

Примерное меню на оказание услуг организации питания учащихся на 2022 год для нужд Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Заинская средняя общеобразовательная школа №1» Заинского муниципального района Республики Татарстан

Примерное двухнедельное меню бесплатных горячих завтраков для обучающихся начальных классов (1-4 кл) г. (город)

Стоимость питания Младшие 55,55руб./день;

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		Младшие	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
							Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие
1 день		19,42	31,94	69,89	644,76	0,25	0,07	23,06	0,08	104,84	292,42	69,13	3,84	
Завтрак		19,42	31,94	69,89	644,76	0,25	0,07	23,06	0,08	104,84	292,42	69,13	3,84	
Салат из квашеной капусты	60	1,35	3,01	5,66	55,15	0,02	0,00	21,54	0,08	35,54	25,66	12,11	0,47	
Пельмени мясные отварные с маслом	180/5	15,03	28,6	31,7	444,36	0,17	0,02	1,43	0,00	48,02	233,77	42,38	2,42	
Чай из сухофруктов полусладкий	200	0,76	0,06	17,62	74,06	0,01	0,05	0,09	0,00	13,48	8,09	4,14	0,47	
Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48	
2 день		23,1	23,72	88,87	661,28	0,32	118,8	20,37	2,04	143,97	396,96	103,14	7,42	
Завтрак		23,1	23,72	88,87	661,28	0,32	118,8	20,37	2,04	143,97	396,96	103,14	7,42	
Десерт фруктовый	147	0,59	0,59	13,23	60,56	0,04	0,07	14,7	0,29	24,55	16,17	11,76	2,94	

	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,97	31,39	0,03	115,2	2,88	0,23	15,55	31,68	21,89	0,4
	Котлеты мясные рубленные с овощами(фас. стр)	75/15	12,47	17,13	9,76	243,1	0,09	0,02	2,04	0,4	19,58	224,79	39,34	1,89
	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	2,36	0,00	1,07	11,54	46,17	8,25	0,84
	Чай полусладкий с молоком	200	1,65	1,3	7,46	48,15	0,02	1,15	0,75	0,05	64,95	53,25	11,4	0,87
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
3 день			24,07	21,46	84,41	627,11	0,25	15,48	62,16	0,24	123,34	166,58	85,66	3,81
Завтрак			24,07	21,46	84,41	627,11	0,25	15,48	62,16	0,24	123,34	166,58	85,66	3,81
	Салат из свежей капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,71	0,02	12,14	28,7	0,07	27,66	18,65	10,05	0,35
	Котлеты рыбные с овощами (горошек конс.)	75/15	14,58	7,45	9,19	162,11	0,02	0,00	4,19	0,00	36,1	15,48	26,83	0,91
	Пюре картофельное	150	3,31	4,91	22,12	145,93	0,16	3,27	25,97	0,15	43,63	97,54	32,92	1,2
	Чай с лимоном с печеньем сахарное	200/7/36	2,97	5,78	32,56	194,17	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
4 день			18,75	24,25	108,07	725,48	0,31	91,16	4,42	0,8	386,98	418,76	102,76	2,63
Завтрак			18,75	24,25	108,07	725,48	0,31	91,16	4,42	0,8	386,98	418,76	102,76	2,63
	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	0,72	3,09	6,98	58,57	0,03	88,81	2,94	0,34	14,98	27,56	18,49	0,54
	Сыр голландск.(порц)	20	5,9	5,54	0,00	73,48	0,01	0,00	0,15	0,09	220	132	12,1	0,15
	Каша молочная из смеси круп с маслом	200/5	4,35	4,61	38,57	213,16	0,18	0,09	0,00	0,27	20,87	135,98	47,67	1,16
	Кофейный напиток с молоком с блинч.с яблочным повидлом	200/63	5,5	10,74	47,61	309,08	0,04	2,26	1,33	0,1	123,33	98,32	14	0,3
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
5 день			16,79	29,84	58	567,82	0,33	36,33	44,69	0,61	167,26	333,57	96,03	5,02
Завтрак			16,79	29,84	58	567,82	0,33	36,33	44,69	0,61	167,26	333,57	96,03	5,02

	Салат (свекла отварная, горох консер., раст. масло)	60	1,64	3,12	7,19	63,4	0,03	0,5	7,3	0,06	26,36	36,61	15,44	0,98
	Зразы мясные с сыром с овощами (мекс. смесь)	75/15	9,3	17,18	6,21	216,7	0,07	0,05	7,02	0,28	99,21	161,42	26,1	1,18
	Картофель тушеный	150	3,37	9,27	24,63	195,49	0,18	35,78	30,27	0,27	28,94	102,39	39,59	1,56
	Чай полусладкий	200	0,2	0,00	5,06	21,04	0,00	0,00	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
6 день			28,91	21,72	87,46	660,94	0,38	45,46	42,39	1,48	116,68	433,68	193,53	7,7
Завтрак			28,91	21,72	87,46	660,94	0,38	45,46	42,39	1,48	116,68	433,68	193,53	7,7
	Десерт фруктовый	150	0,6	0,6	13,5	61,8	0,05	0,08	15	0,3	25,05	16,5	12	3
	Салат (свекла отв, морковь свеж, капуста свеж, масло раст)	60	0,96	6,05	3,76	73,35	0,02	19,46	21,05	0,09	26,61	23,35	12,84	0,53
	Плов из мякоти птицы	50/150	24,8	14,74	40,01	391,87	0,26	25,85	3,04	1,07	49,07	358,92	152,83	2,82
	Чай с лимоном	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
7 день			24,23	22,02	80,39	616,55	0,3	1,22	13,27	1,71	232,15	365,68	71,71	5,97
Завтрак			24,23	22,02	80,39	616,55	0,3	1,22	13,27	1,71	232,15	365,68	71,71	5,97
	Десерт фруктовый	104	0,42	0,42	9,36	42,85	0,03	0,05	10,4	0,21	17,37	11,44	8,32	2,08
	Сыр голландск.(порц)	10	2,92	2,75	0,00	36,41	0,00	0,00	0,08	0,04	109	65,4	6	0,08
	Котлеты мясные рубленные с овощами (фасоль стр.)	75/15	11,54	12,48	9,76	197,53	0,11	0,02	2,04	0,34	13,05	164,49	26,26	1,74
	Макаронные изделия отварные	150	5,34	4,79	38,4	218,05	0,09	0,00	0,00	1,07	19,72	45,37	8,88	0,7
	Чай полусладкий с молоком	200	1,65	1,3	7,46	48,15	0,02	1,15	0,75	0,05	64,95	53,25	11,4	0,87
	Хлеб пшеничный	31	2,36	0,28	15,41	73,56	0,05	0,00	0,00	0,00	8,06	25,73	10,85	0,5
8 день			29,67	22,18	91,87	685,91	0,3	40,73	53,81	0,89	85,86	305,46	142,81	4,04
Завтрак			29,67	22,18	91,87	685,91	0,3	40,73	53,81	0,89	85,86	305,46	142,81	4,04

