

Проект 10-ти дневного основного (организованного) меню для обучающихся общеобразовательных организаций Чукотского автономного округа

возраст 12-18 лет
 категория населения пришлое
 сезон осенне-зимний

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: понедельник-1														
Завтрак														
175М/ссж	Каша молочная "Дружба"	250	7,04	11,93	41,86	303,81	0,13	0,70	56,63	0,24	149,24	181,89	42,04	0,91
	Брусника замороженная	20	0,14	0,10	1,64		0,00	3,00	1,60	0,20	5,00	3,20	1,40	0,08
15М	Сыр порционный	20	5,20	5,22	0,00	68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
209М	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03		100,00	0,24	25,68	77,55	5,02	1,03
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,88	3,10	15,19	105,46	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	1,01
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	0,60
	Фрукты (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
Итого за _Завтрак		680	26,04	26,55	92,77	714,47	0,30	65,46	214,35	0,99	550,04	572,34	117,96	4,12
Обед														
75М/ссж	Икра свекольная	100	2,59	6,36	14,14	125,87	0,06	20,63	0,00	3,11	43,16	61,19	31,90	1,82
102М	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (костном)	250	6,74	5,59	19,77	156,49	0,24	12,49		2,47	46,61	117,15	40,15	2,13
301/М	Кнели из кур с рисом с маслом (куры тушка), 95/5	100	17,67	20,94	6,27	284,49	0,09	1,82	97,96	0,39	15,46	160,64	21,45	1,56

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15	10,32	1,04
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		910	40,78	37,54	139,88	1064,60	0,66	35,73	115,76	9,38	173,68	516,23	155,41	9,38
Полдник														
423М	Булочка с орехами	50	3,66	4,96	28,22	172,33	0,22			1,58	11,31	34,66	7,30	0,55
	Кефир (2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
	Зефир	30	0,60	3,12	20,67	113,70	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	3,60	1,80	0,42
Итого за Полдник		280	10,06	13,08	56,89	392,03	0,30	1,40	40,00	1,58	258,81	218,26	37,10	1,17
Всего за понедельник-1		1870	76,88	77,16	289,53	2171,10	1,26	102,59	370,10	11,96	982,53	1306,82	310,47	14,67
День/неделя: вторник-1														
Завтрак														
210М/ссж	Омлет натуральный с картофелем	280	16,17	21,95	25,44	364,42	0,24	28,22	295,70	0,85	115,21	302,90	48,95	3,73
	Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	0,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
377М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	15,18	62,24	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,91
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	0,60
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за _Завтрак		677	21,67	23,84	78,72	620,26	0,40	46,12	295,70	1,14	157,96	390,98	88,09	7,72
Обед														
94К/ссж	Салат Мозаика	100	2,87	6,38	10,13	109,81	0,09	11,50	25,00	2,45	21,20	68,33	25,12	0,94
88М	Щи из свежей капусты с картофелем (костном говяжьим бульоне), 240/10 г	250	3,05	6,89	9,79	116,17	0,07	30,62	10,00	2,41	51,34	55,86	24,03	0,89

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
244М/ссж	Плов из отварной говядины	220	25,83	25,03	38,10	480,66	0,12	1,38	0,00	3,16	25,69	309,92	56,88	3,89
473К	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	19,11	85,10	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,51
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		850	38,13	39,30	111,53	961,44	0,44	123,50	102,16	9,67	131,44	536,69	141,35	8,41
Полдник														
428М	Булочка школьная	50	4,48	1,56	30,67	154,45	0,33			0,94	9,77	37,35	6,90	0,53
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06
Итого за Полдник		265	12,70	4,56	54,38	316,60	0,33	1,20	20,00	0,94	258,37	227,50	37,20	0,79
Всего за вторник-1		1792	72,50	67,70	244,63	1898,29	1,17	170,82	417,86	11,75	547,77	1155,17	266,65	16,91
День/неделя: среда-1														
Завтрак														
71М	Поджаренная из свежих овощей (огурец свежий)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
268М	Биточки (оленина) с соусом томатно/сметанным, 90/30	120	16,17	12,37	16,39	241,93	0,28	1,38	14,31	2,94	21,01	166,34	26,55	2,58
302М/ссж	Рис отварной	180	4,58	3,55	48,15	242,89	0,05		16,00	0,30	6,82	98,84	32,54	0,66
15М	Сыр порционный	20	5,20	5,22	0,00	68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	12,40	54,11	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,59
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	0,60
Итого за _Завтрак		600	30,14	29,88	103,15	806,61	0,42	53,99	157,16	3,65	250,11	449,64	90,44	4,75
Обед														

