

Утверждаю
Директор МБОУ Марининская СОШ № 16
Е. В. Пугачёва
Приказ № 118-01 от 31.08.2023 год



Десятидневное цикличное меню 2023 г

День: первый
 Возраст: 6-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Тфтели в томатном соусе	60/50	10.76	16.27	10.61	232.23	0.03	2.4	0	0	13.49	123.92	18.69	1.67
943		Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
		салат овощной	60	2.88	6.18	8.04	99.3	0.1	9.3	0	0	18.66	5.78	19.53	0.66
		Каша гречневая рассыпчатая	180	9.94	7.48	47.78	307.26	0.24	0	0.02	0	17.3	278	90	5.26
		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	145.2	1.95	0	0.012	2.3	1.95	0	48	0.033
		ИТОГО ЗАВТРАК	650	39.84	44.43	125.19	957.99	11.36	31.88	76.032	14.3	292.6	546.7	199.97	58.273
462		суп гороховый	220	5.4	5.24	16.33	134.5	0.03	5.81	0	0	8.08	35.3	87.18	2.03
511		фрукты свежие	100	0.5	1.5	21	96	0.04	10	0.12	0	12	28	40	8
595		какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.01	0	122	90	14	0.5
608		сдоба	70	2.98	5.19	6.25	83.6	0.11	11	0.68	0	21.45	59.95	20.8	0.68
		Хлеб пшенично-ржаной	100	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16	0	0	0	0.1	0	0	0.03
		ИТОГО ОБЕД	690	16	16.25	95.77	572.7	0.38	28.11	0.81	0	163.63	213.25	161.98	11.24
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1340	55.84	60.68	220.96	1530.69	11.74	59.99	76.842	14.3	456.23	759.95	361.95	69.513

День: первый
 Возраст: 11-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
170		Тфтели в томатном соусе	60/50	10.76	16.27	10.61	232.23	0.03	2.4	0	0	13.49	123.92	18.69	1.67
943	Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	9.94	7.48	47.78	307.26	0.24	0	0.02	0	17.3	278	90	5.26
608		салат овощной	100	2.88	6.18	8.04	99.3	0.1	9.3	0	0	18.66	5.78	19.53	0.66
		Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
		Хлеб пшеничный	100	4.86	0.72	27.96	145.2	1.95	0	0.012	2.3	1.95	0	48	0.033
551		ИТОГО ЗАВТРАК	710	39.84	43.16	139.28	985.59	11.38	80.16	11.032	44.6	119.93	469.69	233.07	25.723
595	обед	суп гороховый	250	5.4	5.24	16.33	134.5	0.03	5.81	0	0	8.08	35.3	87.18	2.03
608		фрукты свежие	120	0.5	1.5	21	96	0.04	10	0.12	0	12	28	40	8
		какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.01	0	122	90	14	0.5
		сдоба	70	2.98	5.19	6.25	83.6	0.11	11	0.68	0	21.45	59.95	20.8	0.68
		Хлеб пшенично-ржаной	100	4.8	0.8	35.6	151.2	0.21	0	0.003	2.1	0.13	0	57	0.04
		ИТОГО ОБЕД	730	17.2	16.45	104.67	610.5	0.43	28.11	0.813	2.1	163.66	213.25	218.98	11.25
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1440	57.04	59.61	243.95	1596.09	11.81	108.27	11.845	46.7	283.59	682.94	452.05	36.973

