



УТВЕРЖДАЮ:

со стороны исполнителя

ИП Терентьева С.Г.



СОГЛАСОВАНО:

со стороны Заказчика

Директор

Фатова Я.В.

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся
по образовательным программам начального общего образования 7-11 лет

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
1 день														
Завтрак														
284	Пудинг манный с изюмом	250	12,85	13,95	51	288,7	0,09	1,6	0,02	0,9	143	157	28	0,6
481	Молоко сгущенное	20	2,44	1,7	11,1	67,8	0,012	0,2	0,01	0	61,4	43,8	7,4	0,04
112	Фрукты свежие(яблоко)	200	0,8	0,6	15	96	0,03	20,15	0	0,2	16	11	9	2,2
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	Итого завтрак 1	670	16,19	16,25	92,1	512,5	0,132	21,95	0,03	1,1	225,5	219,5	48,6	3,66

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
2 день														
Завтрак														
369	Жаркое по -домашнему	300	26	23	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
570	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,9	29,42	155,8	0,07	0	0,02	0,7	9	38	7	0,6
505	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,2	21,5	89,94	0,01	29,3	0	0,1	10	11	7	0,3
	Итого 2-й день	580	32,73	26,34	82,28	694,94	0,273	36,9	0,06	1,93	60	334,5	74,2	4,333

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
3 день														
Завтрак														
372	Голубец ленивый с соусом сметанным	120	8,5	9,8	4	150	0,04	12,4	0,02	0,3	34	103	21	1,5
414	Рис отварной	150	5,02	6	33,9	204,6	0,042	0	36	0,38	23	111,6	36,2	0,138
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
	Итого 3-й день	500	15,9	16,04	67,66	484,8	0,115	12,4	36,02	1,01	68,1	241,8	65,6	2,491

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				

4 день														
Завтрак														
346	Котлета рыбная любительская	90	12,2	4,9	8,6	117	0,063	0,9	0,045	0,9	33,3	136,8	23,4	0,72
429	Пюре картофельное	150	3,15	7,6	16,45	138	0,135	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05
495	Кисель из свежих ягод	200	0	0	27,2	110	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	1,4	0,69
588	Вафли	30	0,84	3,37	23,19	105	0,01	0	0	0,21	4,8	10,8	3	0,45
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
Итого 4-й день		500	18,47	16,11	90,2	540,2	0,251	6,2	0,09	1,99	103,2	271,8	60,5	2,943

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
5 день														
Завтрак														
372	Шницель куриный	90	20	18	10,7	223	0,07	0,6	51	0,9	34	128	17	1,27
423	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	0,045	1,05	91,5	82,5	36	1,5
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
547	Булочка школьная	50	4	1,67	33,5	142,5	0,05	0	0	0,75	7,5	30	5,8	0,42
494	Чай с лимоном	200	0	0	15,2	61	0	2,5	0	0	14,2	4	2	0,4
Итого 5-й день		520	31,83	25,31	80,01	591,2	0,213	28,6	51,045	3,03	153,2	264	65	3,623

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
6 день														
Завтрак														
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,56	35,8	283,6	0,15	1,46	0,05	0,13	115,7	154,4	34,4	0,96
100	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,71	0	34,3	0,03	0,07	0,023	0,05	90	59	5	0,09
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
112	Фрукты свежие(апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,3
497	Какао с молоком	200	5	4,6	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
Итого 6-й день		540	18,44	17,31	89,76	612,1	0,333	41,23	0,103	0,71	409,7	399,9	93,6	2,683

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
7 день														
Завтрак														
19	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,54	3	2,28	38,4	0,04	10,5	0	2,6	17	32	16	0,7
375	Плов из отварной птицы	300	16	15,9	38	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,25	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	27,2	110	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	1,4	0,69
Итого 8-й день		500	18,82	19,21	82,24	577,6	0,113	12	0,01	8,73	76,1	203,7	52,6	2,723

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							В1	С	А	Е				
8 день														
Завтрак														
165	Суп молочный с макаронными изделиями	300	7,9	8	30,5	217,5	0,025	1	0,01	5,4	33	133	31	1,3
90	Бутерброд с сыром (вариант1)	35	6,7	9,54	9,9	153,5	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
112	Фрукты свежие(мандарин)	100	0,8	0,3	7,5	43	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,25	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
Итого 8-й день		665	17,78	18,09	77,66	544,2	0,148	39,1	0,09	6,33	264,1	309,2	63,4	2,853

