерге тическ ая ценно сть	B1	B2	A мкг рет.э кв	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	175	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.45	219.36	46.62	120.16	180.99	4.05	22.28	3.52	16.06
54-6м	Биточек из говядины в соусе	100	15.6	14.6	15.8	257.4	0.07	0.12	56.15	0.08	0.91	201.9	278.36	34.69	24.6	153.96	2.2	16.14	3.27	52.11
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	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
Пром	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		540	30.8	27	117.5	675.6	0.36	0.29	82.24	0.17	0.95	699.73	612.38	170.8	164.79	415.63	8.57	48.02	8.59	72.52
Обед																				
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8	0.07	0.15	34.62	0.07	0.52	334.92	171.38	137.9	22.81	118.19	1.07	49	7.79	20.14
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9	0.04	0.04	103.3	0	6.42	96.69	195.41	25.55	15.32	40.39	0.5	15.37	1.25	20.68
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 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
Пром	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 Обед	800	30.3	21.3	99.8	711.6	0.26	0.47	1312	0.3	10.22	839.99	743.2	382.4	106.36	416.51	4.66	103.2	29.82	131.96
	Итого за день	1340	61.1	48.3	217.3	1387.2	0.62	0.76	1395	0.47	11.17	1539.7	1355.6	553.2	271.15	832.14	13.23	151.3	38.41	204.48

Вторник, 1 неделя

Завтрак

53-	Масло сливочное																			
19з	(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-	Каша жидкая																			
24к	молочная пшенная	220	9.1	11.1	41.4	302.4	0.2	0.17	45.79	0.14	0.59	372.55	237.85	157.4	53.86	204.65	1.45	56.77	3.42	38.59
	Кисель с витаминами																			
200	"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
Пром	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
Пром																				
.	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	500	14.5	19.6	98.7	629.1	0.54	0.54	180.8	2.37	10.59	701.75	305.65	233.6	63.36	253.15	2.27	69.57	5.92	44.67
	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	200	4.7	5.6	5.7	92.2	0.02	0.03	105	0	10.76	98.52	184	37.48	13.13	30.97	0.48	15.25	0.34	14.76
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	105.8	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
54-	Котлета рыбная																			
54-	любительская																			
14р	(минтай) в соусе	100	11.3	5.5	7.8	125.5	0.08	0.15	246.7	0.67	0.91	189.8	291.83	73.77	39.1	177.57	1.43	103.6	11.53	401.7
54-	Кофейный напиток с																			
23гн	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
Пром	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
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
	Итого за Обед	770	38.8	28.7	98.9	807.3	0.32	0.46	461.3	1.05	12.4	1140.1	866.31	650.1	123.09	590.03	5.83	169.2	23.29	464.28

Итого за день	1270	53.3	48.3	197.6	1436.4	0.86	1	642.1	3.42	22.99	1841.9	1172	883.7	186.45	843.18	8.1	238.8	29.21	508.95
----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	-------------	----------	--------------	-------------	--------------	---------------	-------------	--------------	---------------	---------------	------------	--------------	--------------	---------------

Среда, 1 неделя

Завтрак

54- 16з 54-	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1	0.02	0.02	72.89	0	2.26	200.99	127.85	12.1	9.66	21.4	0.41	7.86	0.13	11.85
11г 290 54-	Картофельное пюре Птица, тушенная в соусе	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.78	42.79
21гн Пром	Какао с молоком хлеб пшеничный йодированный	90	12.2	14	2.5	185	0.04	0.09	36.38	0	0.5	568.96	123.07	34.97	12.27	106.5	1.04	75.76	0.22	90.07
21гн Пром	Какао с молоком хлеб пшеничный йодированный	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
.	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	530	23	28.4	53.6	562.2	0.25	0.39	150.3	0.09	13.64	1131.4	1124	260.2	88.68	362.15	3.9	133.4	5.22	187.31