День: **Второй**
ВОЗРАСТ 6-10.ЛЕТ

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
304	Завтрак	Бигус	120	14.8	12	20.3	302.5	0.08	1.26	60.00	0.00	35.38	249.13	59.38	2.74
458		картофельное пюре	180	3.6	4.8	20.45	137.25	0.14	18.17	25.5	0.2	36.98	86.6	27.75	1.01
32		овощи свежие	60	2.88	6.18	8.04	99.3	0.1	9.3	0	0	18.66	5.78	19.53	0.66
588		чай с сахаром	200	0.22	0	16.28	63.8	0	1.6	0	0.01	15.16	0.77	0	0.58
		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012	0	1.95	0	0	0.033
		ИТОГО ЗАВТРАК	600	32.13	32.45	103.26	767.2	11.28	55.35	115.102	12.21	136.15	368.78	124.56	21.133
132	Обед	котлета мясная	80/50	15.6	11.6	15.7	228.75	0.1	0.15	28.75	0	43.75	166.38	32.13	1.8
154		макароны	200	6.62	5.42	31.73	202.14	0.07	0	25.2	0	5.83	44.6	25.34	1.33
122		кисель	200	0	0	22.58	91.22	0.6	30	0	0	18	4.29	0	0.6
511		салат овощной	60	2.88	6.18	8.04	99.3	0.1	9.3	0	0	18.66	5.78	19.53	0.66
		Сдоба	70	2.98	5.19	6.25	83.6	0.11	11.00	0.68	0.00	21.45	59.95	20.80	0.68
		Хлеб пшеничный	60	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16	0	0	0	0.1	0	0	0.03
		ИТОГО ОБЕД	720	31.68	28.99	111	818.41	1.14	50.45	54.63	0	107.79	281	97.8	5.1
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1320	63.81	61.44	214.26	1585.61	12.42	105.8	169.732	12.21	243.94	649.78	222.36	26.233

День: **Второй**
Возраст: 11-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
304	Завтрак	Бигус	150	14.8	12	20.3	302.5	0.08	1.26	60.00	0.00	35.38	249.13	59.38	2.74
458		картофельное пюре	200	3.6	4.8	20.45	137.25	0.14	18.17	25.5	0.2	36.98	86.6	27.75	1.01
608		овощи свежие	60	2.88	6.18	8.04	99.3	0.1	9.3	0	0	18.66	5.78	19.53	0.66
588		чай с сахаром	200	0.22	0	16.28	63.8	0	1.6	0	0.01	15.16	0.77	0	0.58
		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012	0	1.95	0	0	0.033
132		ИТОГО ЗАВТРАК	710	31.36	29.7	100.03	742.85	11.27	40.33	96.512	12.21	121.13	356.28	121.66	21.023
	Обед	котлета мясная	80/50	15.6	11.6	15.7	228.75	0.1	0.15	28.75	0	43.75	166.38	32.13	1.8
122		макароны	220	6.62	5.42	31.73	202.14	0.07	0	25.2	0	5.83	44.6	25.34	1.33
608		кисель	200	0	0	22.58	91.22	0.6	30	0	0	18	4.29	0	0.6
		Сдоба	70	2.98	5.19	6.25	83.6	0.11	11.00	0.68	0.00	21.45	59.95	20.80	0.68
		салат овощной	100	2.88	6.18	8.04	99.3	0.1	9.3	0	0	18.66	5.78	19.53	0.66
		Хлеб пшеничный	100	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16	0	0	0	0.1	0	0	0.03
		ИТОГО ОБЕД	820	31.68	28.99	111	818.41	1.14	50.45	54.63	0	107.79	281	97.8	5.1
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1530	63.04	58.69	211.03	1561.26	12.41	90.78	151.142	12.21	228.92	637.28	219.46	26.123

День: день третий

Возраст: 6-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
324	Завтрак	каша дружба с маслом	200\10	13.87	7.85	6.53	298.1	0.10	3.35	0.01	0.00	52.11	238.46	17.81	0.40
694		яйцо отварное	50	5.1	4.6	0.3	63	100	0	0.03	0	22	77	5	1
		фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0	2.2	0	0	34
		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012	0	1.95			0.033
142		чай с лимоном	200	0.22	0	16.28	63.8	0	1.6	0	0.01	15.16	0.77	0	0.58
		ИТОГО ЗАВТРАК	620	29.45	19.57	67.87	611.9	111.08	24.95	11.052	12.01	106.42	330.23	37.81	52.013
33	Обед	салат овощной	60	2.88	6.18	8.04	99.3	0.10	9.30	0.00	0.00	18.66	5.78	19.53	0.66
608		курица запеченная	85\50	13.87	7.85	6.53	150	0.10	3.35	0.01	0.00	52.11	238.46	17.81	0.40
679		рис припущенный	180	4.5	6.66	47.88	270	0.04	0	32.4	0	20.52	102.24	32.4	1.37
142		чай с лимоном	200	0.22	0	16.28	63.8	0	1.6	0	0.01	15.16	0.77	0	0.58
608		печенье	40	1.56	1.62	15.4	82.8	0	40	0	0	6.2	0.36	19.6	0.9
		Хлеб пшенично-ржаной	100	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16	0	0	0	0.1	0	0	0.03
	ИТОГО ОБЕД	715	28.49	26.09	134.38	857.9	16.4	54.25	32.48	13.41	133.12	407.29	110.33	4.75	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1335	57.94	45.66	202.25	1469.8	127.48	79.2	43.532	25.42	239.54	737.52	148.14	56.763	