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							В1	С	А	Е				
9 день														
Завтрак														
407	Рагу из птицы	300	16	16,1	24,74	311,77	0,15	13,01	0,25	3,9	31,43	174,74	49	2,26
1	Салат из капусты белокочанной	60	1	3	11,8	81,6	0,02	15,36	0	2,8	40	28	16	0,53
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
494	Чай с лимоном	200	0	0	15,7	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
Итого 9-й день		590	19,28	19,34	67	524,57	0,203	31,17	0,25	7,03	91,63	226,24	71,2	3,223

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							В1	С	А	Е				
10 день														
Завтрак														
390	Тефтели из говядины с рисом	120	9,5	15,3	11,4	221	0,05	0,8	0,11	0,6	21	108	16	1,5
291	Макаронные изделия отварные	150	5,6	0,67	29,04	144,9	0,057	0	37,8	0,9	14,4	54	9	17,46
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93	0,03	11,6	0	0,1	19	12	8	0,8
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,25	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
Итого 10-й день		500	18,72	19,79	100,59	634,1	0,17	12,4	37,98	2,14	65,2	204,3	40,2	21,2

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							В1	С	А	Е				
11 день														
Завтрак														
346	Котлета рыбная любительская	90	12,2	4,9	8,6	117	0,063	0,9	0,045	0,9	33,3	136,8	23,4	0,72
429	Пюре картофельное	150	3,15	7,6	16,45	138	0,135	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05

495	Кисель из свежих ягод	200	0	0	27,2	110	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	1,4	0,69
588	Вафли	30	0,84	3,37	23,19	105	0,01	0	0	0,21	4,8	10,8	3	0,45
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
	Итого 11-й день	500	18,47	16,11	90,2	540,2	0,251	6,2	0,09	1,99	103,2	271,8	60,5	2,943

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
12 день														
Завтрак														
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,56	35,8	283,6	0,15	1,46	0,05	0,13	115,7	154,4	34,4	0,96
100	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,71	0	34,3	0,03	0,07	0,023	0,05	90	59	5	0,09
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
112	Фрукты свежие(апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,3
497	Какао с молоком	200	5	4,6	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	Итого 12-й день	540	18,44	17,31	89,76	612,1	0,333	41,23	0,103	0,71	409,7	399,9	93,6	2,683

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
13 день														
Завтрак														
372	Шницель куриный	90	20	18	10,7	223	0,07	0,6	51	0,9	34	128	17	1,27
414	Рис отварной	150	5,02	6	33,9	204,6	0,042	0	36	0,38	23	111,6	36,2	0,138
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
547	Булочка школьная	50	4	1,67	33,5	142,5	0,05	0	0	0,75	7,5	30	5,8	0,42
494	Чай с лимоном	200	0	0	15,2	61	0	2,5	0	0	14,2	4	2	0,4
	Итого 13-й день	520	31,3	25,91	108,06	701,3	0,195	3,1	87	2,36	84,7	293,1	65,2	2,261

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
14 день														
Завтрак														
369	Жаркое по -домашнему	300	26	23	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
570	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,9	29,42	155,8	0,07	0	0,02	0,7	9	38	7	0,6
505	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,2	21,5	89,94	0,01	29,3	0	0,1	10	11	7	0,3
	Итого 14-й день	580	32,73	26,34	82,28	694,94	0,273	36,9	0,06	1,93	60	334,5	74,2	4,333

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся 5-11 классов (12-18 лет)

(обучающихся из малоимущих семей, из многодетных малоимущих семей)

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
1 день														
Завтрак														
284	Пудинг манный с изюмом	280	18,85	20,95	76	433,05	0,09	2,4	0,02	0,9	143	157	28	0,6
481	Молоко сгущенное	20	2,44	1,7	11,1	67,8	0,012	0,2	0,01	0	61,4	43,8	7,4	0,04
547	Булочка школьная	50	4	1,67	33,5	142,5	0,05	0	0	0,75	7,5	30	5,8	0,42
112	Фрукты свежие(яблоко)	130	0,52	0,4	9,8	62,4	0,03	13,1	0	0,2	16	11	9	2,2
497	Какао с молоком	200	5	4,6	21,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	Итого завтрак 1	680	30,81	29,32	152,1	891,75	0,242	17,4	0,06	1,85	390,9	391,8	89,2	4,56

