

Двухнедельное циклическое примерное меню для организации
пятиразового питания учащихся с 12 лет МОУ "Воскресенская школа"
села Воскресенское Череповецкого района

Сезон: основной (весна-лето)

Утверждаю:

Директор МОУ "Воскресенская школа"

Н.П.Голубева

2025 год

Разработано

Медицинская сестра МОУ "Воскресенская школа"

М.В.Дернова

31.03 2025г

День : понедельник

Неделя : первая

Сезон : весна-лето

Возрастная категория : с 12 лет

№№ рецепт., год издания	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
132-2008г	Омлет натураль ный	180	16,56	25,68	3,5	306,1	1,28	0	0,198	0	213,43	475,6	120,84	11,67
301-2008	Чай с сахаром	180	0,027	0	8,98	35,73	0	0,005	0	0	6,88	4,12	2,825	0,467
576-21	Батон нарезной	60	4,5	1,74	77,1	156,6	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	84
82-2021	фрукт	130	0,52	0,52	12,74	57,2	0,04	9,1	0	0,26	20,93	14,3	11,7	1,92
		550	21,607	27,94	102,32	555,63	1,386	9,105	0,198	1,28	252,64	533,02	143,165	98,057
	Завтрак													
576-21	Батон нарезной	20	1,5	0,58	25,7	52,2	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,28
270-2008г	Какао с молоком	180	4,36	4,54	29,45	176,14	0,027	0,495	0,027	0	107,56	113,08	19,85	0,59
В		200	5,86	5,12	55,15	228,34	0,049	0,495	0,027	0,34	111,36	126,08	22,45	0,87
	обед													
51-2008г	Суп крестьянский с крупой	250	12,38	10,13	15,43	203,79	0,09	22,78	0,13	0	58,61	890,31	27,83	5,98
ТТК-1	Колбаски куриные	100	7,49	12,54	6,18	340,06	0	1,05	0	0	34,08	0	17,18	1,13
235-2008г	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,32	0,53	115	42,51	4,09	130,65	93,37	44,81	2,73
283-2008г	Компот из смеси сухофруктов	180	0,777	0	24,89	89,12	0,045	0,468	0	0	26,15	18,018	14,4	3,267
576-21	Батон нарезной	30	2,25	0,87	38,55	78,3	0,033	0	0	0,051	5,7	19,5	3,9	0,42
575-2021	Хлеб дарницкий	40	6,8	1,3	39,8	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	62,8	18,8	1,56
С		800	34,937	31,3	151,75	964,79	0,77	139,298	42,64	4,701	273,99	1083,998	126,92	15,087
	полдник													
23-2008г	Салат из свежклы отварной	80	0,76	2,71	4,8	40,18	0,83	4,9	4,9	0,54	18,15	18,968	21,096	0,688
576-21	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
470-2021	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	1,62	149,4	0	217,8	169,2	27	0,18
575-2021	Хлеб дарницкий	40	6,8	1,3	39,8	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	62,8	18,8	1,56
		350	16,17	9,96	89,74	392,08	1,007	6,52	154,3	1,95	264,25	283,468	73,396	3,028
	ужин													
163-2008г	Рыба отварная	100	6,2	0,725	0,6	98,26	0,058	3,25	0,108	0	79,408	38,958	40	1,24
239-2008	Картофель отварной	180	3,77	8,45	32,65	218,71	0,216	35,75	38,4	0,045	16,6	6,86	36,045	3,52
293-2008г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0	16	18	10	0,4
576-21	Батон нарезной	60	4,5	1,74	77,1	156,6	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	84
575-2021	Хлеб дарницкий	60	4,08	0,78	23,88	118,8	0,108	0	0	0,84	28,2	9,42	2,82	2,34
		600	20,55	11,895	140,03	628,37	0,468	43	38,508	1,905	151,608	112,238	96,665	91,5
	итого за день:	2500	99,124	86,215	538,99	2769,21	3,68	198,418	235,673	10,176	1053,848	2138,804	462,596	208,542