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
57К	Салат из квашеной капусты	100	1,61	6,10	7,32	93,05	0,02	25,40		2,74	42,29	31,61	14,50	0,59
96М	Рассольник Ленинградский (на костном бульоне оленина)	250	2,87	5,49	17,52	132,56	0,11	16,86		2,37	26,48	66,64	27,50	1,02
227М/330М	Рыба припущенная (филе горбуши) с соусом сметанным, 90/30	120	23,09	8,32	2,41	176,52	0,24	1,92	40,50	1,72	31,75	231,52	35,26	0,77
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,97	6,40	26,70	180,73	0,19	31,17	30,80	0,23	54,92	118,04	39,82	1,47
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		930	38,47	27,36	108,56	844,56	0,72	115,35	73,10	8,57	191,44	552,71	155,67	8,81
Полдник														
410М	Ватрушка с творогом	50	6,89	4,18	24,19	162,57	0,24	0,10	9,50	0,96	38,04	69,25	9,33	0,46
	Кефир (2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
	Зефир	30	0,60	3,12	20,67	113,70	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	3,60	1,80	0,42
Итого за Полдник		280	13,29	12,30	52,86	382,27	0,32	1,50	49,50	0,96	285,54	252,85	39,13	1,08
Всего за среда-1		1810	81,90	69,54	264,57	2033,44	1,46	170,83	279,76	13,17	727,09	1255,20	285,24	14,64
День/неделя: четверг-1														
_Завтрак														
223М	Запеканка творожная с молоком сгущенным с клюквой с/м, 160/40/20	220	31,74	22,16	49,06	530,96	0,12	4,16	119,09	0,54	383,79	436,43	55,93	1,18
377М/ссж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Фрукты (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	0,60
Итого за _Завтрак		577	36,50	23,76	93,05	746,85	0,24	68,06	119,09	0,75	436,54	511,71	90,67	2,98
Обед														
69К	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,64	12,68	5,52	118,59	0,05	4,08	23,00	3,12	122,70	108,35	34,97	0,67
82М/ссж	Борщ из свежей капусты с карт. на костном говяжьем бульоне со сметаной, 240/10 г.	250	3,06	8,35	11,76	110,20	0,06	21,07	10,00	1,79	47,06	58,25	26,47	1,21
ТТК/бн	Котлеты из мяса говядины и печени говяжьей «Медвежья лапка» с соусом томатно/сметанным, 90/30	120	17,96	14,53	18,19	276,42	0,20	13,53	2901,50	2,33	24,41	230,66	28,56	4,33
309М	Макаронные изделия отварные	180	7,02	5,18	44,88	238,76	0,11	0,00	14,40	0,99	14,27	56,68	10,26	1,04
349М	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		930	38,40	41,66	134,89	998,97	0,58	39,48	2950,70	10,64	262,45	574,04	151,85	10,09
Полдник														
423М	Булочка с орехами	50	3,66	4,96	28,22	172,33	0,22			1,58	11,31	34,66	7,30	0,55
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06
Итого за Полдник		265	11,88	7,96	51,93	334,48	0,22	1,20	20,00	1,58	259,91	224,81	37,60	0,81
Всего за четверг-1		1772	86,78	73,39	279,86	2080,30	1,05	108,74	3089,79	12,96	958,91	1310,56	280,12	13,88

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: пятница-1														
Завтрак														
71М	Подгарнировка из свежих овощей (помидоры свежие)	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
234М/330М	Котлеты или биточки рыбные (филе горбуши) с соусом сметанным, 90/30	120	15,73	15,01	16,88	265,99	0,19	0,72	28,40	5,30	60,31	175,02	32,41	1,09
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,93	4,79	26,62	165,82	0,19	31,13	21,96	0,20	54,17	116,96	39,73	1,47
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	0,60
Итого за _Завтрак		570	27,59	24,24	85,24	667,12	0,50	38,63	60,36	5,64	253,04	429,68	106,64	3,47
Обед														
85К	Салат из свеклы с черносливом орехами	100	1,38	6,14	12,04	109,75	0,02	8,07		2,88	37,16	41,36	26,41	1,37
151К/ссж	Уха Ростовская (горбуша)	250	8,31	6,39	14,24	148,44	0,17	22,83	9,30	2,50	24,91	120,37	33,59	1,22
288М	Куры отварные с маслом (окорочка куриные) с маслом, 95/5	100	24,58	15,87	0,39	238,69	0,00	0,40	20,00	0,06	9,43	5,24	0,98	0,10
321М	Капуста тушеная	180	4,67	4,82	19,15	141,75	0,10	99,02	25,20	0,44	108,69	81,95	41,51	1,65
349М	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		910	45,65	34,13	100,35	893,62	0,46	131,11	56,30	8,29	234,19	369,02	154,09	7,17
Полдник														

