

Потребитель:
с директором
м.р.р.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор
ООО «Тимашевское
предприятие розничной
торговли райпо»

Н.Н.Стромилова

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

ООО "Тимашевское ПРТ рай

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

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

Сезон: Осенне-Зимний
Категория: Дети 12 лет и старше

№ п/п, Прием пищи, наименование блюда

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

Всего в день

75,69

75,2 236,5

2 051

46 330

0,84

81,09

39,32

1167

1 000

278,1

1 273

1716

24,87

39,32

39,32

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ (пот. экв.)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			б	ж	у		А	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
10	Бутерброд горячий с сыром (второй вариант)	35	4,96	5,56	5,53	95	30	0,04	0,16	7,53	227,670	13,6615	22,0145	133,463	1,9603	0,007	7,53	7,73								
284	Запеканка (рулет) картофельная с мясом (масло сливочное)	100	6,22	14,55	26	227	10	0,1	6,51	7,53	227,670	13,6615	22,0145	133,463	1,9603	0,007	7,53	7,73								
494	Чай с лимоном (витамины)	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8	0,01	29,964	14,2	2	4	0,4		0,01	0,16								
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116		0,06		0,55	16	7	32,5	0,55			0,55	0,55								
109	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	122		0,13		0,58	24,5	32,9	110,6	2,73			0,98	0,98								
389	Сок фруктовый (в асортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	0,2	593,4	220,2	89,65	400,9	8,61	0,01	9,27	9,27								
Всего в Завтрак		655	20,12	21,9	106,9	670	40	0,36	19,47	9,27	593,4	220,2	89,65	400,9	8,61	0,01	9,27	9,27								
Обед																										
63	Икра кабачковая	100	1,3	4,97	4,97	68		0,03	7,77	2,37	25,967	14,967	29	0,7			2,37	2,73								
54-77-2020	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,74	103		0,05	10,25	381,65	44,375	26,25	53,225	1,1935				2,73								
234	Рис припущенный	180	4,08	6,68	41,88	242	31 920	0,04		52,8	7,2	77,6	82,8	0,6	24,84											
500	Котлеты рыбные (минтай)	100	11,82	14,06	14,52	223	20	0,08	0,6	4,66	281,054	62,5722	171,327	1,3654			4,66	4,66								
108	Кефирный напиток на стуженном молоке	200	2,8	2	20,9	113	10	0,02	0,5		6	129	13	87	0,8		0,59	0,59								
109	Хлеб пшеничный	54	4,1	0,43	26,57	127		0,06		0,59	10,8	7,06	35,1	0,594			0,6	0,6								
Всего в Обед		43	2,84	0,52	14,36	75		0,08		0,6	15,05	20,21	67,94	1,677			0,6	0,6								
Подник		927	28,85	33,27	135,9	951	31 950	0,36	19,06	8,22	715,5	299,9	147,3	526,3	6,91	24,84	8,22	8,22								
Всего в Подник		400	10,26	13,56	44,7	406	80	0,18	9,78	2,58	447	259	10	196	2,5		2,58	2,58								
Всего в день		59,23	68,73	287,5	7 027	32 070		0,9	48,31	20,07	1 756	779,1	276,9	1 123	18,02	24,85	20,07	20,07								
386	Блинчики с джемом	100	4,06	8,26	26,4	253	40	0,08	3,38	2,18	292	740	28	180	0,2		2,18	2,18								
338	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		155	19	12	16	2,3											
Всего в день		100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5	0,4	155	19	12	16	2,3			0,4								