Обед

54- 24с 54-5г 54- 31м 54- 3хн Пром Пром Пром	Суп картофельный с макаронными изделиями Каша перловая рассыпчатая Оладьи из печени по-кунцевски Компот из чернослива Хлеб ржано-пшеничный Булочка сдобная "Веснушка" хлеб пшеничный йодированный	200	4.8	2.2	15.5	100.9	0.07	0.04	97.15	0	5.29	92.25	316.13	11.97	16.84	44.46	0.71	15.76	0.18	26.72
150	4.4	5.3	30.5	187.1	0.04	0.03	20.25	0.1	0	114.97	73.2	56.46	17.45	142.57	0.8	15	16.64	0.21		
90	15.7	10.2	14	210.9	0.19	1.33	3783	0.46	9.7	181.43	217.67	21.08	18.34	241.18	4.9	22.72	30.19	183.1		
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		
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		
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		
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	810	38.2	20.9	165.3	1002.5	0.5	1.49	3902	0.56	15.29	1158.3	976.95	205.3	104.22	576.76	9.61	70.5	51.18	223.08
	Итого за день	1340	61.2	49.3	218.9	1564.7	0.75	1.88	4052	0.65	28.93	2289.7	2100.9	465.5	192.9	938.91	13.51	203.9	56.4	410.39

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3	0.06	0.06	322	0.11	7.3	117.4	203.96	12.2	14.87	40.1	0.55	10.3	1.7	19.27
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3	0.14	0.11	259.7	0	11.25	281.38	738.57	32.19	93.35	192.51	2.13	42.97	17.04	156.36
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 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
Пром .	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	540	28.5	12.2	65.8	487.5	0.31	0.22	582.1	0.11	19.71	762.04	1104	131	137.18	327.13	5.45	67.84	23.36	191.73
	Обед																			
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3	0.01	0.02	0.72	0	1.15	182.4	67.73	22.18	6.79	21.4	0.19	0	0.26	10.8
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9	0.14	0.05	121	0	4.01	95.76	338.61	26.54	27.66	76.34	1.41	15.56	1.99	26.98
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	0.14	0.13	8.34	0	10.91	169.44	691.54	62.08	33.33	108.62	1.18	30.84	1.5	50.7
54-5.1р	Котлета рыбная с морковью (минтай) в соусе	100	11.5	6.3	5.5	124.6	0.07	0.12	140.1	0.37	0.5	146.93	274.07	58.07	36.52	168.49	0.82	106.7	11.62	441.19
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
Пром .	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
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
	Итого за Обед	800	31.3	15.8	110	706.7	0.49	0.39	340.1	0.37	16.89	1018.4	1783.5	280.1	145.07	484.25	6.01	173.6	20.62	545.57
	Итого за день	1340	59.8	28	175.8	1194.2	0.8	0.61	922.2	0.48	36.6	1780.4	2887.4	411.1	282.25	811.38	11.46	241.5	43.98	737.3

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	220	5	6.3	26.7	183.9	0.05	0.15	30.31	0.07	0.61	306.57	166.3	155.1	26.4	129.63	0.38	46.13	5.76	37.33

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	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
Пром	.	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
Пром	.	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
Пром	.	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
		Итого за Завтрак	531	11.3	10.3	88.1	491.9	0.14	0.21	54.86	0.12	0.78	683.09	330.7	243.2	50.34	212.81	2.7	59.81	9.3	48.04
		Обед																			
54-	27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6	0.07	0.04	154.7	0.7	5.26	196.11	363.5	61.9	22.87	92.64	0.77	28.24	0.71	137.36
54-4г		Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.45	219.36	46.62	120.16	180.99	4.05	22.28	3.52	16.06
54-	1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.3	0.04	0.11	96.46	0.02	0.4	97.01	236.52	57.13	18.48	136.63	1.82	14.86	0.17	54.66
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
Пром	.	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
Пром	.	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
Пром	.	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	790	41.8	32.4	140.3	1019.8	0.51	0.6	317.8	1.15	8.18	884.02	1196.3	415.8	222.78	711.55	9.61	112.2	25.76	270.31
		Итого за день	1321	53.1	42.7	228.4	1511.7	0.65	0.81	372.7	1.27	8.96	1567.1	1527	658.9	273.12	924.36	12.31	172	35.06	318.35

Суббота, 1 неделя

Завтрак

	35	салат картофельный	60	1.1	2.8	8.2	62.8	0.05	0.03	0.91	0	4.44	2.23	252.42	7.22	11.33	30.63	0.47	2.83	0.16	18.28
54-1г		Макароньы отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.8	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
54-	25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7	0.04	0.05	257.7	0.02	1.18	223.98	187.96	31.44	49.05	101.11	0.9	31.57	10.97	85.45
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

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3	0.06	0.06	322	0.11	7.3	117.4	203.96	12.2	14.87	40.1	0.55	10.3	1.7	19.27
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	0.02	0.03	105	0	10.76	98.52	184	37.48	13.13	30.97	0.48	15.25	0.34	14.76
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8	0.44	0.09	0.9	0	0	165.91	543.48	125	69.91	215	4.45	23.83	8.65	22.5
54-5м	Котлета из курицы в соусе	100	16.3	5.1	13.4	156.1	0.07	0.06	43.49	0.01	1.31	172.48	225.66	29.15	54.91	122.16	1.24	14.24	14.84	84.55

