

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

возраст
категория населения
сезон

7-11 лет
пришрое
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" с брусникой 200/20	220	5,77	9,64	35,13	243,05	0,10	3,56	46,90	0,39	124,39	148,71	35,03	0,80
15М	Сыр порционный	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
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	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			8,80	34,00	13,20	0,48
	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		615	22,57	22,58	79,26	610,39	0,26	65,08	191,52	0,92	467,99	495,46	104,00	3,77
Обед														
75М/ссж	Икра свекольная	60	1,55	3,81	8,48	75,52	0,04	12,38	0,00	1,87	25,90	36,71	19,14	1,09
102М	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	220	5,93	4,91	17,40	137,71	0,21	10,99	0,00	2,17	41,02	103,09	35,33	1,87
301/М	Кнели из кур с рисом с маслом, 85/5	90	15,73	19,05	5,61	257,08	0,08	1,62	89,45	0,36	13,90	143,21	19,11	1,39

№ 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	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
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	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед		785	34,66	31,40	116,89	892,08	0,55	25,79	102,95	7,39	142,66	433,75	128,07	7,65
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		1680	67,30	67,06	253,03	1894,50	1,11	92,26	334,47	9,89	869,46	1147,47	269,17	12,60
День/неделя: вторник-1														
Завтрак														
210М/ссж	Омлет натуральный с картофелем	230	13,28	18,92	21,30	288,26	0,20	23,18	236,50	0,68	93,84	248,23	40,17	3,06
	Поджаренная из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,70	16,00	0,04	4,00	0,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
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	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			8,80	34,00	13,20	0,48
	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		617	18,02	20,53	64,55	498,03	0,34	40,88	236,50	0,97	134,39	327,81	76,01	6,92
Обед														
94К/ссж	Салат Мозаика	60	1,72	3,83	6,08	65,88	0,05	6,90	15,00	1,47	12,72	41,00	15,07	0,57

№ 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	Мg	Fe
88М	Щи из свежей капусты с картофелем (на костном бульоне) со сметаной, 210/10	220	2,82	7,29	8,59	113,78	0,06	25,76	18,40	2,06	51,93	53,03	21,09	0,77
244М/ссж	Плов из отварной говядины	200	23,48	22,75	34,63	436,97	0,11	1,25		2,87	23,35	281,75	51,71	3,54
473К/ссж	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	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед		745	33,29	34,71	96,27	839,23	0,36	113,91	100,26	7,81	117,16	461,75	117,54	7,16
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		1627	64,00	59,80	215,20	1653,86	1,03	155,99	356,76	9,72	509,92	1017,05	230,75	14,86
День/неделя: среда-1														
Завтрак														
268М	Биточки (оленина) с соусом томатно/сметанным, 70/30	100	12,70	9,88	13,24	192,85	0,22	1,38	12,80	2,30	18,02	131,23	21,21	2,03
302М	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
71М	Подгарнировка 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
15М	Сыр порционный	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02

№ 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
	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	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			8,80	34,00	13,20	0,48
Итого за _Завтрак		535	23,84	25,33	86,72	674,28	0,34	53,75	142,15	2,94	193,81	357,36	74,04	3,92
Обед														
57К	Салат из квашеной капусты	60	0,98	4,96	4,04	58,08	0,01	15,40		1,82	25,69	19,33	8,82	0,36
96М	Рассольник Ленинградский (на костном бульоне оленина)	220	2,53	4,93	15,42	116,65	0,09	14,84	0,00	2,08	23,30	58,64	24,20	0,89
227М/330М	Рыба припущенная (филе горбуши) с соусом сметанным, 90/30	120	23,09	8,92	2,41	176,52	0,24	1,92	40,50	1,72	31,75	231,52	35,26	0,77
312М	Картофельное пюре	150	3,30	5,54	22,21	151,40	0,16	25,94	26,30	0,19	45,62	98,07	33,11	1,23
	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	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед		815	35,70	25,25	92,15	732,16	0,64	98,09	68,30	7,09	158,31	495,86	134,33	7,82
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		1630	72,83	62,88	231,72	1788,71	1,30	153,34	259,95	10,99	637,66	1106,07	247,50	12,82
День/неделя: четверг-1														
Завтрак														