1-ая неделя/Вторник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества							ККАл (кВт.квт.)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)										1-ая неделя/Средн
			Б	Ж	У	А	В1	С	Д		К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20													
54-209-2020	Греческий салат	100	3	0,29	6	38	1,250	0,03	1,93	11,2	37	11,25	35,75	0,325																	
349	Тертые рыбные	120	6	6,36	21,57	145	10	0,08	0,84	3,12	11,2	34,8	30	150	0,84																
54-117-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	146	32,100	0,12	10,2	6,24	39	28	84	1	28,5																
54-217-202	Какао с молоком	200	4,6	4,2	12,5	107	17,250	0,04	0,68	2,20	143	34,3	130	1,1	11,7																
108	Хлеб пшеничный	62	4,71	0,5	30,5	145		0,07	0,68	0,68	12,4	8,68	40,3	0,682																	
109	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	96		0,1	0,77	19,25	25,85	86,9	2,145	6,09																	
	Всего в Завтрак	687	25,04	18,17	108,5	678	50 610	0,44	13,65	4,57	957	285,4	138,0	526,9	6,09	40,2	4,57	4,57													
41	Овощ																														
54-6С-2020	Салат из моркови и яблок	100	0,86	5,22	7,87	82		0,05	6,95	22,54	21,19	24,01	33,98	1,317																	
54-6С-2020	Суп картофельный с клецками	250	3,1	3,45	14,38	101		0,05	4,6	2,48	334,195	14,7676	15,8767	44,635	0,5567	0,0039	2,48	2,48													
54-6м-2020	Витонки из говядины	100	17,74	19,63	13,30	201		0,1	0,89	3,74	312,750	23,0943	33,3368	113,369	3,1939	0,0066	3,74	3,74													
331	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	180	4,8	5,09	29,47	182		0,1	0,6	1,06	34,0067	2,5806	0,9776	1,5115	0,1231	0,0004	1,06	1,06													
456	Суп красный с овощной т/п	25	0,33	0,52	2,11	14																									
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4		23,6	94																									
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06	0,55	10	7	32,5	0,55																		
109	Хлеб ржаной	34	2,34	0,41	11,36	59		0,06	0,46	11,9	15,98	53,72	1,326																		
	Всего в Обед	939	33,27	34,72	126,7	951	20	0,42	13,04	8,31	1,007	102,3	123,1	495,0	9,21	0,01	8,31	8,31													
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,51	8,62	28	229	50	0,06	1,94	0,18	143,4	31,6	151,8	0,44																	
494	Чай с лимоном (витамины)	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8	0,01	25,963	14,2	4	0,4																	
108	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,26	17,22	82		0,03	0,38	85,05	7	4,5	22,25	0,38	0,0011																
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04	0,28	7	9,4	31,6	0,78																		
	Всего в Полдник	455	9,62	9,19	67,1	407	50	0,13	4,34	0,85	115,0	171,6	47,9	210,1	2																
	Всего в День	67,93	62,08	302,4	2 036	50 680	0,99	31,03	13,73	2 079,77	559,3	309,0	1 232,77	17,3	40,21	13,73	13,73	13,73													

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витаминный состав (мг)										Минеральный состав (мг)									
			б	ж	у			А	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20									
337	Яйца вареные	40	5,1	4,2	0,3	63																					
54-33-2020	Полдник	50	0,58	0,08	1,92	11	66 500	0,03	12,5		145	6,6667	10	13,3333	0,4167	1											
285	Макаронник с мясом (говядина)	180	10	18	42	341	20	0,1		5,83 3 274,75	25,4359	34,6717	212,76	3,029	5,83												
692	Кофейный напиток	200	1,32	1,41	20,3	99	10	0,01	0,26		61,0888	53,152	6,09	39,15	0,0783												
108	Хлеб пшеничный	40	3,64	0,27	19,68	94		0,06		0,04	97,2	5	5,6	26	0,44	3,0013	0,04	0,04									
109	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	0,56									
	Всего в Завтрак	550	22,68	24,89	97,56	678	66 530	0,25	12,76	6,43	3 578,05	107,2	75,16	354,4	5,52	1	6,43	6,43									
54-133-2020	Обед																										
129	Салат из свежих овощей	100	1,3	4,5	7,6	76	1 140	0,01	3,8		227	32	18,2	35,9	1,2	20											
00029	Рассольник ленинградский	250	2,16	3,94	15,49	169		0,06	6,7	1,33	485	17,644	22,533	62,64	0,8395	0,0044	1,33	1,33									
303	Каша из пшеницы	100	11,1	21,07	5,35	286	37 330	0,1	7,65	3,09		19,65	25,07	165,32	12,5		3,09	3,09									
369	Сок фруктовый (яблочный)	180	5,69	5,02	36,22	212	10	0,12		9,16 103,190	43,1957	26,0858	180,252	0,9442			9,16	9,16									
108	Хлеб пшеничный	200	1	0,4	20,2	85		0,02	4	0,2	240	14	8	14	2,8		0,2	0,2									
109	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06		0,55		10	7	32,5	0,55		0,55	0,55									
	Всего в Обед	43	2,84	0,52	14,26	75		0,08		0,6		14	8	14	2,8		0,2	0,2									
	Полдник	923	27,89	35,45	123,8	958	38 480	0,45	22,15	14,93	1 055,19	151,5	127,1	558,5	20,51	20	14,93	14,93									
590	Блинчики с джемом	100	4,06	8,36	26,4	239	40	0,08	3,38	2,18							2,18	2,18									
338	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,1	25,37	102	44		1,2	0,2	25,75	6,12	1,44	8,217	0,162			0,2	0,2									
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	1,65	0,2	278	16	9	11	2,2		0,2	0,2									
	Всего в Полдник	400	4,56	8,66	61,57	405	40	0,11	1,69,58	2,38	303,7	22,12	10,44	19,22	2,36		2,58	2,58									
	Всего в День	55,13	69	282,9	2 041	105 050		0,81	204,49	23,94	4 936,5	280,9	212,7	932,2	28,4	21,01	23,94	23,94									