	Салат из свежей капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,71	0,02	12,14	28,7	0,07	27,66	18,65	10,05	0,35
	Рагу из мякоти птицы	50/150	23,6	10,69	22,21	279,5	0,22	28,49	24,99	0,82	36,93	253,83	118,12	2,74
	Чай из сухофруктов полусладкий с блинчиком с яблочным повидлом	200/63	2,86	8,17	49,12	281,51	0,01	0,1	0,12	0,00	13,47	8,08	4,14	0,47
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
9 день			25	13,41	78,76	535,7	0,46	26,27	8,46	0,74	68,54	409,35	194,99	8,91
Завтрак			25	13,41	78,76	535,7	0,46	26,27	8,46	0,74	68,54	409,35	194,99	8,91
	Салат из свеклы с яблоком	60	0,84	3,12	7,93	63,15	0,02	0,47	6,92	0,09	22,01	24,09	12,75	1,08
	Каша гречневая с мясом говядины	40/160	21,68	9,97	50,86	379,86	0,39	25,75	1,44	0,65	33,78	352,11	167,34	6,53
	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	5,06	21,5	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
10 день			12,62	21,75	70,25	527,27	0,25	28,81	52,89	0,37	98,56	165,28	71,93	3,54
Завтрак			12,62	21,75	70,25	527,27	0,25	28,81	52,89	0,37	98,56	165,28	71,93	3,54
	Салат (свекла отв,морковь свеж,капуста свеж,масло раст)	60	0,96	6,05	3,76	73,35	0,02	19,46	21,05	0,09	26,61	23,35	12,84	0,53
	Фрикадельки рыбные с соусом томатным	50/50	4,45	7,6	5,54	108,35	0,02	6,01	2,57	0,11	12,37	9,48	10,31	0,46
	Пюре картофельное	150	3,31	4,91	22,12	145,93	0,16	3,27	25,97	0,15	43,63	97,54	32,92	1,2
	Чай с лимоном с печеньем сахарное	200/7/18	1,62	2,92	23,92	128,45	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
11 день			30,77	15,81	64,88	524,8	0,25	124,41	10,15	0,66	332,01	423,51	77,43	3,63
Завтрак			30,77	15,81	64,88	524,8	0,25	124,41	10,15	0,66	332,01	423,51	77,43	3,63
	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,97	31,39	0,03	115,2	2,88	0,23	15,55	31,68	21,89	0,4
	Пудинг из творога с яблоками с соусом мол. сл.	150/30	24,94	13,65	27,51	332,65	0,14	7,8	6,44	0,37	225,59	293,65	36,08	2,3

Кофейный напиток полусладкий	200	2,8	1,83	15,49	89,57	0,03	1,41	0,83	0,06	83,07	73,28	8,96	0,45
Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
12 день		19,85	25,34	78,14	620,16	0,36	14,74	45,49	0,62	86,72	303,55	91,38	6,2
Завтрак		19,85	25,34	78,14	620,16	0,36	14,74	45,49	0,62	86,72	303,55	91,38	6,2
Десерт фруктовый	103	0,41	0,41	9,27	42,44	0,03	0,05	10,3	0,21	17,2	11,33	8,24	2,06
Салат из свежей капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,71	0,02	12,14	28,7	0,07	27,66	18,65	10,05	0,35
Биточки из мякоти птицы с овощами (мекс.смесь)	75/15	10,95	16,55	14,55	251	0,11	0,03	6,39	0,23	16,9	153,69	27,84	1,49
Каша пшенная вязкая	150	4,24	5,01	24,31	159,31	0,15	2,47	0,00	0,11	12,21	86,73	30,35	1
Чай полусладкий с мармеладом	200/17	1,04	0,05	9,47	42,51	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48

	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Минеральные вещества, мг	Минеральные вещества, мг	Минеральные вещества, мг	Минеральные вещества, мг
	Младшие	Белки	Жиры	Углеводы	Младшие	В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
		Младшие	Младшие	Младшие		Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие
ИТОГО ЗА 12 дней		242,52	248,88	954,72	6896,52	3,84	2,16	189,00	28,56	3465,00	3465,00	787,56	37,80
В среднем в день:		20,21	20,74	79,56	574,71	0,32	0,18	15,75	2,38	288,75	288,75	65,63	3,15

Примерное двухнедельное меню рационов питания учащихся(детей инвалидов) 5- 9 (5-11) классов в образовательных организациях (город)

Стоимость питания Старшие 83,40 руб./день;