День: день третий

Возраст : 11-18

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
324	Завтрак	каша дружба с маслом	250\10	13.87	7.85	6.53	298.1	0.10	3.35	0.01	0.00	52.11	238.46	17.81	0.40
694		яйцо отварное	50	5.1	4.6	0.3	63	100	0	0.03	0	22	77	5	1
		фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0	2.2	0	0	34
		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012		1.95			0.033
142		чай с лимоном	200	0.22	0	16.28	63.8	0	1.6	0	0.01	15.16	0.77	0	0.58
		ИТОГО ЗАВТРАК	670	24.45	13.57	60.87	603.9	102.08	14.95	0.052	0.01	93.42	316.23	22.81	36.013
33	Обед	Салат из свежих овощей	100	2.88	6.18	8.04	99.3	0.10	9.30	0.00	0.00	18.66	5.78	19.53	0.66
		курица запеченная	100\50	13.87	7.85	6.53	150	0.10	3.35	0.01	0.00	52.11	238.46	17.81	0.40
679		рис припущенный	200	4.5	6.66	47.88	270	0.04	0	32.4	0	20.52	102.24	32.4	1.37
42		печенье	60	5.8	7.38	0	91	0.01	0.18	65	0	220	125	8.75	0.25
142		чай с лимоном	200	0.22	0	16.28	63.8	0	4.06	0	0.01	15.16	0.77	0	0.58
		Хлеб пшенично-ржаной	100	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16				0.1			0.03
	ИТОГО ОБЕД	810	33.2	32.65	122.37	885.75	20.41	16.89	97.5	16.76	352.01	546.85	104.73	4.3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1480	57.65	46.22	183.24	1489.7	122.49	31.84	97.552	16.77	445.43	863.08	127.54	40.313	

День: четвертый

Возраст: 6-10 лет

№ рецептуры	Пример пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
651	завтрак	суп куриный с клецками	200	17.29	12.62	13.06	234.8	0.23	4.56	1	0.12	4.65	103.97	32.01	1.29
588		компот из сухофруктов	200	0.04	0	27.76	94.2	0.01	1.08	0.00	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
		фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0	22	0	0	34
144		Сдоба	70	2.98	5.19	6.25	83.6	0.11	11.00	0.68	0.00	21.45	59.95	20.80	0.68
		Хлеб пшеничный	40	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012		1.95			0.033
		ИТОГО ЗАВТРАК	610	25.57	18.93	84.83	591.6	2.33	26.64	1.692	0.12	56.45	167.52	52.81	36.183
33		Салат овощной	60	1.18	6.08	3.88	75.3	0.05	4.08	0	4.67	13.87	33.48	30.75	1.08
652		Перловка со сливочным маслом	200	7.36	6.02	35.26	224.6	0.08	0	28	0	6.48	49.56	28.16	1.48
486		Рыба тушеная	65/50	13.87	7.85	6.53	150	0.1	3.35	0.01	0	52.11	238.46	17.81	0.4
608		вафли	60	1.56	1.62	15.4	82.8	0	40	0	0	6.2	0.36	19.6	0.9
122	Кисель	200	0	0	22.58	91.22	0.6	30	0	0	18	4.29	0	0.6	
	Хлеб пшенично-ржаной	60	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16	0	0	0	0.1	0	0	0.03	
	ИТОГО ОБЕД	695	27.57	22.17	110.35	737.32	0.99	77.43	28.01	4.67	96.76	326.15	96.32	4.49	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			1305	53.14	41.1	195.18	1328.92	3.32	104.07	29.702	4.79	153.21	493.67	149.13	40.673