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
2 день														
Завтрак														
369	Жаркое по -домашнему	300	26	23	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
144	овощи свежие	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
570	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,9	29,42	155,8	0,07	0	0,02	0,7	9	38	7	0,6
505	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,2	21,5	89,94	0,01	29,3	0	0,1	10	11	7	0,3
	Итого 2-й день	680	33,43	26,44	84,18	705,94	0,303	40,4	0,06	2,03	77,8	364,8	88,3	4,843

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
3 день														
Завтрак														
372	Голубец ленивый с соусом сметанным	150	8,5	9,8	4	187,5	0,04	12,4	0,02	0,3	34	103	21	1,5
414	Рис отварной	200	8,2	8,4	45,2	272,8	0,042	0	36	0,38	23	111,6	36,2	0,138
494	Чай с лимоном	200	0	0	15,2	64	0	2,5	0	0	14,2	4	2	0,4
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
	Итого 3-й день	580	18,98	18,44	79,16	594,5	0,115	14,9	36,02	1,01	77,2	238,1	63,4	2,071

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
4 день														
Завтрак														

346	Котлета рыбная любительская	120	15,4	5,76	10,32	160,4	0,063	0,9	0,045	0,9	33,3	136,8	23,4	0,72
429	Пюре картофельное	180	3,78	9,12	18,27	153	0,135	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05
505	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,2	21,5	89,94	0,01	29,3	0	0,1	10	11	7	0,3
588	Вафли	40	1,12	4,49	30,9	170	0,01	0	0	0,21	4,8	10,8	3	0,45
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
	Итого 4-й день	570	22,78	19,81	95,75	643,54	0,251	35,3	0,09	1,69	93,1	263,6	66,1	2,553

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
5 день														
Завтрак														
372	Шницель куриный	100	20	18	10,7	223	0,07	0,6	51	0,9	34	128	17	1,27
423	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	112,4	0,06	25,5	0,045	1,05	91,5	82,5	36	1,5
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
547	Булочка школьная	50	4	1,67	33,5	176,5	0,05	0	0	0,75	7,5	30	5,8	0,42
494	Чай с лимоном	200	0	0	15,2	61	0	2,5	0	0	14,2	4	2	0,4
	Итого 5-й день	560	32,94	26,39	81,18	643,1	0,213	28,6	51,045	3,03	153,2	264	65	3,623

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
6 день														
Завтрак														
267	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,75	11,95	44,75	354,5	0,15	1,46	0,05	0,13	115,7	154,4	34,4	0,96
100	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	4,1	0	51,45	0,045	0,105	0,023	0,05	90	59	5	0,09
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
112	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,3
497	Какао с молоком	200	5	4,6	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	Итого 6-й день	595	21,67	21,09	98,71	700,15	0,348	41,265	0,103	0,71	409,7	399,9	93,6	2,683

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
7 день														
Завтрак														
19	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,54	3	2,28	38,4	0,04	17,5	0	2,6	17	32	16	0,7
375	Плов из отварной птицы	300	19,2	21,6	51,6	489,6	0,03	1,5	0,01	5,4	33	133	31	1,3
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,25	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	27,2	110	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	1,4	0,69
	Итого 7-й день	630	22,02	24,85	95,84	708,2	0,113	19,02	0,01	8,73	76,1	203,7	52,6	2,723

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							В1	С	А	Е				
8 день														
Завтрак														
339	Котлеты из говядины	100	17,6	12,3	15	243	0,16	0	4	1,4	53	173	26	2,8
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,21	7,6	45,24	290,6	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
112	Фрукты свежие(мандарин)	100	0,8	0,3	7,5	43	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,25	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
	Итого 8-й день	610	30,99	20,45	97,5	706,8	0,283	38,1	4,08	2,33	284,1	349,2	58,4	4,353

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							В1	С	А	Е				
9 день														
Завтрак														
407	Рагу из птицы	300	19,2	16,1	24,74	374	0,15	13,01	0,25	3,9	31,43	174,74	49	2,26
1	Салат из капусты белокочанной	100	1,6	5	19,6	136	0,02	15,36	0	2,8	40	28	16	0,53
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
494	Чай с лимоном	200	0	0	15,7	63	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	Итого 9-й день	630	23,08	21,34	74,8	643,2	0,203	31,17	0,25	7,03	91,63	226,24	71,2	3,223