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества, мг					
		Старшие	Белки	Жиры		Углеводы	Старшие	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
			Старшие	Старшие		Старшие		Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие
1 день			33,34	28,14	139,41	944,34	0,44	27,01	38,43	2,23	194,39	449,26	109,67	8,32	
Завтрак			22,33	19,69	83,8	601,73	0,31	4,06	13,78	1,92	121,34	311,55	66,37	6,12	
Десерт фруктовый	100		0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2	
Котлеты мясные рубленые с овощами (фасоль стручковая.)	75/25		11,8	12,51	10,07	200,05	0,12	0,02	3,03	0,38	13,52	168,41	27,3	1,78	
Макаронные изделия отварные	180		6,43	5,24	43,85	248,26	0,1	2,84	0,00	1,29	19,15	56,48	10,22	1,04	
Чай полусладкий с молоком	200		1,65	1,3	7,46	48,15	0,02	1,15	0,75	0,05	64,95	53,25	11,4	0,87	
Хлеб пшеничный	27		2,05	0,24	13,42	64,07	0,04	0,00	0,00	0,00	7,02	22,41	9,45	0,43	
Доп. питание			11,01	8,45	55,61	342,61	0,13	22,95	24,65	0,31	73,05	137,71	43,3	2,2	
Борщ из свежей капусты с картофелем цыплятами отварными со сметаной	250/25/10		7,34	7,97	14,1	157,52	0,09	22,93	24,62	0,31	57,78	112,33	32,39	1,72	
Напиток из сухофруктов	200		0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05	
Хлеб ржаной	20		1,12	0,22	8,66	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	27		2,05	0,24	13,42	64,07	0,04	0,00	0,00	0,00	7,02	22,41	9,45	0,43	
2 день			42,73	17,91	113,98	788,09	0,56	47,46	52,42	1,37	132,8	461,01	186,68	7,29	
Завтрак			28,76	9,16	50,68	400,29	0,23	27,29	40,67	0,79	71,6	271,61	128,91	3,48	
Салат из свежей капусты	100		0,78	2,54	4,69	44,75	0,01	10,12	23,92	0,06	23,05	15,54	8,38	0,29	
Рагу из мякоти птицы	50/150		25,17	6,32	14,95	217,41	0,17	17,12	16,66	0,73	28,05	225,57	106,94	2,29	
Чай из красной смородины полусладкий	200		0,76	0,06	17,62	74,06	0,01	0,05	0,09	0,00	13,48	8,09	4,14	0,47	
Хлеб пшеничный	27		2,05	0,24	13,42	64,07	0,04	0,00	0,00	0,00	7,02	22,41	9,45	0,43	
Доп. питание			13,97	8,75	63,3	387,8	0,33	20,17	11,75	0,58	61,2	189,4	57,77	3,81	

Суп картофельный с бобовыми с мясными фрикадельками	250/25	10,72	8,28	20,06	197,62	0,27	20,17	11,75	0,58	41,92	146,81	41,67	2,91
Компот из изюма	200	0,00	0,00	20,66	82,64	0,02	0,00	0,00	0,00	12	19,35	6,3	0,45
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,92	66,44	0,04	0,00	0,00	0,00	7,28	23,24	9,8	0,45
3 день		30,82	17,97	135,68	827,69	0,59	46,56	25,18	0,91	103,8	509,08	233,75	10,29
Завтрак		24,8	15,31	74,47	534,91	0,44	26,32	7,37	0,71	67,3	407,82	194,01	8,6
Салат из отварной свеклы	100	0,87	5,05	5,13	69,48	0,01	0,52	5,83	0,06	21,55	25,05	12,82	0,82
каша гречневая с мясом говядины	40/160	21,68	9,97	50,86	379,86	0,39	25,75	1,44	0,65	33,78	352,11	167,34	6,53
Чай полусладкий	200	0,2	0,05	5,06	21,5	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
Хлеб пшеничный	27	2,05	0,24	13,42	64,07	0,04	0,00	0,00	0,00	7,02	22,41	9,45	0,43
Доп. питание		6,02	2,66	61,21	292,78	0,15	20,24	17,81	0,2	36,5	101,26	39,74	1,69
Рассольник с цыплятами отварными	250//25	2,67	2,19	17,15	98,94	0,11	20,24	16,85	0,2	25,86	73,7	28,5	1,14
Кисель из концентрата полусладкий	200	0,1	0,00	21,48	86,3	0,00	0,00	0,96	0,00	3,36	4,32	1,44	0,1
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,92	66,44	0,04	0,00	0,00	0,00	7,28	23,24	9,8	0,45
4 день		23,19	27,76	126,41	848,29	0,46	47,23	71,35	0,8	148,29	333,66	118,55	6,06
Завтрак		11,62	18,84	64,42	473,76	0,28	26,22	54,57	0,38	102,34	179,24	75,67	3,66
Салат (свекла отварная, морковь свежая, капуста свежая, масло раст)	100	0,8	5,04	3,13	61,13	0,02	16,22	17,54	0,07	22,18	19,46	10,7	0,44
Фрикадельки рыбные с соусом томатным	50/50	4,45	7,6	5,54	108,35	0,02	6,01	2,57	0,11	12,37	9,48	10,31	0,46
Пюре картофельное	180	3,97	5,89	26,55	175,11	0,2	3,92	31,16	0,18	52,36	117,05	39,5	1,44
Чай с лимоном	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,92	66,44	0,04	0,00	0,00	0,00	7,28	23,24	9,8	0,45
Доп. питание		11,57	8,92	61,99	374,53	0,18	21,01	16,78	0,42	45,95	154,42	42,88	2,4