1-ая неделя/Четверг

№ рел.	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества							Витамин (мг)										Минеральные вещества (мг)										1-ая неделя/Пятница	
			Б	Ж	У	КАКАИ	А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20													
15	Чай (порция)	10	2,46	3,16		38	30	0,01	0,06	0,06	10	9,3	4,5	65	0,08		0,06	0,06													
452	Каши пшенная молочная с сахаром	250	10,72	11,22	53,73	359																									
454	Чай с лимоном (витамин)	200	0,1	0,05	15,2	61		2,8	0,01	29,953	14,2	2	4	0,4		0,01	0,01	0,01													
108	Хлеб пшеничный	55	4,16	0,44	27,06	129		0,06	0,1	0,1	11	7,7	35,75	0,605		0,61	0,61	0,61													
109	Хлеб ржаной	53	3,5	0,64	17,7	92		0,1	0,74	18,55	24,91	83,74	2,067		0,74	0,74	0,74	0,74													
	Всего в Завтрак	568	20,96	15,51	113,6	679	30	0,17	2,86	1,42	39,96	136,7	39,11	188,4	3,15		1,42	1,42													
54-33-2020	Обед																														
112	Помидоры соевые в нарезке, Борщ сибирский, (со сметаной)	100	1,17	0,17	3,83	22	133 000	0,07	25		290 1,3 1333	20 36,6667	0,8333		2																
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	250	3,63	4,89	14,35	116	10	0,05	7,15	1,13	323,399	48,07	27,686	82,0323	1,399	0,0056		1,13													
54-11-2020	Картофельное пюре	180	11	8,84	8,55	186	10	0,12	3,9	4,64	563,925	60,084	65,8659	206,752	1,3969	0,1504		4,64													
349	Каша из смеси сухих фруктов,	180	3,77	7,2	23,64	175	38 520	0,14	12,24		748,2	46,8	32,6	100,8	1,2	34,2															
108	Хлеб пшеничный	200	0,66	0,56	20,4	83				0,77	0,198	0,36	3,8	42,5	0,77		0,77	0,77													
109	Хлеб ржаной	70	5,37	0,84	34,44	165		0,08		0,58		14	3,8	110,6	2,73		0,98	0,98													
338	Плоды или ягоды свежие (груши)	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	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5	0,4	155	19	12	36	2,2		0,4	0,4													
	Полдник	1 150	29,92	22,8	139,2	916	171 540	0,61	53,29	7,92	2 081,62	227,0	203,8	648,3	10,68	36,36	7,92	7,92													
366	Запеканка из творога, (со сметаной)	150	17,85	16,78	15,6	275	60	0,04	0,24		161,066	170,764	24,012	228,69	0,6691																
54-22-11-202	Какао с молоком сухим	200	3,5	3,3	22,3	133	10 790	0,02	0,15		165	107	26	95	0,9	2,7															
0	Всего в Полдник	350	21,38	20,08	37,9	408	10 850	0,06	0,39		328,07	277,76	50,01	315,6	1,51	2,7															
	Всего в День	72,26	58,39	290,8	2 003	187 420	0,84	56,54	9,34	2 449,62	641,5	290,9	1 152	15,34	39,06	9,34	9,34	9,34													