День: четвертый

Возраст: 11-18

№ рецептуры	Пример пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
651	Завтрак	суп куриный с клецками	250	17.29	12.62	13.06	234.8	0.23	4.65	1.00	0.12	4.65	103.97	32.01	1.29
588		компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0.00	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
		Сдоба	70	2.98	5.19	6.25	83.6	0.11	11.00	0.68	0.00	21.45	59.95	20.80	0.68
144		фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0	22	0	0	34
		Хлеб пшеничный	100	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012	0	1.95	0	0	0.033
		ИТОГО ЗАВТРАК	720	30.57	24.93	88.83	599.6	11.33	36.73	12.692	0.12	69.45	181.52	67.81	52.183
33		салат овощной	100	2.88	6.18	8.04	99.3	0.1	9.3	0	0	18.66	5.78	19.53	0.66
486		Рыба тушеная	85/50	18.03	10.21	8.49	195	0.13	4.36	0.01	0	67.74	310	77.7	1.25
608		Вафли	60	1.56	1.62	15.4	82.8	0	40	0	0	6.2	0.36	19.6	0.9
688		Перловка со сливочным маслом	200	7.36	6.02	35.26	224.6	0.08	0	28	0	6.48	49.56	28.16	1.48
122	Кисель	200	0	0	22.58	91.22	0.6	30	0	0	18	4.29	0	0.6	
	Хлеб пшенично-ржаной	100	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16	0	0	0	0.1	0	0	0.03	
	ИТОГО ОБЕД	820	33.43	24.63	116.47	806.32	1.07	83.66	28.01	0	117.18	369.99	144.99	4.92	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			1540	64	49.56	205.3	1405.92	12.4	120.39	40.702	0.12	186.63	551.51	212.8	57.103

День: пятый
 Возраст 6-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
695	Завтрак	плов	230	27.53	7.47	21.95	265	0.03	0.21	8.97	24	0.46	31.1	337	65.7
943		чай с лимоном	200	0.22	0	16.28	63.8	0	1.6	0	0.1	15.16	0.77	0	0.5
32		салат овощной	100	2.88	6.18	8.04	99.3	0.1	9.3	0	0	18.66	5.78	19.53	0.66
		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012	0	1.95	0	0	0.033
		ИТОГО ЗАВТРАК	590	35.49	14.37	74.23	560.1	2.08	11.11	8.982	24.1	36.23	37.65	356.53	66.893
	Обед	котлета мясная	80\50	15.6	11.6	15.7	228.75	0.1	0.15	28.75	0	43.75	166.38	32.13	1.8
170		Каша гречневая рассыпчатая	180	9.94	7.48	47.78	307.26	0.24	0	0.02	0	17.3	278	90	5.26
		овощи свежие	60	2.88	6.18	8.04	99.3	0.1	9.3	0	0	18.66	5.78	19.53	0.66
337		печенье	60	3.2	2.8	63.8	350	0.04	0	0	0	10	33	2	0.6
588		Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0	0	6.4	3.6	0	0.18
		Хлеб пшенично-ржаной	100	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16	0	0	0	0.1	0	0	0.03
		ИТОГО ОБЕД	730	41.09	33.22	200.37	1454.71	0.77	20.4	32.73	0.12	121.73	590.73	175.67	9.82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1320	76.58	47.59	274.6	2014.81	2.85	31.51	41.712	24.22	157.96	628.38	532.2	76.713

День: пятый
 Возраст: 11-18

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
695	Завтрак	плов	250	27.53	7.47	21.95	265	0.03	0.21	8.97	24	0.46	31.1	337	65.7
943		чай с лимоном	200	0.22	0	16.28	63.8	0	1.6	0	0.01	15.16	0.77	0	0.58
32		салат овощной	100	2.88	6.18	8.04	99.3	0.1	9.3	0	0	18.66	5.78	19.53	0.66
		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012	0	1.95	0	0	0.033
		ИТОГО ЗАВТРАК	610	35.49	14.37	74.23	560.1	2.08	11.11	8.982	24.01	36.23	37.65	356.53	66.973
	Обед	котлета мясная	80\50	15.6	11.6	15.7	228.75	0.1	0.15	28.75	0	43.75	166.38	32.13	1.8
170		Каша гречневая рассыпчатая	200	9.94	7.48	47.78	307.26	0.24	0	0.02	0	17.3	278	90	5.26
		овощи свежие	100	2.88	6.18	8.04	99.3	0.1	9.3	0	0	18.66	5.78	19.53	0.66
		печенье	60	3.2	2.8	63.8	350	0.04	0	0	0	10	33	2	0.6
943		Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0	0	6.4	3.6	0	0.18
		Хлеб пшенично-ржаной	100	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16	0	0	0	0.1	0	0	0.03
		ИТОГО ОБЕД	830	42.55	34.36	203.77	1341.41	0.8	22.87	33.72	0.15	128.11	616.72	183.67	10.14
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ			1440	78.04	48.73	278	1901.51	2.88	33.98	42.702	24.16	164.34	654.37	540.2	77.113