2	День : вторник													
	Неделя : первая													
	Сезон : весна-лето													
	Возрастная категория : с 12 лет													
№№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные				
рец.,год	наименование блюда	порции	(г)			ценность	(мг)			вещества				
издания														
	Завтрак		Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
82-2021	фрукт	120	0,48	0,48	11,76	52,8	0,04	8,4	0	0,24	19,32	13,2	10,8	1,78
108-2008г	Каша молочная пшеничная жидкая	170	6,16	6,69	29,25	202,27	0,65	0,45	0,041	0	118,16	154,16	451,12	2,49
270-2008г	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,55	0,03	0	119,52	125,64	22,06	0,66
576-21	Батон нарезной	60	4,5	1,74	77,1	156,6	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	84
		550	15,99	13,95	150,84	607,38	0,786	9,4	0,071	1,26	268,4	332	491,78	88,93
	Завтрак													
576-21	Батон нарезной	20	1,5	0,58	25,7	52,2	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,28
286-2008г	Кофейный напиток с молоком	180	3,257	3,37	15,8	104,43	0,042	1,5	0,025	0,09	128,91	104,81	14,4	0,217
		200	4,757	3,95	41,5	156,63	0,064	1,5	0,025	0,43	132,71	117,81	17	0,497
	обед													
47-2008г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,9	5,25	21,76	187,29	0,11	14,72	0,01	0	34,63	87,53	28,92	4
155-2008г	Сырники из творога запеченные	230	38,23	7,48	37,59	394,11	0,22	5,17	0,4	0	42,2	33,78	171,36	33,778
470-2021	Кисломолочный напиток	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	166	0	242	188	30	0,2
576-21	Батон нарезной	60	4,5	1,74	77,1	156,6	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	84
575-2021	Хлеб дарницкий	60	4,08	0,78	23,88	118,8	0,108	0	0	0,84	28,2	9,42	2,82	2,34
		800	65,11	20,25	181,93	1014,8	0,564	21,69	166,41	1,86	358,43	357,73	240,9	124,318
	полдник													
576-21	Батон нарезной	20	1,5	0,58	25,7	52,2	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,28
282-2008	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	0,04	5,2	0	0	13,93	4,4	5,148	3,6
90-2002	Салат из отварной рыбы	100	9,84	0,24	3,16	96,28	0,07	3,33	6,33	0,1	8,9	108,13	15,06	1,03
575-2021	Хлеб дарницкий	30	5,1	0,97	29,85	58,5	0,054	0	0	0,57	14,1	47,1	14,09	1,17
		350	16,6	1,79	73,7	267,62	0,186	8,53	6,33	1,01	40,73	172,63	36,898	6,08
	ужин													
214-2008	Пагу из птицы	200	17,568	22,376	20,8	352,66	0,424	22,5	714	55,376	66,14	599,06	85,712	5,2
247-2008	Овощи натуральные соленные порционно(огур)	90	0,32	0,09	2,07	11,7	0	0	0	0,09	225	18	0	0,011
576-21	Батон нарезной	60	4,5	1,74	77,1	156,6	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	84
575-2021	Хлеб дарницкий	60	4,08	0,78	23,88	118,8	0,108	0	0	0,84	28,2	9,42	2,82	2,34
293-2008г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	14,8	10	0	34	36	12	0,6
		610	28,468	25,186	129,65	675,76	0,618	37,3	724	57,326	364,74	701,48	108,332	92,151
	итога за день:	2510	130,925	65,126	577,62	2722,19	2,218	78,42	896,836	61,886	1165,01	1681,65	894,91	311,976