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
Пром .	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
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
	Итого за Обед	800	43.8	17.2	122.6	811	0.98	0.62	561.4	2.22	29.37	975.51	1283.4	284.5	175.32	492.23	8.55	84.14	30.78	156.98
	Итого за день	1350	72.2	34.3	202	1329.8	1.32	0.84	697.2	2.32	32.98	1698.7	1914.2	446.5	369.48	849.96	15.42	141.3	51.67	275.24

Вторник, 2 неделя

Завтрак

35-54-	салат картофельный	60	1.1	2.8	8.2	62.8	0.05	0.03	0.91	0	4.44	2.23	252.42	7.22	11.33	30.63	0.47	2.83	0.16	18.28
12м-54-	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6	0.09	0.08	147	0	2.36	290.87	383.25	75.42	108.33	233.51	2.01	39.77	27.53	169.32
3гн-Пром .	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
	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	500	31.5	11.3	67.7	499.1	0.18	0.13	148.3	0	7.96	493.96	703.1	157.6	129.82	298.66	3.69	55.41	30.11	194.1

Обед

54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6	0.04	0.04	103.3	0	6.42	96.56	200.19	27.67	14.63	52.44	0.55	15.26	2.84	16.68
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	0.14	0.13	8.34	0	10.91	169.44	691.54	62.08	33.33	108.62	1.18	30.84	1.5	50.7
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90	14.6	10.2	5.7	172.7	0.12	0.11	292.7	0.01	2.56	118.78	311.19	32.49	31.75	149.91	0.78	47.79	28.39	329.84

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
Пром	.	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
Пром	.	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
Пром	.	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	840	40.1	25	157.3	1013.7	0.56	0.39	474.3	0.01	20.21	1286.2	1734.9	256.3	138.18	503.37	6.51	114.9	38.53	415.52
		Итого за день	1340	71.6	36.3	225	1512.8	0.74	0.52	622.6	0.01	28.17	1780.2	2438	414	268	802.03	10.2	170.3	68.64	609.62

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-	27к	Каша жидкая молочная манная	220	5.9	6.3	27.8	191.7	0.06	0.15	30.24	0.07	0.61	239.77	172.52	156.8	18.63	113.5	0.38	36.89	2.1	28.97
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
Пром	.	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
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	510	16.6	15.3	98.4	494.1	0.17	0.32	50.13	0.07	1.13	626.02	450.4	328.5	65.5	293.79	3.03	55.49	5.66	53.32

Обед

	83	Борщ с картофелем	200	1.6	3.7	11.5	85.8	0.05	0.04	116.3	0	5.64	14.88	326.48	62.73	20.6	44.73	0.93	4.96	0.38	26.14
54-6г		Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	0.03	0.02	18.36	0.09	0	152.8	46.55	106.7	23.59	72.57	0.49	20.76	7.24	27.19
54-	18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.8	0.19	1.5	4253	0.02	11.17	506.19	224.6	45.36	16.03	248.43	5.17	66.53	29.63	198.37
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
Пром	.	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
Пром	.	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
Пром	.	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 Обед	790	35.3	28.7	145	979.7	0.47	1.92	4439	0.45	19.49	1126.7	1010.9	484.2	125.14	690.51	9.59	141.7	59.14	332.18
		Итого за день	1300	51.9	44	243.4	1473.8	0.64	2.24	4490	0.52	20.62	1752.7	1461.3	812.7	190.64	984.3	12.62	197.2	64.8	385.5

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3	0.06	0.06	322	0.11	7.3	117.4	203.96	12.2	14.87	40.1	0.55	10.3	1.7	19.27
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	105.8	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7	0.04	0.05	257.7	0.02	1.18	223.98	187.96	31.44	49.05	101.11	0.9	31.57	10.97	85.45
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
Пром .	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	530	22.4	14.6	77.6	531.9	0.19	0.14	610.1	0.22	8.5	640.2	473.87	253.7	77	204.86	2.59	72.24	14.53	120.99