Суп картофельный с лапшой с мясными фрикадельками	250/25	7,82	8,43	19,98	187,07	0,14	20,99	16,75	0,42	30,42	128,21	31,62	1,9
Напиток из сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,92	66,44	0,04	0,00	0,00	0,00	7,28	23,24	9,8	0,45
5 день		26,81	21,12	141,64	863,79	0,46	219,51	48,12	1,81	613,91	656,86	152,05	6,42
Завтрак		21,19	14,64	90,8	579,65	0,33	196,98	18,3	1,53	560,39	565,62	115,11	4,91
Десерт фруктовый	112	0,45	0,45	10,08	46,14	0,03	0,06	11,2	0,22	18,7	12,32	8,96	2,24
Сыр голландск.(порц)	25	7,24	6,8	0,00	90,18	0,01	0,00	0,19	0,11	270	162	14,85	0,19
Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,1	11,61	52,31	0,06	192	4,8	0,38	25,92	52,8	36,48	0,67
Каша молочная ячневая с маслом	200/3	7,32	5,21	39,7	235,01	0,16	3,51	1,28	0,76	155,42	241,98	36,06	0,91
Кофейный напиток полусладкий	200	2,8	1,83	15,49	89,57	0,03	1,41	0,83	0,06	83,07	73,28	8,96	0,45
Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,92	66,44	0,04	0,00	0,00	0,00	7,28	23,24	9,8	0,45
Доп. питание		5,62	6,48	50,84	284,14	0,13	22,53	29,82	0,28	53,52	91,24	36,94	1,51
Суп из овощей со сметаной	250/10	2,25	5,97	11,71	109,54	0,09	21,85	24,69	0,18	38,86	61,23	23,65	0,88
Компот из красной смородины	200	0,12	0,04	16,55	67,06	0,00	0,68	5,13	0,1	7,38	6,77	3,49	0,18
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,92	66,44	0,04	0,00	0,00	0,00	7,28	23,24	9,8	0,45
6 день		25,25	35,68	89,21	778,95	0,45	0,78	60,91	0,66	109,19	396,59	111,98	7,29
Завтрак		25,25	35,68	89,21	778,95	0,45	0,78	60,91	0,66	109,19	396,59	111,98	7,29
Десерт фруктовый	105	0,42	0,42	9,45	43,26	0,03	0,05	10,5	0,21	17,54	11,55	8,4	2,1
Салат из белокочанной капусты с зелёным горошком	100	3,22	5,22	13,86	115,28	0,06	0,23	50,31	0,08	47,58	52,25	19,56	0,9
Биточки из мякоти птицы с маслом	2/50/3	14,19	23,73	17,74	341,3	0,14	0,04	0,00	0,24	17,19	197,23	33,41	1,82
Каша пшенная вязкая	180	5,09	6,01	29,18	191,17	0,18	0,41	0,00	0,13	14,65	104,07	36,41	1,2
Чай полусладкий	200	0,2	0,05	5,06	21,5	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,92	66,44	0,04	0,00	0,00	0,00	7,28	23,24	9,8	0,45

7 день		29,33	36,73	120,27	929,05	0,39	166,82	48,95	0,65	152,76	436,23	124,41	5,71
Завтрак		18,86	28,98	71,95	624,09	0,26	144,07	5,12	0,29	88,22	304,7	83,68	3,84
Салат из моркови с сахаром	100	0,94	0,07	8,71	39,23	0,04	144	3,6	0,29	19,44	39,6	27,36	0,5
Пельмени мясные отварные с маслом	200/3	15,03	28,6	31,7	444,36	0,17	0,02	1,43	0,00	48,02	233,77	42,38	2,42
Чай из сухофруктов полусладкий	200	0,76	0,06	17,62	74,06	0,01	0,05	0,09	0,00	13,48	8,09	4,14	0,47
Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,92	66,44	0,04	0,00	0,00	0,00	7,28	23,24	9,8	0,45
Доп. питание		10,47	7,75	48,32	304,96	0,13	22,75	43,83	0,36	64,54	131,53	40,73	1,87
Щи из свежей капусты с картофелем с цыплятами отварными со сметаной	250/25/5	7,1	7,24	9,19	130,36	0,09	22,07	38,7	0,26	49,88	101,52	27,44	1,24
Компот из красной смородины	200	0,12	0,04	16,55	67,06	0,00	0,68	5,13	0,1	7,38	6,77	3,49	0,18
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,92	66,44	0,04	0,00	0,00	0,00	7,28	23,24	9,8	0,45
8 день		34,97	36,63	147,05	1 057,77	0,49	43,44	67,75	2,2	131,33	520,88	143,34	7,71
Завтрак		23,19	27,8	83,28	676,08	0,28	23,15	50,97	1,85	92,92	348,37	81,94	4,82
Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,39	89,51	0,03	20,24	47,84	0,12	46,09	31,08	16,75	0,59
Котлеты мясные рубленные с овощами(фас. стр)	75/25	12,73	17,16	10,07	245,62	0,1	0,02	3,03	0,44	20,23	228,74	40,39	1,93
Макаронные изделия отварные	180	6,43	5,24	43,85	248,26	0,1	2,84	0,00	1,29	13,85	55,4	9,9	1
Чай полусладкий	200	0,2	0,05	5,06	21,5	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Доп. питание		11,78	8,83	63,77	381,69	0,21	20,29	16,78	0,35	38,41	172,51	61,4	2,89
Суп с гречневой крупой с картофелем с мясными фрикадельками	250/25	7,88	8,32	20,77	189,48	0,16	20,27	16,75	0,35	22,36	144,64	49,44	2,36
Напиток из сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48

Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
11 день		41,47	34,09	153,23	1 085,52	1,15	26,5	65,27	3,39	210,81	429,44	178,26	12,9
Завтрак		30,29	24,8	90,38	705,83	0,95	6,14	41,24	3,22	170,35	323,52	134,78	11,15
Десерт фруктовый	109	0,44	0,44	9,81	44,91	0,03	0,05	10,9	0,22	18,2	11,99	8,72	2,18
Салат из квашеной капусты	100	1,67	3,76	6,96	68,36	0,02	0,00	26,78	0,1	43,98	31,25	14,93	0,58
Фрикадельки мясные с соусом томатным	50/50	5,35	14,3	8,75	185,09	0,06	6,01	3,46	1,4	14,09	45,64	18,5	0,89
Пюре из бобовых	180	20,35	5,98	44,89	314,78	0,79	0,03	0,00	1,5	81,33	201,49	77,73	6,2
Чай полусладкий	200	0,2	0,05	5,06	21,5	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Доп. питание		11,18	9,29	62,85	379,69	0,2	20,36	24,03	0,17	40,46	105,92	43,48	1,75
Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	7,28	8,78	19,85	187,48	0,15	20,34	24	0,17	24,41	78,05	31,52	1,22
Напиток из сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
12 день		29,38	25,58	86	691,72	0,37	58,4	52,02	1,45	127,08	444,4	198,57	7,17
Завтрак		29,38	25,58	86	691,72	0,37	58,4	52,02	1,45	127,08	444,4	198,57	7,17
Десерт фруктовый	106	0,42	0,42	9,54	43,67	0,03	0,05	10,6	0,21	17,7	11,66	8,48	2,12
Салат (свекла отварная,морковь свежая,капуста свежая, масло раст)	100	1,61	10,09	6,26	122,26	0,03	32,43	35,08	0,15	44,36	38,91	21,4	0,88
Плов из мякоти птицы	50/150	24,8	14,74	40,01	391,87	0,26	25,85	3,04	1,07	49,07	358,92	152,83	2,82
Чай с лимоном	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Итого		29,38	25,58	86	691,72	0,37	58,4	52,02	1,45	127,08	444,4	198,57	7,17

	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Минеральные вещества, мг	Минеральные вещества, мг	Минеральные вещества, мг	Минеральные вещества, мг
	Старшие	Белки	Жиры	Углеводы	Старшие	В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
		Старшие	Старшие	Старшие		Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие
ИТОГО ЗА 12 дней		540,00	552,00	2298,00	16278,00	8,40	6,48	504,00	72,00	7200,00	7200,00	2160,00	111,96
В среднем в день:		45,00	46,00	191,50	1356,50	0,70	0,54	42,00	6,00	600,00	600,00	180,00	9,33

Примерное двухнедельное меню рационов питания учащихся 5-9 (5-11) классов в образовательных организациях (город)

Стоимость питания Старшие 56,60руб./день;

Категория питания: старшие завтраки

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества, мг			
	Старшие	Белки	Жиры	Углеводы	Старшие	В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
		Старшие	Старшие	Старшие		Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие
1 день		32,88	29,92	87,62	751,33	0,33	4,05	11,68	2,02	394,7	519,05	87,88	6,81
Завтрак		32,88	29,92	87,62	751,33	0,33	4,05	11,68	2,02	394,7	519,05	87,88	6,81
Десерт фруктовый	100	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2
Сыр голландск.(порц)	25	7,24	6,8	0,00	90,18	0,01	0,00	0,19	0,11	270	162	14,85	0,19
Котлеты мясные рубленые	2/50	14,88	15,91	12,4	252,35	0,12	0,01	0,74	0,37	16,1	211,42	32,91	2,23
Макаронные изделия отварные	180	6,43	5,24	43,85	248,26	0,1	2,84	0,00	1,29	19,15	56,48	10,22	1,04
Чай полусладкий с молоком	200	1,65	1,3	7,46	48,15	0,02	1,15	0,75	0,05	64,95	53,25	11,4	0,87
Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48

2 день			30,29	24,21	95,63	721,71	0,31	48,83	72,95	0,94	104,29	317,89	149,51	4,28
Завтрак			30,29	24,21	95,63	721,71	0,31	48,83	72,95	0,94	104,29	317,89	149,51	4,28
	Салат из свежей капусты	100	1,55	5,08	9,39	89,51	0,03	20,24	47,84	0,12	46,09	31,08	16,75	0,59
	Рагу из мякоти птицы	50/150	23,6	10,69	22,21	279,5	0,22	28,49	24,99	0,82	36,93	253,83	118,12	2,74
	Чай из красной смородины полусл. с блинчиком с яблочным повидлом	200/63	2,86	8,17	49,12	281,51	0,01	0,1	0,12	0,00	13,47	8,08	4,14	0,47
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
3 день			25,57	15,49	84,04	577,8	0,47	26,59	13,08	0,8	83,22	425,41	203,48	9,62
Завтрак			25,57	15,49	84,04	577,8	0,47	26,59	13,08	0,8	83,22	425,41	203,48	9,62
	Салат из свеклы с яблоком	100	1,41	5,2	13,21	105,25	0,03	0,79	11,54	0,15	36,69	40,15	21,24	1,79
	Каша гречневая с мясом говядины	40/160	21,68	9,97	50,86	379,86	0,39	25,75	1,44	0,65	33,78	352,11	167,34	6,53
	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	5,06	21,5	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
4 день			12,58	23,91	68,53	539,6	0,3	42,43	72,1	0,46	130,33	201,4	87,38	4,17
Завтрак			12,58	23,91	68,53	539,6	0,3	42,43	72,1	0,46	130,33	201,4	87,38	4,17
	Салат (свекла отварная ,морковь свежая,капуста сежая,масло раст)	100	1,61	10,09	6,26	122,26	0,03	32,43	35,08	0,15	44,36	38,91	21,4	0,88
	Фрикадельки рыбные с соусом томатным	50/50	4,45	7,6	5,54	108,35	0,02	6,01	2,57	0,11	12,37	9,48	10,31	0,46
	Картофельное пюре	180	3,97	5,89	26,54	175,07	0,2	3,92	31,15	0,18	57,65	118,1	39,81	1,48
	Чай с лимоном	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
5 день			13,72	12,49	81,81	494,43	0,3	200,07	6,91	1,2	276,47	395,58	92,19	2,55
Завтрак			13,72	12,49	81,81	494,43	0,3	200,07	6,91	1,2	276,47	395,58	92,19	2,55
	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,1	11,61	52,31	0,06	192	4,8	0,38	25,92	52,8	36,48	0,67
	Каша молочная ячневая с маслом	200/10	7,39	10,29	39,8	281,36	0,16	6,66	1,28	0,76	159,68	244,6	36,25	0,95