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							В1	С	А	Е				
10 день														
Завтрак														
390	Тефтели из говядины с рисом	150	9,5	15,3	14,25	276,25	0,05	1,4	0,11	0,6	21	108	16	1,5
291	Макаронные изделия отварные	200	7,5	2,89	48,72	193,2	0,057	0	37,8	0,9	14,4	54	9	17,46
148	овощи свежие	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93	0,03	12,6	0	0,1	19	12	8	0,8
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,25	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
	Итого 10 -й день	680	20,48	18,74	98,98	643,65	0,2	17,5	37,98	2,03	78,2	223,8	51,3	20,3

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							В1	С	А	Е				
11 день														
Завтрак														
346	Котлета рыбная любительская	120	15,4	5,76	10,32	160,4	0,063	0,9	0,045	0,9	33,3	136,8	23,4	0,72
429	Пюре картофельное	180	3,78	9,12	18,27	153	0,135	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05
505	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,2	21,5	89,94	0,01	29,3	0	0,1	10	11	7	0,3

588	Вафли	40	1,12	4,49	30,9	170	0,01	0	0	0,21	4,8	10,8	3	0,45
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
	Итого 11 й день	570	22,78	19,81	95,75	643,54	0,251	35,3	0,09	1,69	93,1	263,6	66,1	2,553

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
12 день														
Завтрак														
267	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,75	11,95	44,75	354,5	0,15	1,46	0,05	0,13	115,7	154,4	34,4	0,96
100	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	4,1	0	51,45	0,045	0,105	0,023	0,05	90	59	5	0,09
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
112	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,3
497	Какао с молоком	200	5	4,6	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	Итого 12-й день	595	21,67	21,09	98,71	700,15	0,348	41,265	0,103	0,71	409,7	399,9	93,6	2,683

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
13 день														
Завтрак														
339	Котлеты из говядины	100	17,6	12,3	15	243	0,16	0	4	1,4	53	173	26	2,8
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,21	7,6	45,24	290,6	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
112	Фрукты свежие(мандарин)	100	0,8	0,3	7,5	43	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,25	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
	Итого 13-й день	610	30,99	20,45	97,5	706,8	0,283	38,1	4,08	2,33	284,1	349,2	58,4	4,353

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
14 день														
Завтрак														
19	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,54	3	2,28	38,4	0,04	17,5	0	2,6	17	32	16	0,7
375	Плов из отварной птицы	300	19,2	21,6	51,6	489,6	0,03	1,5	0,01	5,4	33	133	31	1,3
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,25	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	27,2	110	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	1,4	0,69
	Итого 14-й день	630	22,02	24,85	95,84	708,2	0,113	19,02	0,01	8,73	76,1	203,7	52,6	2,723

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья(для детей , обучающихся на основном и среднем уровне общего образования)

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
1 день														
Завтрак 1														
284	Пудинг манный с изюмом	280	18,85	20,95	76	433,05	0,09	2,4	0,02	0,9	143	157	28	0,6
481	Молоко сгущенное	20	2,44	1,7	11,1	67,8	0,012	0,2	0,01	0	61,4	43,8	7,4	0,04
547	Булочка школьная	50	4	1,67	33,5	142,5	0,05	0	0	0,75	7,5	30	5,8	0,42
112	Фрукты свежие(яблоко)	130	0,52	0,4	9,8	62,4	0,03	13,1	0	0,2	16	11	9	2,2
497	Какао с молоком	200	5	4,6	21,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	Итого завтрак 1	680	30,81	29,32	152,1	891,75	0,242	17,4	0,06	1,85	390,9	391,8	89,2	4,56
завтрак 2														
588	Вафли	40	1,62	4,49	30,9	152	0,01	0	0	0,21	4,8	10,8	3	0,45
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	Итого завтрак 2	240	1,72	4,49	45,9	212	0,01	0	0	0,21	9,9	18,5	7,2	1,27
	Итого 1-й день	940	37,53	33,81	198	1103,75	0,252	17,4	0,06	2,06	400	410,3	96,4	5,83

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
2 день														
Завтрак 1														
369	Жаркое по -домашнему	300	26	23	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
570	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,9	29,42	155,8	0,07	0	0,02	0,7	9	38	7	0,6
505	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,2	21,5	89,94	0,01	29,3	0	0,1	10	11	7	0,3
	Итого завтрак 1	580	32,73	26,34	82,28	694,94	0,273	36,9	0,06	1,93	60	334,5	74,2	4,333
Завтрак 2														
589	Пряники	20	1,18	0,94	15	73,2	0,02	0	0	0,7	5,8	18	4	0,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	Итого завтрак 2	220	1,28	0,94	30	133,2	0,02	0	0	0,7	10,9	25,7	8,2	1,22
	Итого 2-й день	800	34,01	27,28	112,28	828,14	0,293	36,9	0,06	2,63	70,9	360,2	82,4	5,553