	Возрастная категория : с 12 лет													
	Неделя : первая													
3	День : среда													
	Сезон : весна-лето													
№№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
1	Завтрак		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
115-2008г	Каша ячневая молочная вязкая	180	6,34	5,85	5,82	216,76	0,175	0,52	0,043	0	125,03	163,22	4,77	2,6
270-2008г	Какао с молоком	180	4,36	4,536	11,51	104,49	0,027	0,495	0,027	0	107,56	113,076	19,85	0,59
576-21	Батон нарезной	60	4,5	1,74	77,1	156,6	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	84
82-2021	фрукт	130	0,52	0,52	12,74	57,2	0,04	9,1	0	0,26	20,93	14,3	11,7	1,92
		550	15,72	12,646	107,17	535,05	0,308	10,115	0,07	1,28	264,92	329,596	44,12	89,11
	2завтрак													
1а	сухари	30	3,34	0,42	21,72	99,3	0,068	0	0	0	11	37,2	15	0,49
288-2008г	Молоко кипячёное	180	5,03	5,75	8,44	105,57	0,08	2,7	0,05	0,17	216	171	25,2	0
		210	8,37	6,17	30,16	204,87	0,148	2,7	0,05	0,17	227	208,2	40,2	0,49
В	обед													
37-2008г.	борщ с капустой и картофелем	250	11,96	9,05	10,81	174,31	0,13	37,85	0,05	0	119,38	184,73	69,7	3,61
444-2002	Печень говяжья, тушенная в соусе	100	19,84	6,96	6,32	194,1	0,3	33,43	3700,22	1,24	18,23	335,88	20,87	8,73
227-2008г	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,225	0	0,0018	0	35,91	74,7	32,36	0,63
286-2008г	Кофейный напиток с молоком	180	3,257	3,37	15,8	104,43	0,042	1,5	0,025	0,09	128,91	104,81	14,4	0,217
576-21	Батон нарезной	60	4,5	1,74	77,1	156,6	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	84
575-2021	Хлеб дарницкий	30	5,1	0,97	29,85	59,4	0,05	0	0	0,42	14,1	47,1	18,113,57	1,17
		800	51,277	28,44	182,27	942,15	0,813	72,78	3700,297	2,77	327,93	786,22	145,13	98,357
	полдник													
177-2021	Рагу из овощей	180	3,42	7,74	16,83	153	0,09	10,8	5,4	3,51	54,18	85,77	39,69	1,57
470-2021	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	1,62	149,4	0	217,8	169,2	27	0,18
576-21	Батон нарезной	20	1,5	0,58	25,7	52,2	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,28
		380	9,78	12,82	61,97	347,4	0,162	12,42	154,8	3,85	275,78	267,97	69,29	2,03
D	ужин													
366-2021	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	0,04	0,4	40	0,5	18	112	13	1,18
241-2008г	Картофельное пюре	200	4,247	8,07	31,01	213,94	0,2	0,2	0,04	0	75,94	137,14	47,47	2,32
293-2008г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,8	0,18	5,22	32,4	0,018	13,32	9	0	30,6	32,4	10,8	0,54
576-21	Батон нарезной	60	4,5	1,74	77,1	156,6	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	84
575-2021	Хлеб дарницкий	60	4,08	0,78	23,88	118,8	0,108	0	0	0,84	28,2	9,42	2,82	2,34
		600	30,827	22,77	137,51	695,74	0,414	13,92	49,04	2,36	164,14	329,96	81,89	90,38
	ит ого за день:	2540	115,974	82,846	519,08	2725,21	1,845	111,935	3904,257	10,43	1259,77	1921,946	380,63	280,367

	Неделя : первая													
	Сезон : весна-лето													
	Возрастная категория : с 12 лет													
	День недели :четверг													
№№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
132-2008г	Омлет натураль ный	200	18,41	28,54	3,89	340,12	1,424	0	0,22	0	237,15	528,45	134,27	12,97
301-2008	Чай с сахаром	200	0,03	0	9,98	38,49	0	0,005	0	0	6,9	4,12	2,825	0,467
576-21	Батон нарезной	60	4,5	1,74	77,1	156,6	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	84
247-2008	Овощи натуральные порционно(огурец)	90	0,72	0,09	0,092	11,7	0	0	0	0,09	675	18	0	1,08
		550	23,66	30,37	91,062	546,91	1,49	0,005	0,22	1,11	930,45	589,57	144,895	98,517
A	Завтрак													
377-2008	Бутерброд с сыром 15\5\20	40	5,03	8,605	25,75	139,8	0,0775	0,24	20,39	0,73	447,8	95,6	9,3	1,37
270-2008г	Какао с молоком	180	4,36	4,536	11,51	104,49	0,027	0,495	0,027	0	107,56	113,076	19,85	0,59
B		220	9,39	13,141	37,26	244,29	0,1045	0,735	20,417	0,73	555,36	208,676	29,15	1,96
	обед													
41-2008г.	Рассольник "Домашний"	290	5,83	13,11	37,55	245,92	0,151	21,21	0,035	0	58,32	133,47	42,03	4,29
141 - 2008	Запеканка из творога	230	40,7	16,82	40,55	477,04	0,26	5,198	0,414	0	45,42	184,57	36,39	2,39
470-2021	Кисломолочный напиток	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	166	0	242	188	30	0,2
576-21	Батон нарезной	20	1,5	0,58	25,7	52,2	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,28
575-2021	Хлеб дарницкий	60	4,08	0,78	23,88	118,8	0,108	0	0	0,84	28,2	9,42	2,82	2,34
		800	57,51	36,29	149,28	1051,96	0,601	28,208	166,449	1,18	377,74	528,46	113,84	9,5
C	полдник													
576-21	Батон нарезной	40	3	1,16	51,4	104,2	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,56
33-2021	Салат из свёклы с сыром	110	5,28	11,77	7,15	155,1	0,022	5,06	44	3,08	183,7	122,1	24,2	1,375
293-2008г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	14,8	10	0	34	36	12	0,6
		350	10,28	13,13	64,35	295,3	0,086	19,86	54	3,76	225,3	184,1	41,4	2,535
	ужин													
169-2008г	Рыба,запеченная с картофелем по-русски	200	15,91	6,79	22,12	231,25	0,23	0,19	0,06	0,28	138	386	81,33	1
283-2008г	Компот из смеси сухофруктов	190	0,81	0	26,27	94,07	0,047	0,494	0	0	27,6	19,01	15,2	3,45
576-21	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
82-2021	фрукт	120	0,48	0,48	11,76	52,8	0,04	8,4	0	0,24	19,32	13,2	10,8	1,78
575-2021	Хлеб дарницкий	40	6,8	1,3	39,8	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	62,8	18,8	1,56
		600	27,75	10,02	125,65	587,82	0,444	9,084	0,06	1,93	213,22	513,51	132,63	8,39
	ит ого за день:	2520	128,59	102,951	467,6	2726,28	2,7255	57,892	241,146	8,71	2302,07	2024,316	461,915	120,902