День: шестой
 Возраст: 6-10 лет

№ рецепту ры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
87	Завтрак	Тефтели в томатном соусе	60/50	10.76	16.27	10.61	232.23	0.03	2.4	0	0	13.49	123.92	18.69	1.67
959		макароны	180	6.62	5.42	31.73	202.14	0.07	0	25.2	0	5.83	44.6	25.34	1.33
42		салат овощной	60	2.88	6.18	8.04	99.3	0.1	9.3	0	0	18.66	5.78	19.53	0.66
		какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.01	0	122	90	14	0.5
		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012		1.95			0.033
		ИТОГО ЗАВТРАК	610	28.64	32.31	103.83	810.87	2.19	13	25.222	0	161.93	264.3	77.56	4.193
33		Обед	суп рыбный	220	6.89	6.72	11.47	133.8	0.08	7.29	12.00	0.58	36.24	141.22	37.88
688	Сдоба		70	2.98	5.19	6.25	83.6	0.11	11.00	0.68	0.00	21.45	59.95	20.80	0.68
608	фрукты свежие		100	0.5	1.5	21	96	0.04	10	0.12	0	12	28	40	8
122	кисель		200	0	0	22.58	91.22	0.6	30	0	0	18	4.29	0	0.6
	Хлеб пшенично-ржаной		100	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16				0.1			0.03
	ИТОГО ОБЕД		690	13.97	14.01	88	518.02	0.99	58.29	12.8	0.58	87.79	233.46	98.68	10.32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1300	42.61	46.32	191.83	1328.89	3.18	71.29	38.022	0.58	249.72	497.76	176.24	14.513

День: шестой
 возраст 11-18

№ рецепту ры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
87	Завтрак	Тефтели в томатном соусе	60/50	10.76	16.27	10.61	232.23	0.03	2.4	0	0	13.49	123.92	18.69	1.67
		салат овощной	60	2.88	6.18	8.04	99.3	0.1	9.3	0	0	18.66	5.78	19.53	0.66
959		макароны	200	6.62	5.42	31.73	202.14	0.07	0	25.2	0	5.83	44.6	25.34	1.33
42		какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.01	0	122	90	14	0.5
		Хлеб пшеничный	100	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012	0	1.95	0	0	0.033
	ИТОГО ЗАВТРАК	670	28.64	32.31	103.83	810.87	2.19	13	25.222	0	161.93	264.3	77.56	4.193	
33	Обед	суп рыбный	250	6.89	6.72	11.47	133.8	0.08	7.29	12.00	0.58	36.24	141.22	37.80	1.01
688		Сдоба	140	2.98	5.19	6.25	83.6	0.11	11.00	0.68	0.00	21.45	59.95	20.80	0.68
		фрукты свежие	100	0.5	1.5	21	96	0.04	10	0.12	0	12	28	40	8
122		кисель	200	0	0	22.58	91.22	0.6	30	0	0	18	4.29	0	0.6
		Хлеб пшенично-ржаной	100	4.8	0.8	35.6	151.2	0.21	0	0	0	0.13	0	0	0.04
	ИТОГО ОБЕД	790	15.17	14.21	96.9	555.82	1.04	58.29	12.8	0.58	87.82	233.46	98.6	10.33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1460	43.81	46.52	200.73	1366.69	3.23	71.29	38.022	0.58	249.75	497.76	176.16	14.523