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					ККАЛ (кел.)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)										1-ая неделя/Суббота
			Б	Ж	У	А	В1		С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
493	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	6,7	20,7	0,5	156																							
148	Рататут из овощей (с соусом томатным).	150	2,23	4,82	14,99	132	10	0,02	9,15	3,25	498,141	25,5532	24,5417	55,8836	0,9029	0,0047	3,25	3,25											
349	Компот из смеси сухофруктов,	200	0,06		20,8	83																							
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,06	0,06	143,5	12	8,4	39	0,66	0,8019	0,86	0,86	0,86											
109	Хлеб ржаной	57	3,76	0,68	19,04	99		0,1	0,8	0,8	19,05	26,79	90,06	4,773	0,8	0,8	0,8	0,8											
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	88		0,06	330	0,4	5,5	32	18	22	4,4	0,004	0,4	0,4											
	Всего в Завтрак	767	18,11	27,48	164,45	679	10	0,29	339,15	5,11	1200,48	90,27	77,73	206,95	8,24	0,01	5,11	5,11											
70	Орешки соевые (порционно)	100	0,8	0,1	1,7	10		0,02	3,5	0,1	141	23	14	24	0,6														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,81	4,89	8,58	86		0,06	13,76	2,37	35,85	37,6425	20,0025	43,4925	0,7355	0,004	2,37	2,37											
268	Шницель(из говядины)	100	25	10	43	313	40	0,07	0,31	3,24	179,018	59,2182	59,7094	171,636	1,5455		3,24	3,24											
54-5-2020	Каша перловая рассыпчатая	180	5,28	7,08	36,6	232		0,05		86,4	22,8	20,4	170,4	0,96		18													
590	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,1		25,37	103			1,2	0,2	25,75	6,12	1,44	8,217	0,162		0,2	0,2											
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06		0,55	10	7	33,5	0,55		0,55	0,55	0,55											
109	Хлеб ржаной	50	2,3	0,6	16,7	87		0,09		0,7	17,5	23,5	79	1,95		0,7	0,7	0,7											
	Всего в Обед	930	40,09	23,07	156,5	948		0,35	18,77	7,16	757,8	156,2	137,0	529,2	7,5		18	18											
110	Ватрушка,	100	12,32	9,28	79	261	60	0,1	0,04	0,49	126,575	70,5602	28,6411	138,553	1,2954	0,0001	0,49	0,49											
54-21-н-2012	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107		0,04	0,05	2,20	143	34,3	130	1,1		11,7													
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	165	0,2	278	16	9	11	2,2	0,002	0,2	0,2											
	Всего в Полдник	400	17,32	14,09	51,3	412	17 310	0,17	165,72	0,60	624,5	220,5	71,94	279,5	4,59	11,7	0,69	0,69											
	Всего в день	75,52	64,64	312,3	2 039	52 640	0,81	523,64	12,96	2 582	476,1	286,7	1 015	20,34	29,72	12,96	12,96	12,96											