№ 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
223М	Запеканка творожная с молоком сгущенным с клюквой с/м, 140/30/20	190	27,43	18,97	40,24	448,89	0,10	3,97	102,10	0,50	320,82	371,20	47,61	1,04
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
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			8,80	34,00	13,20	0,48
Итого за _Завтрак		537	31,43	20,30	79,10	638,66	0,21	67,67	102,10	0,71	371,37	437,98	79,05	2,71
Обед														
69К/ссж	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	5,36	3,31	71,16	0,03	2,45	13,80	1,87	73,62	65,01	20,98	0,40
82М/ссж	Борщ из свежей капусты с карт. на костном бульоне со сметаной, 210/10 г.	220	2,70	4,91	10,35	96,97	0,05	18,54	8,80	1,57	41,42	51,26	23,30	1,07
ТТК/бн	Котлеты из мяса говядины и печени говяжьей «Медвежья лапка» с соусом томатно/сметанным, 90/30	120	17,96	15,13	18,19	276,42	0,20	13,53	2901,50	2,33	24,41	230,66	28,56	4,33
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
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	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед		815	34,29	29,03	117,25	866,32	0,51	35,32	2937,60	8,77	201,29	497,66	127,33	9,11
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	Мg	Fe
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		1617	77,59	57,28	248,27	1839,45	0,94	104,18	3059,70	11,05	832,57	1160,45	243,98	12,63
День/неделя: пятница-1														
Завтрак														
234М/330М	Котлеты или биточки рыбные (филе горбуши) с соусом сметанным, 60/30	90	10,63	10,41	11,82	183,88	0,13	0,49	21,60	3,55	42,67	118,88	21,95	0,74
312М	Картофельное пюре	150	3,30	5,54	22,21	151,40	0,16	25,94	26,30	0,19	45,62	98,07	33,11	1,23
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
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	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			8,80	34,00	13,20	0,48
Итого за _Завтрак		500	21,08	20,12	70,63	544,46	0,39	33,01	57,90	3,88	224,66	346,15	86,26	2,76
Обед														
63К	Салат из свеклы с черносливом орехами	60	0,81	6,58	7,04	73,11	0,01	4,73	0,00	2,12	21,79	24,26	15,46	0,80
151К/ссж	Уха Ростовская (горбуша)	220	7,31	5,62	12,53	130,63	0,15	20,09	8,18	2,20	21,92	105,93	29,56	1,07
288М	Куры отварные с маслом (филе куриное) с маслом, 85/5	90	22,06	14,61	0,39	217,69	0,00	0,40	20,00	0,06	8,69	5,09	0,93	0,09
321М/ссж	Капуста тушеная	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	12,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37
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

№ 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	Мg	Fe
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед		785	39,68	29,96	82,94	743,91	0,39	108,68	41,68	6,90	192,65	306,72	126,55	5,78
Полдник														
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		1565	71,22	64,74	205,29	1675,27	1,07	143,09	139,58	12,73	770,43	915,71	273,65	10,11
День/неделя: понедельник-2														
Завтрак														
210М/ссж	Омлет натуральный с картофелем	230	13,28	18,92	21,30	288,26	0,20	23,18	236,50	0,68	93,84	248,23	40,17	3,06
	Поджаренная из зеленого горошка	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/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	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			8,80	34,00	13,20	0,48
	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		617	18,02	20,53	64,45	498,03	0,34	40,88	236,50	0,97	134,39	327,81	76,01	6,92
Обед														
55М	Салат из свеклы отварной с огурцами солеными	60	0,86	3,81	4,01	54,03	0,02	5,10	0,00	1,72	18,21	23,90	11,28	0,64
155К	Суп с лапшой на курином бульоне	220	2,69	7,26	10,98	120,12	0,04	1,67	0,00	3,37	19,61	32,52	8,49	0,51
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