	Кофейный напиток полусладкий	200	2,8	1,83	15,49	89,57	0,03	1,41	0,83	0,06	83,07	73,28	8,96	0,45
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	6 день		25,39	35,69	90,02	782,88	0,46	0,78	60,71	0,66	109,37	398,03	112,52	7,28
	Завтрак		25,39	35,69	90,02	782,88	0,46	0,78	60,71	0,66	109,37	398,03	112,52	7,28
	Десерт фруктовый	103	0,41	0,41	9,27	42,44	0,03	0,05	10,3	0,21	17,2	11,33	8,24	2,06
	Салат из белокочанной капусты с зелёным горошком	100	3,22	5,22	13,86	115,28	0,06	0,23	50,31	0,08	47,58	52,25	19,56	0,9
	Биточки из мякоти птицы с маслом	2/50/3	14,19	23,73	17,74	341,3	0,14	0,04	0,00	0,24	17,19	197,23	33,41	1,82
	Каша пшенная вязкая	180	5,09	6,01	29,18	191,17	0,18	0,41	0,00	0,13	14,65	104,07	36,41	1,2
	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	5,06	21,5	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	7 день		21,66	36,05	93,38	784,58	0,36	192,17	21,98	0,69	127,51	363,91	110,63	7,42
	Завтрак		21,66	36,05	93,38	784,58	0,36	192,17	21,98	0,69	127,51	363,91	110,63	7,42
	Десерт фруктовый	155	0,62	0,62	13,95	63,86	0,05	0,08	15,5	0,31	25,89	17,05	12,4	3,1
	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,1	11,61	52,31	0,06	192	4,8	0,38	25,92	52,8	36,48	0,67
	Пельмени мясные отварные с маслом	200/10	16,75	35	35,29	523,16	0,19	0,04	1,59	0,00	54,42	261,07	47,11	2,7
	Чай из красной смородины полусладкий	200	0,76	0,06	17,62	74,06	0,01	0,05	0,09	0,00	13,48	8,09	4,14	0,47
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	8 день		28,08	37,63	88,08	803,32	0,3	24,26	49,33	1,91	158,69	457,95	98,92	5,38
	Завтрак		28,08	37,63	88,08	803,32	0,3	24,26	49,33	1,91	158,69	457,95	98,92	5,38
	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,39	89,51	0,03	20,24	47,84	0,12	46,09	31,08	16,75	0,59
	Котлеты мясные рубленные с маслом	2/50/5	16,17	25,74	12,47	346,21	0,1	0,03	0,74	0,45	26	293,32	50,37	2,44
	Макаронные изделия отварные	180	6,43	5,24	43,85	248,26	0,1	2,84	0,00	1,29	13,85	55,4	9,9	1
	Чай полусладкий с молоком	200	1,65	1,3	7,46	48,15	0,02	1,15	0,75	0,05	64,95	53,25	11,4	0,87
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48

9 день			19,85	35,37	89,18	754,55	0,33	5,09	47,3	0,48	125,74	300,23	111,22	5
Завтрак			19,85	35,37	89,18	754,55	0,33	5,09	47,3	0,48	125,74	300,23	111,22	5
	Салат из отварной свеклы	100	1,75	10,11	10,25	138,96	0,02	1,05	11,65	0,12	43,11	50,1	25,63	1,63
	Котлеты рыбные с маслом	100/5	8,88	13,32	4,91	175,12	0,06	0,05	1,19	0,16	14,32	98,17	30,23	0,58
	Пюре картофельное	180	3,97	5,89	26,55	175,11	0,2	3,92	31,16	0,18	52,36	117,05	39,5	1,44
	Чай с лимоном с печеньем сахарное	200/7/36	2,97	5,78	32,56	194,17	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
10 день			13,27	22,93	86,83	606,73	0,35	135,67	8,25	0,74	252,18	362,59	108,13	3,23
Завтрак			13,27	22,93	86,83	606,73	0,35	135,67	8,25	0,74	252,18	362,59	108,13	3,23
	Салат(морковь свежая,яблоки свежие ,масло раст)	100	0,97	10,17	13,12	147,89	0,05	132,01	6,16	0,32	22,6	39,45	27,37	1,03
	Каша молочная из смеси круп с маслом	200/10	7,22	10,66	43,31	298,08	0,22	2,25	1,26	0,36	138,71	224,96	61,3	1,27
	Кофейный напиток полусладкий	200	2,8	1,83	15,49	89,57	0,03	1,41	0,83	0,06	83,07	73,28	8,96	0,45
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
11 день			30,4	25,62	82,89	683,71	0,93	6,09	39,27	3,04	166,81	321,95	131,04	9,16
Завтрак			30,4	25,62	82,89	683,71	0,93	6,09	39,27	3,04	166,81	321,95	131,04	9,16
	Салат из квашеной капусты	100	2,22	5,02	9,28	91,15	0,03	0,00	35,71	0,14	58,64	41,67	19,91	0,77
	Фрикадельки мясные с соусом томатным	50/50	5,35	14,3	8,75	185,09	0,06	6,01	3,46	1,4	14,09	45,64	18,5	0,89
	Пюре из бобовых	180	20,35	5,98	44,89	314,78	0,79	0,03	0,00	1,5	81,33	201,49	77,73	6,2
	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	5,06	21,5	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
12 день			29,38	25,58	86	691,72	0,37	58,4	52,02	1,45	127,08	444,4	198,57	7,17
Завтрак			29,38	25,58	86	691,72	0,37	58,4	52,02	1,45	127,08	444,4	198,57	7,17
	Десерт фруктовый	106	0,42	0,42	9,54	43,67	0,03	0,05	10,6	0,21	17,7	11,66	8,48	2,12
	Салат (свекла отварная ,морковь свежая,капуста сежая,масло	100	1,61	10,09	6,26	122,26	0,03	32,43	35,08	0,15	44,36	38,91	21,4	0,88