№ рел.	Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ (кВт.квт.)	Витаминный состав (мг)													2-ая неделя/Понедельник									
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мg	P	Fe	I	Se	F											
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20											
54-39-2020	Помидоры соленные в маринаде,	60	0,7	0,1	2,3	1,7	79,880	0,04	15	6,99	66,676	9,7416	27,697	77,2038	0,4875	0,0015	6,99	6,99											
54-204-202	Говядина отварная	60	17	13,7	0,4	193	28,880	0,04	0,15	0,01	29,963	14,7	2	4	0,4	0,01	0,01	0,01											
331	Кашиш пшеница вязкая (гарнир)	150	4,09	4,7	22,74	150	10	0,12	2,8	6,99	66,676	9,7416	27,697	77,2038	0,4875	0,0015	6,99	6,99											
494	Чай с лимоном (витамины).	200	0,1	0,05	15,2	61	10	0,12	2,8	0,01	29,963	14,7	2	4	0,4	0,01	0,01	0,01											
108	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,28	17,71	85	10	0,04	0,15	0,01	29,963	14,7	2	4	0,4	0,01	0,01	0,01											
109	Хлеб ржаной	55	3,63	0,68	18,37	96	10	0,04	0,15	0,01	29,963	14,7	2	4	0,4	0,01	0,01	0,01											
	Йогурт,	95	2	3,04	8,07	83	10	0,03	0,57	0,77	142,5	113	13,3	86	0,095	0,0085	0,77	0,77											
	Всего в Завтрак	656	30,26	22,64	84,79	681	108,630	0,37	18,52	8,17	684,1	181,3	105,2	455,5	6,74	24,41	8,17	8,17											
54-79-2020	Обед																												
54-86-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,67	10,17	10,33	143	203,830	0,03	59	413,333	66,667	25	59	1	17,8333														
295	Суп картофельный с горохом, котлеты рубленые из бройлер-цыпленка, (соус томатный)	250	6,04	5,13	20,16	151		0,18	5,6	2,46	470,721	34,1704	35,72	98,6145	1,8135	0,0042	2,46	2,46											
294	Макаронные отварные с овощами	100	9,78	14,23	9,57	205	10	0,07	0,08	1,92	129,742	29,167	16,634	99,963	1,0562	0,0031	1,92	1,92											
389	Сок фруктовый (в асортименте)	180	3,6	9,36	27,64	209	70	0,07	2,08	1	12,6	23,4	54	1,08			1	1											
108	Хлеб пшеничный	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	0,2	16	9	11	7,2			0,2	0,2											
109	Хлеб ржаной	57	4,33	0,16	28,04	134		0,06	0,63	0,63	11,4	7,98	37,05	0,627			0,63	0,63											
	Всего в Обед	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07	0,56	0,56	14	18,8	63,2	1,56			0,56	0,56											
	Полдник	927	29,46	40,23	118,9	960	203,910	0,51	75,76	6,77	1013	183	136,5	413,8	9,34	17,84	6,77	6,77											
406	Пирожки с повидлом из дрожжевого теста,	100	15	15	60	290	40	0,06	0,16	6,83	18,325	9,9875	57,325	1,1425			0,83	0,83											
494	Чай с лимоном (витамины).	200	0,1	0,05	15,2	61		0,16	2,8	0,01	29,963	14,2	2	4	0,4		0,01	0,01											
338	Проды 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	15,5	15,35	85,5	398	40	0,08	7,96	1,24	184,9	51,53	23,99	73,33	3,46		1,24	1,24											
	Всего в день	75,22	78,12	289,1	2,039	312,580	0,96	102,24	16,18	1,882	415,9	265,8	942,6	19,94	42,25	16,18	16,18	16,18											