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
553М/ссж	Булочка с маком пониженной калорийности	50	4,05	6,55	23,05	167,20	0,21			1,95	105,63	79,24	31,04	0,95
	Зефир	30	0,60	3,12	20,67	113,70	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	3,60	1,80	0,42
	Кефир (2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Полдник		280	10,45	14,67	51,72	386,90	0,29	1,40	40,00	1,95	353,13	262,84	60,84	1,57
Всего за пятница-1		1760	83,68	73,04	237,31	1947,64	1,24	171,14	156,66	15,88	840,35	1061,54	321,56	12,22
День/неделя: понедельник-2														
Завтрак														
210М/ссж	Омлет натуральный с картофелем	280	16,17	21,95	25,44	364,42	0,24	28,22	295,70	0,85	115,21	302,90	48,95	3,73
	Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	0,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
377М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	15,18	62,24	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,91
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	0,60
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за _Завтрак		677	21,67	23,84	78,72	620,26	0,40	46,12	295,70	1,14	157,96	390,98	88,09	7,72
Обед														
55М	Салат из свеклы отварной с огурцами солеными	100	1,44	6,35	6,68	90,04	0,03	8,50	0,00	2,86	30,35	39,83	18,80	1,07
155К	Суп с лапшой на курином бульоне (кости кур.)	250	3,06	8,26	12,48	136,50	0,04	1,89		3,83	22,28	36,96	9,65	0,58
294М/331М	Фрикадельки из кур (куриное филе) с соусом томатно/сметанным, 90/30	120	16,93	16,77	10,59	259,04	0,05	1,38	51,50	0,41	14,11	26,43	8,11	0,47
312М	Картофельное пюре	180	3,97	6,40	26,70	180,73	0,19	31,17	30,80	0,23	54,92	118,04	39,82	1,47
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		930	32,11	38,69	110,98	921,32	0,48	43,74	84,10	9,74	175,66	341,35	127,97	6,43
Полдник														
428М	Булочка школьная	50	4,48	1,56	30,67	154,45	0,33			0,94	9,77	37,35	6,90	0,53
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06
Итого за Полдник		265	12,70	4,56	54,38	316,60	0,33	1,20	20,00	0,94	258,37	227,50	37,20	0,79
Всего за понедельник-2		1872	66,47	67,09	244,08	1858,17	1,20	91,06	399,80	11,82	591,99	959,83	253,27	14,94
День/неделя: вторник-2														
Завтрак														
173М	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	9,51	11,38	51,43	346,84	0,25	0,68	41,38	0,63	168,90	269,56	30,70	2,01
14М	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
15М	Сыр порционный	20	5,20	5,22	0,00	68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,88	3,10	15,19	105,46	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	1,01
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	0,60
	Фрукты (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
Итого за _Завтрак		630	23,37	28,55	100,55	760,79	0,40	62,44	137,50	1,04	541,42	582,26	100,20	4,14
Обед														
45М	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	8,13	85,47	0,03	35,94	0,00	2,32	40,50	30,01	16,40	0,55
104М	Суп картофельный (костный говяжий бульон) с мясными фрикадельками	250	11,07	10,32	18,90	214,64	0,17	23,41	7,00	1,70	24,72	155,66	40,11	2,33
239М	Тефтели рыбные (филе кеты) с соусом сметанным, 90/30	120	15,23	13,82	14,92	245,13	0,23	1,88	27,80	4,77	53,65	168,21	28,76	0,89