День: СЕДЬМОИ

Возраст: 6-10 лет

№ рецепту ры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
688	Завтрак	борщ с капустой	220	1.45	3.93	136.64	82	0.04	8.23	0.00	4.80	35.50	42.58	21.00	0.95
33		фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0	2.2	0	0	34
462		бутерброд с повидлом	55	13.78	12.64	60.11	394.35	0.17	-0.15	0.15	5.45	215.99	217	42.91	1.74
		чай с сахаром	200	0.22	0	16.28	63.8	0	1.6	0	0.1	15.16	0.77	0	0.58
		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012	0	1.95	0	0	0.033
		ИТОГО ЗАВТРАК	635	23.77	22.49	271.24	856.4	2.33	37.85	25.662	10.55	307.78	346.95	91.66	38.313
17	Обед	Салат овощной	100	0.52	3.07	1.57	35.88	0.01	3.33	0	0	13.97	16.94	8.06	0.37
206		Гуляш из говядины	60/50	10.76	16.27	10.61	183	0.03	2.4	0	0	13.49	123.92	18.69	1.67
608		Каша гречневая рассыпчатая	180	9.94	7.48	47.78	307.26	0.24	0	0.02	0	17.3	278	90	5.26
122		Кисель	200	0	0	22.58	91.22	0.6	30	0	0	18	4.29	0	0.6
		Хлеб пшенично-ржаной	100	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16	0	0	0	0.1	0	0	0.03
		ИТОГО ОБЕД	690	24.82	27.42	109.24	730.76	1.04	35.73	0.02	0	62.86	423.15	116.75	7.93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1325	48.59	49.91	380.48	1587.16	3.37	73.58	25.682	10.55	370.64	770.1	208.41	46.243

День: СЕДЬМОИ

Возраст: 11-18

№ рецепту ры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
33	Завтрак	борщ с капустой	220	1.45	3.93	136.64	82	0.04	8.23	0.00	4.80	35.50	42.58	21.00	0.95
462		фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0	2.2	0	0	34
688		бутерброд с повидлом	55	13.78	12.64	60.11	394.35	0.17	-0.15	0.15	5.45	215.99	217	42.91	1.74
		чай с сахаром	200	0.22	0	16.28	63.8	0	1.6	0	0.1	15.16	0.77	0	0.58
		Хлеб пшеничный	100	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012	0	1.95	0	0	0.033
		ИТОГО ЗАВТРАК	675	24.38	23.45	275.32	883.85	2.35	41.48	30.762	10.58	315.17	364.26	97.21	38.513
32	Обед	Салат овощной	100	0.86	5.11	2.61	59.8	0.02	5.55	0	0	23.28	28.24	13.44	0.61
302		Гуляш из говядины	80/50	10.76	16.27	10.61	183	0.03	2.4	0	0	13.49	123.92	18.69	1.67
608		Каша гречневая рассыпчатая	220	9.94	7.48	47.78	307.26	0.24	0	0.02	0	17.3	278	90	5.26
122		Кисель	200	0	0	22.58	91.22	0.6	30	0	0	18	4.29	0	0.6
		Хлеб пшенично-ржаной	100	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16	0	0	0	0.1	0	0	0.03
		ИТОГО ОБЕД	770	25.16	29.46	110.28	754.68	1.05	37.95	0.02	0	72.17	434.45	122.13	8.17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1445	49.54	52.91	385.6	1638.53	3.4	79.43	30.782	10.58	387.34	798.71	219.34	46.683

День: восьмой

Возраст: 6-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
10	Завтрак	картофельное пюре	180	2.98	5.19	6.25	83.6	0.11	11.00	0.68	0.00	21.45	59.95	20.80	0.68
486		рыба тушеная	75/50	13.87	7.85	6.53	150	0.10	3.35	0.10	0.00	52.11	238.00	17.81	0.40
694		Салат овощной	100	1.18	6.08	3.88	75.3	0.05	4.08	0	4.67	13.87	33.48	30.75	1.08
588		компот из сухофруктов	200	0.04	0	27.76	94.2	0.01	1.08	0.00	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	145.2	1.95	0	0.012		1.95			0.033
		ИТОГО ЗАВТРАК	625	22.93	19.84	72.38	548.3	2.22	19.51	0.792	4.67	95.78	335.03	69.36	2.373
	Обед	курица запеченная	85/50	13.87	7.85	6.53	150	0.10	3.35	0.01	0.00	52.11	238.46	17.81	0.40
		каша перловая	200	7.46	5.61	35.84	230.45	0.18	0	0.02	0.08	12.98	208.5	67.5	3.95
156		Салат овощной	60	1.18	6.08	3.88	75.3	0.05	4.08	0	4.67	13.87	33.48	30.75	1.08
943		какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.01	0	122	90	14	0.5
		Хлеб пшенично-ржаной	100	4.2	0.7	31.15	132.3	0.19	3	0	0	0.12	0	0	0.03
		ИТОГО ОБЕД	695	30.23	23.96	102.89	733.25	0.56	11.73	0.04	4.75	201.08	570.44	130.06	5.96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1320	53.16	43.8	175.27	1281.55	2.78	31.24	0.832	9.42	296.86	905.47	199.42	8.333