День : пятница													
Неделя : первая													
Сезон : весна-лето													
Возрастная категория : с 12 лет													
№№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины			Минеральные			
ре.	наименование блюда	порции	(г)			ческая	(мг)			Вещества			
						ценность							
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg Fe
1	завтрак												
82-2021	фрукт	110	0,44	0,44	10,78	48,4	0,033	7,7	0	0,22	1e7,71	12,1	9,9 2,43
53-2008г	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,92	5,5	17,75	140,47	0,06	21,74	0,01	0	1,62	7,38	0 0,1
274-2008	Кисель из концентрата плодового или ягодн	180	1,22	0	26,12	104,57	0,018	3,6	0	0	23,59	23,13	10,13 3,24
576-21	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5 0,6
376-2008г	бутерброд с сыром 15\5\20	40	5,03	8,605	25,75	139,8	0,0775	0,24	20,39	0,73	447,8	95,6	9,3 1,37
A		560	15,36	15,995	106,1	563,74	0,2435	33,28	20,4	1,8	482,51	170,71	35,83 7,74
	2завтрак												
	сухари	15	1,68	0,21	10,86	49,65	0,0345	0	0	0	5,5	18,6	7,5 0,24,5
286-2008г	Кофейный напиток с молоком	190	3,43	3,55	16,68	110,23	0,044	1,58	0,026	0,095	136,071	110,63	15,2 0,134
		205	5,11	3,76	27,54	159,88	0,0785	1,58	0,026	0,095	141,571	129,23	22,7 0,134
	обед												
43-2008г.	Свекольник	250	12	8,73	10,05	167,36	0,09	26,1	0,4	0	64,1	84,6	25,07 6
372-2021г	Шницели из птицы припущенные	100	20	18	10,7	284,28	0,1	0,85	5172,85	1,28	48,57	182,85	24,28 1,81
235-2008г	Капуста тушеная	180	4,7	5,8	24,21	156,88	0,47	10,35	38,25	3,68	117,58	84,033	40,32 2,45
283-2008г	Компот из смеси сухофруктов	180	0,495	0	25,095	102,41	0,009	0,18	0	0,36	36,62	26,28	20,55 3,42
576-21	Батон нарезной	40	3	1,16	51,4	104,2	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2 0,56
575-2021	Хлеб дарницкий	50	8,5	1,62	49,75	99	0,09	0	0	0,85	23,5	78,5	23,49 1,95
		800	48,695	35,31	171,21	914,13	0,803	37,48	5211,5	6,85	297,97	482,263	138,91 16,19
	полдник												
576-21	Батон нарезной	20	1,5	0,58	25,7	52,2	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6 0,28
46-2021	Рубленые яйца с маслом и луком	110	1,65	16,75	7,59	187,96	0,033	19,8	0	0	7,92	34,65	0 2,31
470-2021	Кисломолочный напиток	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	166	0	242	188	30 0,2
575-2021	Хлеб дарницкий	20	3,4	0,65	19,9	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4 0,78
		350	11,95	22,98	74,79	437,76	0,151	21,6	166	0,62	263,12	267,05	42 3,57
	ужин												
161-2008г	Котлета рыбная	100	13,32	3,97	6,81	116,22	0,07	0,7	39	1,3	43	179	29 0,87
211-2021	Каша рассыпчатая с овощами	180	4,11	3,68	40,71	212,57	0,042	0,48	16,28	0,342	16,28	94,28	34,28 0,21
261-2008	Соус молочный к блюдам	30	0,78	1,56	4,92	26,84	0,006	0,72	120	0	37,9	15,97	6,34 1,22
293-2008г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	14,8	10	0	34	36	12 0,6
576-21	Батон нарезной	60	4,5	1,74	77,1	156,6	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8 84
575-2021	Хлеб дарницкий	50	8,5	1,62	49,75	99	0,09	0	0	0,85	23,5	78,5	23,49 1,95
		620	33,21	12,77	185,09	647,23	0,294	16,7	185,28	3,512	166,08	442,75	112,91 88,85
	ит ого за день:	2535	114,325	90,815	564,73	2722,74	1,57	110,64	5583,206	12,877	1351,251	1492,003	352,35 116,484