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
171М	Каша перловая рассыпчатая (с маслом без сахара)	180	5,33	8,45	37,87	249,04	0,07	0,00	43,20	0,73	25,41	185,70	22,64	1,05
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		930	40,10	38,73	134,44	1055,97	0,65	101,23	79,80	11,03	180,28	644,48	146,51	9,78
Полдник														
410М	Ватрушка с творогом	50	6,89	4,18	24,19	162,57	0,24	0,10	9,50	0,96	38,04	69,25	9,33	0,46
	Кефир (2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
	Зефир	30	0,60	3,12	20,67	113,70	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	3,60	1,80	0,42
Итого за Полдник		280	13,29	12,30	52,86	382,27	0,32	1,50	49,50	0,96	285,54	252,85	39,13	1,08
Всего за вторник-2		1840	76,76	79,58	287,84	2199,03	1,37	165,17	266,80	13,03	1007,25	1479,59	285,84	15,00
День/неделя: среда-2														
Завтрак														
71М	Поджаренная из свежих овощей (огурец свежий)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
294М/330М	Котлеты рубленые из птицы (куриное филе) с соусом сметанным, 90/30	120	14,96	14,12	15,85	248,85	0,07	0,03	44,00	0,53	16,15	34,82	10,72	0,69
302М	Рис отварной	180	4,61	6,45	48,20	269,32	0,05		32,00	0,34	7,78	100,04	32,54	0,67
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	0,60
Итого за _Завтрак		670	27,81	25,39	115,21	797,87	0,26	13,22	86,00	1,09	179,09	284,35	85,56	4,39
Обед														
94К/ссж	Салат Мозаика	100	2,87	6,38	10,13	109,81	0,09	11,50	25,00	2,45	21,20	68,33	25,12	0,94

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
88М	Щи из свежей капусты с картофелем (на костном бульоне) со сметаной, 240/10	250	3,05	6,89	9,79	116,17	0,07	30,62	10,00	2,41	51,34	55,86	24,03	0,89
246М/ссж	Гуляш из отварной говядины	120	18,81	18,90	4,12	262,03	0,10	5,13	0,00	2,03	19,92	203,80	31,54	2,97
171М	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,19	10,62	46,00	295,22	0,35	0,00	28,80	0,72	19,11	242,02	160,88	5,41
473К	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	19,11	85,10	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,51
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		930	41,30	43,79	123,56	1038,02	0,76	127,25	130,96	9,26	144,78	672,58	276,88	12,90
Полдник														
423М	Булочка с орехами	50	3,66	4,96	28,22	172,33	0,22			1,58	11,31	34,66	7,30	0,55
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06
Итого за Полдник		265	11,88	7,96	51,93	334,48	0,22	1,20	20,00	1,58	259,91	224,81	37,60	0,81
Всего за среда-2		1865	80,99	77,14	290,70	2170,37	1,24	141,66	236,96	11,93	583,78	1181,74	400,04	18,10
День/неделя: четверг-2														
Завтрак														
221М/ссж	Сырники с морковью с молоком сгущенным с клюквой с/м, 130/30/20	180	21,56	20,65	44,16	454,75	0,21	5,16	79,77	3,06	256,86	302,97	48,24	1,01
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
388М/ссж	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,70	0,01	200,00	163,40	0,76	12,00	3,40	3,40	0,63