День: восьмой

Возраст: 11-18

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
10	Завтрак	картофельное пюре	200	3.6	4.8	20.45	137.25	0.14	18.17	25.5	0.2	36.98	86.6	27.75	1.01
486		рыба тушеная	75/50	13.87	7.85	6.53	150	0.1	3.35	0.01	0	52.11	238.46	17.81	0.4
694		Салат овощной	100	1.18	6.08	3.88	75.3	0.05	4.08	0	4.67	13.87	33.48	30.75	1.08
943		компот из сухофруктов	200	0.04	0	27.76	94.2	0.01	1.08	0.00	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
		Хлеб пшеничный	100	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012	0	1.95	0	0	0.033
		ИТОГО ЗАВТРАК	725	23.55	19.45	86.58	588.75	2.25	26.68	25.522	4.87	111.31	362.14	76.31	2.703
	Обед	курица запеченная	100/50	13.87	7.85	6.53	150	0.10	3.35	0.01	0.00	52.11	238.46	17.81	0.40
201		каша перловая	220	7.46	5.61	35.84	230.45	0.18	0	0.02	0.08	12.98	208.5	67.5	3.95
156		Салат овощной	100	1.18	6.08	3.88	75.3	0.05	4.08	0	4.67	13.87	33.48	30.75	1.08
943		какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.01	0	122	90	14	0.5
		Хлеб пшенично-ржаной	100	4.2	0.7	31.15	132.3	0.19	3	0	0	0.12	0	0	0.03
		ИТОГО ОБЕД	770	30.23	23.96	102.89	733.25	0.56	11.73	0.04	4.75	201.08	570.44	130.06	5.96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1495	53.78	43.41	189.47	1322	2.81	38.41	25.562	9.62	312.39	932.58	206.37	8.663

День: девятый

Возраст: 6-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
12	Завтрак	салат овощ	60	2.88	6.18	8.04	99.3	0.1	9.3	0	0	18.66	5.78	19.53	0.66
688		макароны отв	180	6.62	5.42	31.73	202.14	0.07	0	25.2	0	5.83	102.24	32.4	1.37
486		котлета мясная	80/50	15.6	11.6	15.7	228.75	0.1	0.15	28.75	0	43.75	166.38	32.13	1.8
122		чай с лимоном	200	0.22	0	16.28	63.8	0	1.6	0	0.1	15.16	0.77	0	0.58
		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012	0	1.95	0	0	0.033
		ИТОГО ЗАВТРАК	500	30.18	23.92	99.71	725.99	2.22	11.05	53.962	0.1	85.35	275.17	84.06	4.443
187	Обед	Щи на м/б со сметаной	230	1.45	3.93	136.64	82	0.04	8.23	0.00	4.80	35.50	42.58	21.00	0.95
42		фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0	2.2	0	0	34
943		компот из сухофруктов	200	0.04	0	27.76	94.2	0.01	1.08	0.00	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
		Хлеб пшенично-ржаной	100	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16				0.1	0	0	0.03
		ИТОГО ОБЕД	690	7.22	8.64	205.72	396.18	0.3	24.89	0	4.8	55.4	49.65	32.72	35.56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1190	37.4	32.56	305.43	1122.17	2.52	35.94	53.962	4.9	140.75	324.82	116.78	40.003