раст)														
Плов из мякоти птицы	50/150	24,8	14,74	40,01	391,87	0,26	25,85	3,04	1,07	49,07	358,92	152,83	2,82	
Чай с лимоном	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87	
Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48	
Итого		142,64	183,18	526,36	4 324,61	2,64	421,68	218,15	8,31	958,01	2 251,03	758,51	37,36	

	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Минеральные вещества, мг	Минеральные вещества, мг	Минеральные вещества, мг	Минеральные вещества, мг
	Старшие	Белки	Жиры	Углеводы	Старшие	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Старшие	Старшие	Старшие		Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие
ИТОГО ЗА 12 дней		256,56	289,80	1091,52	7752,00	4,56	2,88	220,56	34,20	3780,00	3780,00	945,00	56,76
В среднем в день:		21,38	24,15	90,96	646,00	0,38	0,24	18,38	2,85	315,00	315,00	78,75	4,73

Примерное двухнедельное меню рационов питания учащихся из малообеспеченных семей 5-9 (5-11) классов в образовательных организациях (город)

Стоимость питания Старшие 56,60руб./день;

Категория питания: завтраки старшие

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества, мг			
	Старшие	Белки	Жиры	Углеводы	Старшие	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Старшие	Старшие	Старшие		Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие
1 день		32,88	29,92	87,62	751,33	0,33	4,05	11,68	2,02	394,7	519,05	87,88	6,81
Завтрак		32,88	29,92	87,62	751,33	0,33	4,05	11,68	2,02	394,7	519,05	87,88	6,81

	Десерт фруктовый	100	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2
	Сыр голландск.(порц)	25	7,24	6,8	0,00	90,18	0,01	0,00	0,19	0,11	270	162	14,85	0,19
	Котлеты мясные рубленные	2/50	14,88	15,91	12,4	252,35	0,12	0,01	0,74	0,37	16,1	211,42	32,91	2,23
	Макаронные изделия отварные	180	6,43	5,24	43,85	248,26	0,1	2,84	0,00	1,29	19,15	56,48	10,22	1,04
	Чай полусладкий с молоком	200	1,65	1,3	7,46	48,15	0,02	1,15	0,75	0,05	64,95	53,25	11,4	0,87
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
2 день			30,29	24,21	95,63	721,71	0,31	48,83	72,95	0,94	104,29	317,89	149,51	4,28
Завтрак			30,29	24,21	95,63	721,71	0,31	48,83	72,95	0,94	104,29	317,89	149,51	4,28
	Салат из свежей капусты	100	1,55	5,08	9,39	89,51	0,03	20,24	47,84	0,12	46,09	31,08	16,75	0,59
	Рагу из мякоти птицы	50/150	23,6	10,69	22,21	279,5	0,22	28,49	24,99	0,82	36,93	253,83	118,12	2,74
	Чай из красной смородины полусл. с блинчиком с яблочным повидлом	200/63	2,86	8,17	49,12	281,51	0,01	0,1	0,12	0,00	13,47	8,08	4,14	0,47
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
3 день			25,57	15,49	84,04	577,8	0,47	26,59	13,08	0,8	83,22	425,41	203,48	9,62
Завтрак			25,57	15,49	84,04	577,8	0,47	26,59	13,08	0,8	83,22	425,41	203,48	9,62
	Салат из свеклы с яблоком	100	1,41	5,2	13,21	105,25	0,03	0,79	11,54	0,15	36,69	40,15	21,24	1,79
	Каша гречневая с мясом говядины	40/160	21,68	9,97	50,86	379,86	0,39	25,75	1,44	0,65	33,78	352,11	167,34	6,53
	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	5,06	21,5	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
4 день			12,58	23,91	68,53	539,6	0,3	42,43	72,1	0,46	130,33	201,4	87,38	4,17
Завтрак			12,58	23,91	68,53	539,6	0,3	42,43	72,1	0,46	130,33	201,4	87,38	4,17
	Салат (свекла отварная,морковь свежая,капуста свежая,масло раст)	100	1,61	10,09	6,26	122,26	0,03	32,43	35,08	0,15	44,36	38,91	21,4	0,88
	Фрикадельки рыбные с соусом томатным	50/50	4,45	7,6	5,54	108,35	0,02	6,01	2,57	0,11	12,37	9,48	10,31	0,46
	Картофельное пюре	180	3,97	5,89	26,54	175,07	0,2	3,92	31,15	0,18	57,65	118,1	39,81	1,48

	Чай с лимоном	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
5 день			13,72	12,49	81,81	494,43	0,3	200,07	6,91	1,2	276,47	395,58	92,19	2,55
Завтрак			13,72	12,49	81,81	494,43	0,3	200,07	6,91	1,2	276,47	395,58	92,19	2,55
	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,1	11,61	52,31	0,06	192	4,8	0,38	25,92	52,8	36,48	0,67
	Каша молочная ячневая с маслом	200/10	7,39	10,29	39,8	281,36	0,16	6,66	1,28	0,76	159,68	244,6	36,25	0,95
	Кофейный напиток полусладкий	200	2,8	1,83	15,49	89,57	0,03	1,41	0,83	0,06	83,07	73,28	8,96	0,45
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
6 день			25,39	35,69	90,02	782,88	0,46	0,78	60,71	0,66	109,37	398,03	112,52	7,28
Завтрак			25,39	35,69	90,02	782,88	0,46	0,78	60,71	0,66	109,37	398,03	112,52	7,28
	Десерт фруктовый	103	0,41	0,41	9,27	42,44	0,03	0,05	10,3	0,21	17,2	11,33	8,24	2,06
	Салат из белокочанной капусты с зелёным горошком	100	3,22	5,22	13,86	115,28	0,06	0,23	50,31	0,08	47,58	52,25	19,56	0,9
	Биточки из мякоти птицы с маслом	2/50/3	14,19	23,73	17,74	341,3	0,14	0,04	0,00	0,24	17,19	197,23	33,41	1,82
	Каша пшенная вязкая	180	5,09	6,01	29,18	191,17	0,18	0,41	0,00	0,13	14,65	104,07	36,41	1,2
	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	5,06	21,5	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
7 день			21,66	36,05	93,38	784,58	0,36	192,17	21,98	0,69	127,51	363,91	110,63	7,42
Завтрак			21,66	36,05	93,38	784,58	0,36	192,17	21,98	0,69	127,51	363,91	110,63	7,42
	Десерт фруктовый	155	0,62	0,62	13,95	63,86	0,05	0,08	15,5	0,31	25,89	17,05	12,4	3,1
	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,1	11,61	52,31	0,06	192	4,8	0,38	25,92	52,8	36,48	0,67
	Пельмени мясные отварные с маслом	200/10	16,75	35	35,29	523,16	0,19	0,04	1,59	0,00	54,42	261,07	47,11	2,7
	Чай из красной смородины полусладкий	200	0,76	0,06	17,62	74,06	0,01	0,05	0,09	0,00	13,48	8,09	4,14	0,47
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
8 день			28,08	37,63	88,08	803,32	0,3	24,26	49,33	1,91	158,69	457,95	98,92	5,38