Обед

54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2	0.01	0.02	0.79	0	2.67	22.87	156.46	83.01	12.53	24.48	0.8	4.58	0.4	13.08
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9	0.1	0.05	120.8	0	3.73	96.49	363.07	30.46	26.72	96.13	1.27	16.68	3.65	27.02
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.78	42.79
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	12.6	13.4	9.2	198.7	0.05	0.09	39.93	0.01	1.19	172.33	238.96	23.63	21.21	130.16	1.72	24.44	1.43	49.73
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
Пром .	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
Пром .	хлеб ржано-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
	Итого за Обед	790	30	24.3	99.7	728.1	0.4	0.34	255.3	0.1	18.11	818.11	1799.7	286.7	131.36	446.64	7.4	99.76	10.86	148.02
	Итого за день	1320	52.4	38.9	177.3	1260	0.59	0.48	865.3	0.32	26.61	1458.3	2273.6	540.4	208.36	651.5	9.99	172	25.39	269.01

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	220	7.5	8.2	27.1	224.9	0.16	0.19	31.98	0.07	0.67	382.6	260.62	180.6	50.21	206.66	1.31	57.21	10.95	54.57
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 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
Пром .	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
Пром .	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
	Итого за Завтрак	501	11.8	12	75.9	471.4	0.21	0.23	56.61	0.12	1.96	628.6	378.19	261.7	64.08	254.68	2.78	66.82	12.81	59.73
	Обед																			
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9	0.07	0.04	97.15	0	5.29	92.25	316.13	11.97	16.84	44.46	0.71	15.76	0.18	26.72
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
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1	0.04	0.03	20.25	0.1	0	114.97	73.2	56.46	17.45	142.57	0.8	15	16.64	0.21
54-6м	Биточек из говядины в соусе	100	15.6	14.6	15.8	257.4	0.07	0.12	56.15	0.08	0.91	201.9	278.36	34.69	24.6	153.96	2.2	16.14	3.27	52.11
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	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
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
	Итого за Обед	870	45.6	32	126	974.3	0.36	0.47	1348	0.41	8.36	907.42	1067.4	326	132.49	619.08	7.26	89.39	42	173.33
	Итого за день	1371	57.4	44	201.9	1445.7	0.57	0.7	1404	0.53	10.32	1536	1445.6	587.7	196.57	873.76	10.04	156.2	54.81	233.06

Суббота, 2 неделя

Завтрак

54-34з	Салат картофельный с морковью и кукурузой	60	1.7	4.3	6.2	70.3	0.06	0.06	322	0.11	7.3	117.4	203.96	12.2	14.87	40.1	0.55	10.3	1.7	19.27
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3	0.14	0.11	259.7	0	11.25	281.38	738.57	32.19	93.35	192.51	2.13	42.97	17.04	156.36

	Кисель с витаминами																			
200	"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
Пром	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
Пром	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	510	26.3	11.7	68.5	485.3	0.53	0.54	671.7	2.21	28.55	629.68	1017.4	116.3	121.82	282.11	3.79	63.75	21.64	184.78
	Обед																			
54-																				
21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3	0.01	0.02	0.72	0	1.15	182.4	67.73	22.18	6.79	21.4	0.19	0	0.26	10.8
	Борщ с капустой и																			
	картофелем со																			
54-2с	сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	0.03	0.04	134.7	0	6.77	107.03	264.63	33.68	19.22	42.64	0.87	17.16	0.4	22.62
54-	Жаркое по-																			
28м	домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6	0.15	0.12	32.72	0.08	10.26	287.02	792.12	25.3	100.8	215.8	2.29	43.66	20.67	166.9
54-	Кофейный напиток с																			
23гн	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
Пром	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
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	780	43.2	16.2	98.3	711.3	0.39	0.38	181.4	0.08	18.7	1158	1505.3	258.9	194.08	515.63	7.41	91.66	29.99	243.42
	Итого за день	1290	69.5	27.9	166.8	1196.6	0.92	0.92	853.1	2.29	47.25	1787.7	2522.7	375.1	315.9	797.74	11.2	155.4	51.63	428.2

		Энергетическая ценность																		
Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг		
Средние показатели за Завтрак	524.3	22.24	15.98	80.89	556.9	0.28	0.28	0	0.47	8.59	687.05	0	214.8	102.55	288.24	4.01	67.86	14.25	116.29	
Средние показатели за Обед	808.3	37.73	24.08	123	859.21	0.47	0.66	0	0.55	16.14	1016.7	0	351.5	145.69	548.49	7.3	114.3	34.17	299.73	

Средние показатели
за период

1333 60 40.1 203.9 1416.1 0.8 0.9 0 1 24.7 1703.8 0 566.2 248.2 836.7 11.3 182.2 48.4 416