День: девятый

Возраст: 11-18

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
45	Завтрак	салат овощной	100	2.88	6.18	8.04	99.3	0.1	9.3	0	0	18.66	5.78	19.53	0.66
688		макароны отв	200	4.5	6.66	47.88	270	0.04	0	32.4	0	20.52	102.24	32.4	1.37
486		котлета мясная	80/50	15.6	11.6	15.7	228.75	0.1	0.15	28.75	0	43.75	166.38	32.13	1.8
122		чай с лимоном	200	0.22	0	16.28	63.8	0	1.6	0	0.1	15.16	0.77	0	0.58
		Хлеб пшеничный	100	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012	0	1.95	0	0	0.033
		ИТОГО ЗАВТРАК	600	28.06	25.16	115.86	793.85	2.19	11.05	61.162	0.1	100.04	275.17	84.06	4.443
	Обед	Щи на м/б со сметаной	260	1.45	3.93	136.64	82	0.04	8.23	0.00	4.80	35.50	42.58	21.00	0.95
103		Сдоба	70	2.98	5.19	6.25	83.6	0.11	11.00	0.68	0.00	21.45	59.95	20.80	0.68
		фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0	2.2	0	0	34
943		компот из сухофруктов	200	0.04	0	27.76	94.2	0.01	1.08	0.00	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
		Хлеб пшенично-ржаной	100	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16	0	0	0	0.1	0	0	0.03
	ИТОГО ОБЕД	790	11.35	16.3	215.19	519.5	0.45	39.61	0.68	4.8	84.31	111.91	61.33	36.5	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1390	39.41	41.46	331.05	1313.35	2.64	50.66	61.842	4.9	184.35	387.08	145.39	40.943

День: **ДЕСЯТЫЙ**
 Возраст: **6-10 лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
436	Завтрак	Плов с курицей	210	17.21	4.67	13.72	165.63	0.13	5.61	15	0.29	19.44	210.63	41.06	2.52
144		Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0	2.2	0	0	34
		чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0	0.4
		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012	0	1.95	0	0	0.033
		ИТОГО ЗАВТРАК	570	28.47	13.17	65.48	463.63	2.12	15.79	80.012	6.29	243.59	335.63	49.81	37.203
45	Обед	салат овощ	60	1.36	6.18	8.44	94.8	0.06	10.5	0	1.85	23.2	44.97	20.75	1.33
170		Печенье	40	3.2	28	63.8	350	0.04	8.23	0	0	10	33	2	0.6
462		Тефтели в томатном соусе	60/50	10.76	16.27	10.61	232.23	0.03	2.4	0	0	13.49	123.92	18.69	1.67
679		каша гречневая	180	3.6	4.8	20.45	137.25	0.14	18.17	25.5	0.2	36.98	278	90	5.26
959		Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.01	0	122	90	14	0.5
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16	0	0	0	0.1	0	0	0.03
		ИТОГО ОБЕД	650	26.44	59.97	165.29	1119.88	0.5	50.6	25.51	2.05	207.97	569.89	145.44	43.39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1220	54.91	73.14	230.77	1583.51	2.62	66.39	105.522	8.34	451.56	905.52	195.25	80.593	

День: **ДЕСЯТЫЙ**
 Возраст: **11-18**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
436	Завтрак	Плов с курицей	260	27.53	7.47	21.95	265	0.21	8.97	24	0.46	31.1	337	65.7	4.03
46		Салат овощной с раст маслом	100	1.47	4.28	5.1	64.77	0.05	6.42	12	0	7.38	31.27	8.93	0.43
943		чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
		Хлеб пшеничный	100	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012	0	1.95	0	0	0.033
		ИТОГО ЗАВТРАК	660	39.86	19.85	69.01	580.77	2.22	15.57	101.012	0.46	266.43	493.27	83.38	5.143
45	Обед	Салат овощной	100	1.36	6.18	8.44	94.8	0.06	10.255	0	1.85	23.2	44.94	20.75	0.85
170		Печенье	60	3.2	28	63.8	350	0.04	8.23	0	0	10	33	2	0.6
462		тефтели с соусом	60/50	10.76	16.27	10.61	171	0.03	2.4	0	0	13.47	123.92	18.69	1.67
679		Каша гречневая рассыпчатая	200	9.94	7.48	47.78	307.26	0.24	0	0.02	0	17.3	278	90	5.26
959		Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.01	0	122	90	14	0.5
		Хлеб пшенично-ржаной	100	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16	0	0	0	0.1	0	0	0.03
		ИТОГО ОБЕД	770	32.78	37.45	192.62	1228.66	0.6	32.185	0.03	1.85	188.27	569.86	145.44	42.91
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1430	72.64	57.3	261.63	1809.43	2.82	47.755	101.042	2.31	454.7	1063.13	228.82	48.053	