№ 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
312М/ссж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
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	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед		815	29,35	32,59	95,76	794,17	0,40	34,88	71,30	7,84	147,02	283,81	106,94	5,29
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		1697	60,07	57,68	214,58	1608,80	1,07	76,96	327,80	9,75	539,78	839,12	220,15	12,99
День/неделя: вторник-2														
Завтрак														
173М	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	7,61	9,11	41,14	277,47	0,20	0,55	33,10	0,50	135,12	215,65	24,56	1,61
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	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
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
0	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			8,80	34,00	13,20	0,48
	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		565	19,41	24,69	85,12	648,10	0,33	62,07	117,72	0,89	455,44	487,85	88,51	3,57
Обед														
45М	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	4,88	51,28	0,02	21,56	0,00	1,39	24,30	18,01	9,84	0,33
104М	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	9,74	9,08	16,63	188,88	0,15	20,60	6,16	1,50	21,75	136,98	35,30	2,05

№ 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
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
171М	Каша перловая рассыпчатая (с маслом без сахара)	150	4,44	7,04	31,56	207,53	0,06		36,00	0,61	21,18	154,75	18,87	0,87
	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	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед		815	36,14	33,89	116,06	922,32	0,59	84,04	71,46	9,54	152,83	566,24	125,72	8,71
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		1660	68,84	70,88	254,04	1952,69	1,23	147,60	238,68	11,39	893,81	1306,95	253,36	13,36
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, 60/30	90	10,11	10,62	11,13	172,44	0,05	0,03	32,00	0,37	13,23	25,41	7,49	0,47
302М	Рис отварной	150	3,82	4,97	40,03	212,87	0,04		20,00	0,27	6,07	82,61	27,03	0,55
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	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			8,80	34,00	13,20	0,48

№ 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
Итого за _Завтрак		600	21,41	20,13	97,17	638,89	0,22	13,02	62,00	0,86	172,27	249,02	73,52	3,94
Обед														
94К/ссж	Салат Мозаика	60	1,72	3,83	6,08	65,88	0,05	6,90	15,00	1,47	12,72	41,00	15,07	0,57
88М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 220/10	230	2,71	6,24	8,66	104,18	0,06	26,95	10,00	2,13	46,24	49,89	21,26	0,79
246/М/ЖКТ	Гуляш из отварной говядины	110г	17,24	17,32	3,78	240,19	0,09	4,70		1,86	18,26	186,82	28,91	2,73
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
473К/ссж	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	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед		815	35,43	34,80	103,83	878,87	0,63	118,55	115,86	7,47	122,30	565,36	228,97	10,88
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		1680	68,73	62,89	252,93	1852,23	1,07	132,77	197,86	9,90	554,48	1039,19	340,09	15,63
День/неделя: четверг-2														
Завтрак														
221М/ссж	Сырники с морковью с молоком сгущенным с клюквой с/м, 120/30/20	170	20,07	19,26	42,10	427,77	0,19	5,02	74,60	2,84	244,40	284,89	45,54	0,95
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02

№ 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
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
	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	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			8,80	34,00	13,20	0,48
Итого за _Завтрак		520	24,77	28,11	90,53	738,04	0,31	265,82	278,00	3,90	301,60	348,29	75,14	2,38
Обед														
63К	Салат из свеклы с черносливом орехами	60	0,81	6,58	7,04	73,11	0,01	4,73	0,00	2,12	21,79	24,26	15,46	0,80
133/К	Суп картофельный с рисом, на костном бульоне (оленина)	220	2,00	2,93	12,57	85,83	0,04	4,88	0,00	1,29	10,44	36,85	15,68	0,43
259М	Жаркое по-домашнему (оленина)	230	23,47	17,38	23,94	347,49	0,49	31,10	10,40	4,07	33,96	291,87	58,08	4,31
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	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед		775	32,12	27,65	91,61	730,24	0,67	41,52	11,90	9,65	116,14	456,47	135,17	7,99
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		1575	67,34	70,42	233,85	1855,18	1,27	308,74	329,90	15,50	770,87	1067,60	271,15	11,94
День/неделя: пятница-2														
Завтрак														