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
3 день														
Завтрак 1														
372	Голубец ленивый с соусом сметанным	120	10,5	10,44	4	150	0,04	12,5	0,02	0,3	34	103	21	1,5
414	Рис отварной	200	8,2	9,4	45,2	272,8	0,042	0	36	0,38	23	111,6	36,2	0,138

494	Чай с лимоном	200	0	0	15,2	61	0	2,5	0	0	14,2	4	2	0,4
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
	Итого завтрак 1	550	20,98	20,08	79,16	554	0,115	15	36,02	1,01	77,2	238,1	63,4	2,071
Завтрак 2														
590	Печенье	20	1,5	2,94	13,8	152	0,02	0	0	0,7	5,8	18	4	0,4
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	27,2	110	0,01	2,5	0	0,4	20,1	19,2	1,4	0,69
	Итого завтрак 2	220	1,6	2,94	41	262	0,03	2,5	0	1,1	25,9	37,2	5,4	1,09
	Итого 3-й день	770	22,58	23,02	120,16	816	0,145	17,5	36,02	2,11	103,1	275,3	68,8	3,161

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							В1	С	А	Е				
4 день														
Завтрак 1														
346	Котлета рыбная любительская	100	12,2	5,8	8,6	117	0,063	0,9	0,045	0,9	33,3	136,8	23,4	0,72
429	Пюре картофельное	180	3,78	9,12	18,27	153	0,135	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05
505	Кисель из свежих ягод	200	0,4	0,45	21,5	89,94	0,01	29,3	0	0,1	10	11	7	0,3
588	Вафли	40	1,12	4,49	30,9	140	0,01	0	0	0,21	4,8	10,8	3	0,45
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
	Итого завтрак 1	550	19,78	20,1	94,03	570,14	0,251	35,3	0,09	1,69	93,1	263,6	66,1	2,553
Завтрак 2														
570	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,9	29,42	186	0,07	0	0,02	0,7	9	38	7	0,6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	Итого завтрак 2	250	4,35	2,9	44,42	246	0,07	0	0,02	0,7	14,1	45,7	11,2	1,42
	Итого 4-й день	800	24,13	23	138,45	816,14	0,321	35,3	0,11	2,39	107,2	309,3	77,3	3,973

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							В1	С	А	Е				
5 день														
Завтрак 1														
372	Шницель куриный	100	20	18	10,7	243,2	0,07	0,6	51	0,9	34	128	17	1,27
423	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	112,4	0,06	25,5	0,045	1,05	91,5	82,5	36	1,5
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
547	Булочка школьная	50	4	1,67	33,5	186	0,05	0	0	0,75	7,5	30	5,8	0,42
494	Чай с лимоном	200	0	0	15,2	61	0	2,5	0	0	14,2	4	2	0,4
	Итого завтрак 1	560	32,94	26,39	81,18	672,8	0,213	28,6	51,045	3,03	153,2	264	65	3,623
Завтрак 2														
589	Пряники	20	1,18	0,94	15	83,2	0,02	0	0	0,7	5,8	18	4	0,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	Итого завтрак 2	220	1,28	0,94	30	143,2	0,02	0	0	0,7	10,9	25,7	8,2	1,22
	Итого 5-й день	780	34,22	27,33	111,18	816	0,233	28,6	51,045	3,73	164,1	289,7	73,2	4,843

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
6 день														
Завтрак														
267	Каша пшеничная молочная жидкая	300	9,75	11,95	44,75	354,5	0,15	1,46	0,05	0,13	115,7	154,4	34,4	0,96
100	Сыр сычужный твердый порциями	15	2,56	2,71	0	34,3	0,03	0,07	0,023	0,05	90	59	5	0,09
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
112	Фрукты свежие(апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,3
497	Какао с молоком	200	5,51	4,96	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	Итого завтрак 1	645	20,9	20,06	98,71	683	0,333	41,23	0,103	0,71	409,7	399,9	93,6	2,683
Завтрак 2														
587	Песочник с изюмом	50	4,1	7,8	27,9	198	0,06	0,1	0,06	0,6	17	49	10	0,7
509	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0	27,2	110	0,01	2,5	0	0,4	20,1	19,2	1,4	0,69
	Итого завтрак 2	220	4,2	7,8	55,1	308	0,07	2,6	0,06	1	37,1	68,2	11,4	1,39
	Итого 6-й день	865	25,1	27,86	153,81	991	0,403	43,83	0,163	1,71	446,8	468,1	105	4,073