№ п/п	Продукт, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Витаминный состав (мг)												Минеральные вещества (мг)							
			Ж	У	Ккал	А	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	1	Se	F										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
53-193-020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	0,2	0,1	75	65,300	0,02	0,09	0,09	1	139,5	6,75	97,5	0,12	0,09	0,09										
15	Сыр (порциями)	15	5,99	4,74	5,6	57	50	0,04	0,36	0,69	2	137	18	38	6,6	0,82	10	0,09	0,09								
54-51-21020	Котлеты из курицы	60	5,6	2,6	5,6	101	3,780	0,04	0,36	0,69	1	137	18	38	6,6	0,82	10										
54-11-21020	Макарон отварные	120	4,3	3,9	26,2	137	14,700	0,05	0,55	0,69	2	137	18	38	6,6	0,82	10										
54-211-202	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107	17,250	0,04	0,55	0,69	2	137	18	38	6,6	0,82	10										
108	Хлеб пшеничный	5,7	4,33	0,45	28,04	134	0,06	0,06	0,63	0,63	11,4	7,98	32,05	0,627	0,627	0,627	0,627										
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	1,65	0,2	2,70	16	9	11	2,2	0,002	0,2	0,2										
Всего в Завтрак		562	23,02	24,7	86,24	675	101,080	0,24	166,15	0,92	695	338,2	101,8	397,5	5,47	38,7	0,92	0,92									
54-33-21020	Помидоры соленные в нарезке, Суп картофельный с рыбными приправами	100	1,17	0,17	3,83	72	133,000	0,07	75	250	13,3333	20	26,6667	0,8333	2	5,41	5,41										
142	Плов из отварной говядины	280	28,56	26,75	45,53	594	0,07	0,49	5,41	293,44	40,488	59,7333	290,602	4,0133	7	5,41	5,41										
244	Котлет из смеси сухих фруктов, Хлеб пшеничный	200	0,06	0,44	27,06	83	0,06	0,64	0,5	0,498	11	7,7	35,75	0,605	1,404	0,61	0,61										
349	Хлеб ржаной	55	4,18	0,43	12,02	63	0,06	0,64	0,5	0,498	11	7,7	35,75	0,605	1,404	0,61	0,61										
108	Всего в Обед	36	4,38	0,43	12,02	63	0,06	0,64	0,5	0,498	11	7,7	35,75	0,605	1,404	0,61	0,61										
109	Всего в Обед	921	38,16	32,24	122,2	951	133,000	0,26	25,49	6,52	583,9	77,78	104,3	409,9	6,91	2	6,52	6,52									
410	Ватрушка	100	12,32	6,29	38,65	791	60	0,1	0,01	0,49	126,525	70,5602	28,6411	138,553	1,2934	0,0001	0,49	0,49									
516	Раженка:	200	5,8	5	8	92	40	0,08	1,4	5	240	28	180	0,2	2,75	0,0025	0,25	0,25									
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	125	0,5	0,5	12,25	55	100	0,04	206,25	0,25	347,5	20	11,25	12,75	2,75	0,0025	0,25	0,25									
Всего в Подлник		425	18,62	11,79	58,9	408	100	0,22	207,69	0,74	474,0	330,5	67,89	332,3	4,24	0,74	0,74										
Всего в день		79,8	68,73	26,73	2,034	234,180	0,72	399,33	8,18	1,752	746,5	274,0	1,139	16,62	40,7	8,18	8,18										

2-я неделя/Вторник

№ п/п	Группы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества							Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)										2-ая неделя/Средн
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (ретинол)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20												
54-40-2020	Завтрак																														
494	Омлет с сыром	200	25,59	28,73	4,3	377	280	0,06	0,87	19,55	1112	525,705	19,121	1,323	2,3656	0,0258	19,55	19,55													
108	Чай с лимоном (витамины).	200	0,1	0,05	15,2	61						8	4	2	0,4			0,01	0,01												
109	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,4	24,6	118			2,8	0,01	5,963	14,2	7	32,5	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55												
338	Хлеб ржаной	43	2,84	0,52	14,36	75			0,06	0,6	0,35	10	7	67,94	1,677	0,6	0,6	0,6	0,6												
	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47			0,02	5	0,4	155	19	12	16	2,3		0,7	0,7												
	Всего в Завтрак	593	33,03	30	68,76	678	280	0,24	8,67	21,11	407,0	583,9	60,33	541,7	7,27	0,03	21,11	21,11													
48	Обед																														
204	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	105		0,02	18,9	4,5	43	15	32	0,6		4,5	4,5														
436	Солонка домашняя,	250	5,59	9,58	56,48	326	10	0,05	4,78	5,45	33,155	23,3286	16,8049	1,3358	1,3355	0,0042	5,45	5,45													
494	Жаркое по-домашнему, из птицы.	280	11,27	14	23,33	313		0,21	13,65	3,441	987,87	49,7023	71,9856	20,1192	3,1101	0,0147	3,44	3,44													
108	Чай с лимоном (витамины).	200	0,1	0,05	15,2	61					18	14,2	2	4	0,4		0,01	0,01													
109	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04	0,04	0,04	97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,04	0,04													
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	5,35	49		0,05	0,39	0,39	9,8	13,16	14,24	1,092		0,39	0,39														
	Всего в Обед	898	29,45	34,39	125,0	952	10	0,37	40,13	13,83	154,6	147,0	123,9	469,7	5,98	0,02	13,83	13,83													
54-98-2020	Полдник																														
388	Булочка школьная	100	10	10	56,67	288		0,12		95,8333	18,3333	12,6667	7,06667	0,9667	48,3333		0,76	0,76													
338	Напиток из плодов шиповника.	200	0,66	0,28	20,76	88		0,01		0,76	10,34	21,34	3,44	3,44	0,634		0,76	0,76													
	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	11,08	10,58	87,73	423	6750	0,15	105	1,16	261,1	58,67	28,11	91,11	3,9	48,33	1,16	1,16													
	Всего в день	7356	74,97	281,5	2,053	7,040	0,76	153,8	36,1	2,214	789,6	212,3	1,102	18,15	48,38	36,1	36,1														