№ 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
71М	Поджаренная 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
ТТК/бн	Запеканка из мяса говядины и говяжьей печени «БОГАТЫРЬ» с соусом сметанным, 70/30	100	11,41	12,74	14,88	220,66	0,16	12,68	2889,00	3,79	29,12	169,64	17,62	3,11
312М	Картофельное пюре	150	3,30	5,44	22,21	151,40	0,16	25,94	26,30	0,19	45,62	98,07	33,11	1,23
15М	Сыр порционный	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
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	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			8,80	34,00	13,20	0,48
Итого за _Завтрак		532	21,92	23,26	68,60	575,23	0,41	47,43	2949,80	4,21	244,09	412,69	79,92	6,03
Обед														
62М	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	5,48	26,20	0,03	2,89	0,00	0,23	15,59	31,76	21,95	0,41
82М/ссж	Борщ из свежей капусты с карт. на костн.бульоне со сметаной, 210/10 г.	220	2,72	6,88	10,53	117,28	0,06	18,64	10,00	2,45	42,99	52,29	23,46	1,07
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
309/М	Макаронные изделия отварные	150	5,66	4,29	36,09	205,76	0,09		20,00	0,82	13,06	46,40	8,30	0,85
	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	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98

№ 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
Итого за Обед		815	39,03	24,99	103,15	799,32	0,34	63,81	39,00	4,87	118,67	233,27	90,70	7,12
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 пятница-2		1612	73,65	52,82	226,13	1691,15	1,07	112,44	3008,80	10,01	621,13	873,45	207,82	13,94
Итого		16343	691,56	626,46	2335,04	17811,85	11,17	1427,39	8253,51	110,92	7000,12	10473,05	2557,63	130,88

	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	222,5	225,6	786,1	6 064,1	3,1	689,6	4 374,2	20,2	2 700,0	3 790,4	812,5	42,9
Среднее значение за завтрак	22,2	22,6	78,6	606,4	0,3	69,0	437,4	2,0	270,0	379,0	81,2	4,3
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	15%	33%	52%									
Выполнение МР, % от суточной нормы	24%	22%	24%	23%	29%	92%	62%	20%	25%	23%	31%	36%
Итого за обед	349,7	304,3	1 015,9	8 198,6	5,1	724,6	3 560,3	77,3	1 469,0	4 300,9	1 321,3	77,5
Среднее значение за обед	35,0	30,4	101,6	819,9	0,5	72,5	356,0	7,7	146,9	430,1	132,1	7,8
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	17%	33%	50%									
Выполнение МР, % от суточной нормы	38%	30%	31%	32%	46%	97%	51%	77%	13%	26%	51%	65%
Итого за полдник	119,4	96,6	533,0	3 549,1	3,0	13,2	319,0	13,4	2 831,1	2 381,7	423,8	10,5
Среднее значение за полдник	11,9	9,7	53,3	354,9	0,3	1,3	31,9	1,3	283,1	238,2	42,4	1,0
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	13%	25%	60%									
Выполнение МР, % от суточной нормы	13%	9%	16%	14%	27%	2%	5%	13%	26%	14%	16%	9%
Итого день	691,6	626,5	2 335,0	17 811,8	11,2	1 427,4	8 253,5	110,9	7 000,1	10 473,0	2 557,6	130,9
Среднее значение за день	69,2	62,6	233,5	1 781,2	1,1	142,7	825,4	11,1	700,0	1 047,3	255,8	13,1
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	16%	32%	52%									
Выполнение МР, % от суточной нормы	75%	61%	71%	69%	102%	190%	118%	111%	64%	63%	98%	109%
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)	92	103	330	2585	1,1	75	700	10	1100	1650	260	12

Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	13%	35%	52%
----------------------------------	------------	------------	------------