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукты (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	0,60
Итого за _Завтрак		540	27,02	29,78	97,73	791,14	0,34	266,16	283,17	4,12	316,26	374,87	81,14	2,56
Обед														
85К	Салат из свеклы с черносливом орехами	100	1,35	7,63	11,74	121,86	0,02	7,89	0,00	3,53	36,32	40,43	25,77	1,34
133/К	Суп картофельный с рисом, на костном бульоне (оленина)	250	2,27	3,33	14,29	97,54	0,05	5,55		1,47	11,87	41,87	17,82	0,49
259М	Жаркое по-домашнему (оленина)	250	25,51	18,89	26,02	377,70	0,53	33,80	11,30	4,42	36,92	317,24	63,13	4,69
348/М/ссж	Компот из кураги	200	1,04	0,06	20,18	86,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		880	36,09	30,77	106,64	853,10	0,75	48,04	13,10	11,83	139,10	519,64	158,32	9,36
Полдник														
	Кефир (2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
	Зефир	30	0,60	3,12	20,67	113,70	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	3,60	1,80	0,42
553К/ссж	Булочка с маком пониженной калорийности	50	4,05	6,55	23,05	167,20	0,21			1,95	105,63	79,24	31,04	0,95
Итого за Полдник		280	10,45	14,67	51,72	386,90	0,29	1,40	40,00	1,95	353,13	262,84	60,84	1,57
Всего за четверг-2		1700	73,56	75,22	256,09	2031,14	1,38	315,61	336,27	17,90	808,48	1157,35	300,29	13,49
День/неделя: пятница-2														
Завтрак														
71М	Подгарнировка из свежих овощей (помидоры свежие)	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
15М	Сыр порционный	20	5,20	5,22	0,00	68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТТК/бн	Запеканка из мяса говядины и говяжьей печени «БОГАТЫРЬ» с соусом сметанным, 90/30	120	14,54	16,03	18,65	278,09	0,20	16,29	3712,14	4,86	35,33	216,22	22,35	3,98
312М	Картофельное пюре	180	3,95	6,53	26,65	181,68	0,19	31,13	31,56	0,23	54,74	117,68	39,73	1,47
377М/ссж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	0,60
Итого за _Завтрак		597	27,78	29,22	81,95	706,27	0,50	56,47	3789,70	5,34	311,62	519,38	96,82	7,32
Обед														
62М	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,10	9,14	43,66	0,06	4,81	0,00	0,39	25,99	52,94	36,58	0,68
82М	Борщ из свежей капусты с карт. на костн.бульоне (суп.набор.кости куриные) со сметаной, 240/10 г.	250	3,06	8,19	11,76	107,15	0,07	21,07	13,46	1,80	47,54	64,01	26,47	1,26
288М/331М	Куры отварные (куриное филе) с соусом томатно/сметанным, 90/30	120	24,08	12,87	2,98	220,58	0,03	2,28	7,50	0,10	15,08	14,52	4,04	0,22
309М	Макаронные изделия отварные	180	7,09	5,18	45,20	255,97	0,11		24,00	1,02	14,93	57,75	10,32	1,05
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		930	42,41	27,39	123,68	889,06	0,42	68,16	46,76	4,81	139,54	294,12	116,01	8,18
Полдник														

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
428М	Булочка школьная	50	4,48	1,56	30,67	154,45	0,33			0,94	9,77	37,35	6,90	0,53
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06
Итого за Полдник		265	12,70	4,56	54,38	316,60	0,33	1,20	20,00	0,94	258,37	227,50	37,20	0,79
Всего за пятница-2		1792	82,89	61,18	260,01	1911,93	1,24	125,84	3856,46	11,09	709,53	1041,00	250,03	16,29
Итого		18073	782,42	721,03	2654,61	20301,41	12,63	1563,46	9410,46	131,49	7757,68	11908,80	2953,51	150,14

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за завтрак	269,60	265,05	927,09	7 231,64	3,74	716,67	5 438,72	24,90	3 154,04	4 506,21	945,60	49,17
Среднее значение за завтрак	26,96	26,50	92,71	723,16	0,37	71,67	543,87	2,49	315,40	450,62	94,56	4,92
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	15%	33%	51%									
Выполнение МР, % от суточной нормы	25%	22%	24%	23%	27%	80%	54%	20%	26%	23%	26%	31%
Итого за обед	393,44	359,36	1 194,51	9 520,67	5,93	833,59	3 652,74	93,22	1 772,56	5 020,87	1 584,06	90,52
Среднее значение за обед	39,34	35,94	119,45	952,07	0,59	83,36	365,27	9,32	177,26	502,09	158,41	9,05
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	17%	34%	50%									
Выполнение МР, % от суточной нормы	36%	30%	30%	31%	42%	93%	37%	75%	15%	25%	43%	57%
Итого за полдник	119,39	96,62	533,01	3 549,11	2,96	13,19	319,00	13,36	2 831,09	2 381,73	423,85	10,45
Среднее значение за полдник	11,94	9,66	53,30	354,91	0,30	1,32	31,90	1,34	283,11	238,17	42,38	1,05
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	13%	25%	60%									
Выполнение МР, % от суточной нормы	11%	8%	14%	12%	21%	1%	3%	11%	24%	12%	11%	7%
Итого день	782,42	721,03	2 654,61	20 301,41	12,63	1 563,46	9 410,46	131,49	7 757,68	11 908,80	2 953,51	150,14
Среднее значение за день	78,24	72,10	265,46	2 030,14	1,26	156,35	941,05	13,15	775,77	1 190,88	295,35	15,01
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	15%	32%	52%									
Выполнение МР, % от суточной нормы	72%	60%	68%	66%	90%	174%	94%	105%	65%	60%	80%	94%
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по МР 2.4.5.0146-19 (с учетом коэф. увеличения на потери при тепловой и др. обработки)	109	121	393	3079	1,4	90	1000	12,5	1200	2000	370	16
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	13%	35%	52%									