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
7 день														
Завтрак 1														
19	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,54	3	2,28	38,4	0,04	17,5	0	2,6	17	32	16	0,7
375	Плов из отварной птицы	300	19,2	21,6	51,6	489,6	0,03	1,5	0,01	5,4	33	133	31	1,3
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,25	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	27,2	110	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	1,4	0,69
	Итого завтрак 1	630	22,02	24,85	95,84	708,2	0,113	19,02	0,01	8,73	76,1	203,7	52,6	2,723
Завтрак 2														
570	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,9	29,42	186	0,07	0	0,02	0,7	9	38	7	0,6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	Итого завтрак 2	250	4,35	2,9	44,42	246	0,07	0	0,02	0,7	14,1	45,7	11,2	1,42
	Итого 8-й день	880	26,37	27,75	140,26	954,2	0,183	19,02	0,03	9,43	90,2	249,4	63,8	4,143

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
8 день														
Завтрак 1														
339	Котлеты из говядины	100	17,6	12,3	15	243	0,16	0	4	1,4	53	173	26	2,8
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,21	7,6	45,24	290,6	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
112	Фрукты свежие(мандарин)	100	0,8	0,3	7,5	43	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,25	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
	Итого завтрак 1	610	30,99	20,45	97,5	706,8	0,283	38,1	4,08	2,33	284,1	349,2	58,4	4,353

Завтрак 2														
579	Коржик молочный	60	4,1	7,3	39,3	239	0,05	0	0,06	0,6	15	37	6	0,5
505	Напиток клюквенный	200	0,4	0,45	21,5	89,94	0,01	29,3	0	0,1	10	11	7	0,3
	Итого завтрак 2	220	4,5	7,75	60,8	328,94	0,06	29,3	0,06	0,7	25	48	13	0,8
	Итого 8-й день	845	35,49	28,2	158,3	1035,74	0,343	67,4	4,14	3,03	309,1	397,2	71,4	5,153

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
9 день														
Завтрак 1														
407	Рагу из птицы	300	19,2	16,1	24,74	374	0,15	13,01	0,25	3,9	31,43	174,74	49	2,26
1	Салат из капусты белокочанной	100	1,6	5	19,6	136	0,02	15,36	0	2,8	40	28	16	0,53
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
494	Чай с лимоном	200	0	0	15,7	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	Итого завтрак 1	630	23,08	21,34	74,8	641,2	0,203	31,17	0,25	7,03	91,63	226,24	71,2	3,223
Завтрак 2														
574	Булочка школьная	60	4,8	2	33,5	171	0,06	0	0,01	0,9	9	36	7	0,5
505	Кисель из свежих ягод	200	0,4	0,45	21,5	89,94	0,01	29,3	0	0,1	10	11	7	0,3
	Итого завтрак 2	220	5,2	2,45	55	260,94	0,07	29,3	0,01	1	19	47	14	0,8
	Итого 9-й день	800	28,28	23,79	129,8	902,14	0,273	60,47	0,26	8,03	110,63	273,24	85,2	4,023

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
10 день														
Завтрак 1														
390	Тефтели из говядины с рисом	150	9,5	15,3	14,25	276,25	0,05	1,4	0,11	0,6	21	108	16	1,5
291	Макаронные изделия отварные	200	7,5	2,89	38,72	193,2	0,057	0	37,8	0,9	14,4	54	9	17,46
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93	0,03	14,6	0	0,1	19	12	8	0,8
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,25	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
	Итого завтрак 1	580	19,78	18,64	89,93	632,65	0,17	16	37,98	1,93	60,4	193,5	37,2	19,79
Завтрак 2														
589	Пряники	20	1,18	0,94	15	83,2	0,02	0	0	0,7	5,8	18	4	0,4
497	Какао с молоком	200	5,51	4,96	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	Итого завтрак 2	220	6,69	5,9	46,7	269,2	0,08	1,7	0,03	0,7	168,8	168	43	1,7
	Итого 10-й день	800	26,47	24,54	136,63	901,85	0,25	17,7	38,01	2,63	229,2	361,5	80,2	21,49