№ п/п	Продукты, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	КАЛОРИИ	А (ретинол)	В1	С	Д	Е	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
10	Бутерброд горячий с сыром (второй вариант), Биточки из курицы, Рис отварной с овощами	35	4,98	5,66	5,92	95	30	0,04	0,16			10,173	141,819	11,785	129,36	0,773										
54-5н-2020		90	9,4	11,32	11,84	190	60	0,08	0,32			20,346	283,638	23,57	258,72	1,546										
334		150	14,1	17,01	17,76	285	90	0,12	0,48			30,519	425,457	35,355	388,08	2,319										
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,4	23,6	94		0,06	0,9			5				0,384	0,0019	8,33	0,33							
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	2,6	118		0,06																		
109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43		0,05																		
	Всего в Завтрак	550	22,56	17,18	107,9	681	5 690	0,25	1,62	9,11		405,2	201,9	114,0	384,6	4,08	15,36	9,11	9,11							
51	Обед Салат из свежих с квашеной капустой	100	1,28	12,31	7,48	155	30	0,02	21,86	4,4		209,226	36,783	13,968	33,507	1,269		4,4	4,4							
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120																				
462	Тертые (2-й вариант), каша гречневая (сваренная) гарнир	100	9,32	14,83	9,94	211		0,03	0,8			152,086	9,8951	13,5827	89,726	1,2277										
237/1		180	16,78	26,69	14,91	380		0,05	1,44			233,155	17,811	23,248	161,617	2,0022										
379	Корейский напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	20	0,04	1,3			146,34	125,78	14	30	0,134										
108	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129		0,06																		
109	Хлеб ржаной	43	2,84	0,32	14,36	75		0,08																		
	Всего в Обед	928	27,63	39,32	120,7	952	50	0,3	23,96	5,61		507,6	230,6	88,62	450,3	5,61		5,61	5,61							
	Полдник Блинчики с джемом Компот из смеси сухофруктов, 338	100	4,66	8,26	26,4	259	40	0,08	3,38	2,18																
54-ЛН-2020		200	9,32	16,52	52,8	518		0,16	6,76	4,36																
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	125	6,05	10,33	33,0	324		0,12	4,07	2,83																
	Всего в Полдник	425	20,03	35,11	112,2	1101		0,36	13,21	9,37																
	Всего в день		55,25	65,26	287,1	2040	20 780	0,67	235,21	17,15		1 260,4	502,5	215,9	852,7	12,54	15,37	17,15	17,15							