Завтрак			28,08	37,63	88,08	803,32	0,3	24,26	49,33	1,91	158,69	457,95	98,92	5,38
	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,39	89,51	0,03	20,24	47,84	0,12	46,09	31,08	16,75	0,59
	Котлеты мясные рубленные с маслом	2/50/5	16,17	25,74	12,47	346,21	0,1	0,03	0,74	0,45	26	293,32	50,37	2,44
	Макаронные изделия отварные	180	6,43	5,24	43,85	248,26	0,1	2,84	0,00	1,29	13,85	55,4	9,9	1
	Чай полусладкий с молоком	200	1,65	1,3	7,46	48,15	0,02	1,15	0,75	0,05	64,95	53,25	11,4	0,87
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
9 день			19,85	35,37	89,18	754,55	0,33	5,09	47,3	0,48	125,74	300,23	111,22	5
Завтрак			19,85	35,37	89,18	754,55	0,33	5,09	47,3	0,48	125,74	300,23	111,22	5
	Салат из отварной свеклы	100	1,75	10,11	10,25	138,96	0,02	1,05	11,65	0,12	43,11	50,1	25,63	1,63
	Котлеты рыбные с маслом	100/5	8,88	13,32	4,91	175,12	0,06	0,05	1,19	0,16	14,32	98,17	30,23	0,58
	Пюре картофельное	180	3,97	5,89	26,55	175,11	0,2	3,92	31,16	0,18	52,36	117,05	39,5	1,44
	Чай с лимоном с печеньем сахарное	200/7/36	2,97	5,78	32,56	194,17	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
10 день			13,27	22,93	86,83	606,73	0,35	135,67	8,25	0,74	252,18	362,59	108,13	3,23
Завтрак			13,27	22,93	86,83	606,73	0,35	135,67	8,25	0,74	252,18	362,59	108,13	3,23
	Салат(морковь свежая,яблоки свежие,масло раст)	100	0,97	10,17	13,12	147,89	0,05	132,01	6,16	0,32	22,6	39,45	27,37	1,03
	Каша молочная из смеси круп с маслом	200/10	7,22	10,66	43,31	298,08	0,22	2,25	1,26	0,36	138,71	224,96	61,3	1,27
	Кофейный напиток полусладкий	200	2,8	1,83	15,49	89,57	0,03	1,41	0,83	0,06	83,07	73,28	8,96	0,45
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
11 день			30,4	25,62	82,89	683,71	0,93	6,09	39,27	3,04	166,81	321,95	131,04	9,16
Завтрак			30,4	25,62	82,89	683,71	0,93	6,09	39,27	3,04	166,81	321,95	131,04	9,16
	Салат из квашеной капусты	100	2,22	5,02	9,28	91,15	0,03	0,00	35,71	0,14	58,64	41,67	19,91	0,77
	Фрикадельки мясные с соусом томатным	50/50	5,35	14,3	8,75	185,09	0,06	6,01	3,46	1,4	14,09	45,64	18,5	0,89
	Пюре из бобовых	180	20,35	5,98	44,89	314,78	0,79	0,03	0,00	1,5	81,33	201,49	77,73	6,2

	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	5,06	21,5	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
12 день			29,38	25,58	86	691,72	0,37	58,4	52,02	1,45	127,08	444,4	198,57	7,17
Завтрак			29,38	25,58	86	691,72	0,37	58,4	52,02	1,45	127,08	444,4	198,57	7,17
	Десерт фруктовый	106	0,42	0,42	9,54	43,67	0,03	0,05	10,6	0,21	17,7	11,66	8,48	2,12
	Салат (свекла отварная,морковь свежая,капуста свежая,масло раст)	100	1,61	10,09	6,26	122,26	0,03	32,43	35,08	0,15	44,36	38,91	21,4	0,88
	Плов из мякоти птицы	50/150	24,8	14,74	40,01	391,87	0,26	25,85	3,04	1,07	49,07	358,92	152,83	2,82
	Чай с лимоном	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Итого			142,64	183,18	526,36	4 324,61	2,64	421,68	218,15	8,31	958,01	2 251,03	758,51	37,36

	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Минеральные вещества, мг	Минеральные вещества, мг	Минеральные вещества, мг	Минеральные вещества, мг
	Старшие	Белки	Жиры	Углеводы	Старшие	В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
		Старшие	Старшие	Старшие		Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие
ИТОГО ЗА 12 дней		256,56	289,80	1091,52	7752,00	4,56	2,88	220,56	34,20	3780,00	3780,00	945,00	56,76
В среднем в день:		21,38	24,15	90,96	646,00	0,38	0,24	18,38	2,85	315,00	315,00	78,75	4,73