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
11 день														
Завтрак 1														
369	Жаркое по-домашнему	300	26	23	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033

570	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,9	29,42	155,8	0,07	0	0,02	0,7	9	38	7	0,6
505	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,2	21,5	89,94	0,01	29,3	0	0,1	10	11	7	0,3
	Итого завтрак 1	580	32,73	26,34	82,28	694,94	0,273	36,9	0,06	1,93	60	334,5	74,2	4,333
Завтрак 2														
589	Пряники	20	1,18	0,94	15	73,2	0,02	0	0	0,7	5,8	18	4	0,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	Итого завтрак 2	220	1,28	0,94	30	133,2	0,02	0	0	0,7	10,9	25,7	8,2	1,22
	Итого 11-й день	800	34,01	27,28	112,28	828,14	0,293	36,9	0,06	2,63	70,9	360,2	82,4	5,553

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
12 день														
Завтрак														
267	Каша пшеничная молочная жидкая	300	9,75	11,95	44,75	354,5	0,15	1,46	0,05	0,13	115,7	154,4	34,4	0,96
100	Сыр сычужный твердый порциями	15	2,56	2,71	0	34,3	0,03	0,07	0,023	0,05	90	59	5	0,09
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
112	Фрукты свежие(апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,3
497	Какао с молоком	200	5,51	4,96	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	Итого завтрак 1	645	20,9	20,06	98,71	683	0,333	41,23	0,103	0,71	409,7	399,9	93,6	2,683
Завтрак 2														
587	Песочник с изюмом	50	4,1	7,8	27,9	198	0,06	0,1	0,06	0,6	17	49	10	0,7
509	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0	27,2	110	0,01	2,5	0	0,4	20,1	19,2	1,4	0,69
	Итого завтрак 2	220	4,2	7,8	55,1	308	0,07	2,6	0,06	1	37,1	68,2	11,4	1,39
	Итого 12-й день	865	25,1	27,86	153,81	991	0,403	43,83	0,163	1,71	446,8	468,1	105	4,073

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
13 день														
Завтрак 1														
372	Шницель куриный	100	20	18	10,7	243,2	0,07	0,6	51	0,9	34	128	17	1,27
423	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	112,4	0,06	25,5	0,045	1,05	91,5	82,5	36	1,5
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
547	Булочка школьная	50	4	1,67	33,5	186	0,05	0	0	0,75	7,5	30	5,8	0,42
494	Чай с лимоном	200	0	0	15,2	61	0	2,5	0	0	14,2	4	2	0,4
	Итого завтрак 1	560	32,94	26,39	81,18	672,8	0,213	28,6	51,045	3,03	153,2	264	65	3,623
Завтрак 2														
589	Пряники	20	1,18	0,94	15	83,2	0,02	0	0	0,7	5,8	18	4	0,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	Итого завтрак 2	220	1,28	0,94	30	143,2	0,02	0	0	0,7	10,9	25,7	8,2	1,22
	Итого 13-й день	780	34,22	27,33	111,18	816	0,233	28,6	51,045	3,73	164,1	289,7	73,2	4,843

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	ВИТАМИН	Ca	P	Mg	Fe
							В1	С	А	Е				
14 день														
Завтрак 1														
346	Котлета рыбная любительская	100	12,2	5,8	8,6	117	0,063	0,9	0,045	0,9	33,3	136,8	23,4	0,72
429	Пюре картофельное	180	3,78	9,12	18,27	153	0,135	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05
505	Кисель из свежих ягод	200	0,4	0,45	21,5	89,94	0,01	29,3	0	0,1	10	11	7	0,3
588	Вафли	40	1,12	4,49	30,9	140	0,01	0	0	0,21	4,8	10,8	3	0,45
108	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033
	Итого завтрак 1	550	19,78	20,1	94,03	570,14	0,251	35,3	0,09	1,69	93,1	263,6	66,1	2,553
Завтрак 2														
570	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,9	29,42	186	0,07	0	0,02	0,7	9	38	7	0,6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	Итого завтрак 2	250	4,35	2,9	44,42	246	0,07	0	0,02	0,7	14,1	45,7	11,2	1,42
	Итого 14-й день	800	24,13	23	138,45	816,14	0,321	35,3	0,11	2,39	107,2	309,3	77,3	3,973