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамин (мг)										Минеральные вещества (мг)										2-ая неделя/Пятница
			б	ж	у	ККАл	А (мкг, мкг)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	I	I	Se	F									
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	16	17	18	19	20							
54-17-2020	Завтрак																										
494	Завтрак из творога,	185	11,87	20,34	24,54	395	80	0,07	0,35	9,11	191,600	261,560	381,399	385,534	0,9241	0,0013	5,11	9,11									
108	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	0,01								
109	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82		0,03		0,28	85,05	7	4,9	22,75	0,38	0,0011	0,38	0,38	0,38								
	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	0,49								
	Йогурт,	95	2	3,04	8,07	83	20	0,03	0,57		142,5	113	13,3	86	0,095	0,0095											
	Всего в Завтрак	550	19,04	24,13	76,72	682	100	0,19	3,72	9,99	449,1	408,0	74,79	523,5	3,21	0,01	9,99	9,99	9,99								
500	Обед																										
54-8с-2020	Икра кабачковая	100	2	9	8,54	123																					
228	Суп картофельный с горохом;	250	8,35	5,75	20,35	166	121	0,19	5,95		478	33,75	36,25	100,5	1,845	19,95											
54-11-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	130	5,95	8,87	23,5	161		0,17	1,47	20,28	281,146	67,496	77,4713	175,708	0,676		79,28	20,28	20,28								
108	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	175	38	0,14	12,24		748,8	46,8	33,6	100,8	1,2	34,2											
109	Компот из плодов и ягод (зам)	200	0,01	0,52	31,98	71		0,07	24	0,72		11	9	10	0,4												
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,71	19,71	103		0,11		0,83		13	9,1	42,25	0,715	0,72	0,72	0,72	0,72								
	Хлеб ржаной	59	3,89	0,71	19,71	103																					
	Всего в Обед	984	28,86	32,05	127,7	952	160	0,20	43,66	21,83	1502,95	192,7	143,1	522,4	7,14	54,15	21,83	21,83	21,83								
406	Полдник																										
494	Пирожки с повидлом, из дрожжевого теста	100	10	9	60	290	40	0,06	0,16	0,63	16,25	9,9875	53,325	1,1625	0,83	0,83	0,83	0,83	0,83								
338	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	0,01								
	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	0,4								
	Всего в Полдник	400	10,5	9,35	85,5	398	40	0,08	7,96	1,24	184,9	51,53	23,99	73,33	3,86	1,24	1,24	1,24	1,24								
	Всего в День		58,4	65,53	289,9	2032	1601,60	0,95	55,34	33,06	2142,6	652,2	241,8	1119,2	14,21	54,16	33,06	33,06	33,06								

2-ая неделя/Пятница

№ р/ч	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (ретинол)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
493	Завтрак	100	6,7	26,7	0,5	156																				
148	Птица, тушеная в сметанном соусе	150	2,23	4,82	14,99	112																				
349	Рыба из овощей (с соусом томатным).	200	0,06	0,06	20,8	83																				
108	Компот из смеси сухофруктов,	60	1,56	0,48	29,32	141																				
109	Хлеб пшеничный	57	1,26	0,68	19,04	99																				
338	Хлеб ржаной	200	0,6	0,8	19,6	88																				
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)																									
	Всего в Завтрак	767	18,11	27,48	104,4	679	10	0,29	339,15	5,11	1 200,48	90,27	77,73	206,9	8,24	0,01	5,11	5,11								
70	Обед				5																					
88	Омлет соевый (порционно)	100	0,8	0,1	1,7	10																				
268	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,81	4,89	8,58	86																				
54-5г-2020	Шницель (из говядины)	100	25	10	43	313	40	0,07	0,31	3,24	179,018	39,2182	50,7091	171,6536	2,5455											
590	Каша перловая рассыпчатая	180	4,28	7,08	36,6	232	35 280	0,05																		
108	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,1	0,4	25,37	102																				
109	Хлеб пшеничный	50	0,3	0,4	24,6	118																				
	Хлеб ржаной	50	0,3	0,6	16,7	87																				
	Всего в Обед	930	40,09	23,07	156,5	948	35 320	0,35	18,77	7,16	757,8	156,2	137,0	529,2	7,5	18	7,16	7,16								
410	Подлин				5																					
54-21г-202	Ватрушка,	100	12,32	9,29	29	261	80	0,1	0,04	0,49	126,525	70,5802	28,6411	138,553	1,2834	0,0001	0,49	0,49								
0	Какао с молоком	200	4,6	4,7	12,5	107	17 230	0,04	0,68																	
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44																				
	Всего в Подлин	400	17,32	14,09	51,3	412	17 310	0,17	165,72	0,69	624,5	229,5	71,94	229,5	4,59	11,7	0,69	0,69								
	Всего в День		75,52	64,64	312,3	2 039	52 640	0,81	523,64	12,96	2 587,2	476,1	286,7	1 015,5	20,34	29,72	12,96	12,96								
	Итого		823,5	815,2	3 440,6	24 433	1 256 570	10,06	2 414,6	24,9	26 800	7 320,3	3 151,1	12 990,7	218,3	410,2	242,9	242,9								
	Среднее за период		68,63	67,94	286,6	2 036	104 714,1	0,84	201,22	20,25	2 234,01	610,0	262,6	1 075,24	18,2	34,19	20,25	20,25								

2-ая неделя/Суббота