6 День : суббота														
Неделя : первая														
Сезон : весна-лето														
Возрастная категория : с 12 лет														
№№														
рец.	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины			Минеральные				
	наименование блюда	порции	(г)			ческая	(мг)			Вещества				
						ценность								
1	Завтрак		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
365-2008г	Масло сливочное порционно	15	0,15	10,8	0,15	99	0,0015	0	60	0,015	3,6	3	0,45	0,03
109-2008г	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6,17	8,68	24,86	202,32	0,156	0,497	0,068	0	142,9	348,1	62,526	0,79
301-2008	Чай с сахаром	180	0,027	0	8,98	35,73	0	0,005	0	0	6,88	4,12	2,825	0,467
576-21	Батон нарезной	60	4,5	1,74	77,1	156,6	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	84
82-2021	фрукт	130	0,52	0,52	12,74	57,2	0,04	9,1	0	0,26	20,93	14,3	11,7	1,92
		585	11,367	21,74	123,83	550,85	0,2635	9,602	60,068	1,295	185,71	408,52	85,301	87,207
а	Завтрак													
376-2008	Бутерброд с сыром 10\20	30	3,82	3,53	25,7	88,5	0,026	0,07	26	0,39	91,9	56,3	6,1	0,38
283-2008г	Компот из смеси сухофруктов	180	0,777	0	24,89	89,12	0,045	0,468	0	0	26,15	18,018	14,4	3,267
В		210	4,597	3,53	50,59	177,62	0,071	0,538	26	0,39	118,05	74,318	20,5	3,647
	обед													
63-2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	300	14,59	10,46	12,768	205,236	0,108	40,68	0,036	0	80,66	109,15	36,42	3,624
354-2021	Картофельная запеканка с печенью	250	18,4	6,2	22,7	220,32	7,4	5770	1,4	39	317	52	5,52	4,68
286-2008г	Кофейный напиток с молоком	180	3,257	3,37	15,8	104,43	0,042	1,5	0,025	0,09	128,91	104,81	14,4	0,217
576-21	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
575-2021	Хлеб дарницкий	60	4,08	0,78	23,88	118,8	0,108	0	0	0,84	28,2	9,42	2,82	2,34
261-2008	Соус молочный к блюдам	20	0,5	1,06	3,2	24,66	0,004	0,48	80	0	25,26	10,64	4,216	0,91
		860	44,577	23,32	104,05	803,946	7,717	5812,66	81,461	40,78	589,53	318,52	69,876	12,371
	полдник													
576-2021	Батон нарезной	40	3	1,16	51,4	104,2	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,56
62-2007г	Булочка творожная	40	4,292	9,02	22,19	199,587	0,048	0,148	65,13	0,231	34,48	71,75	13,63	0,66
470-2021	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	1,62	149,4	0	217,8	169,2	27	0,18
23-2008г	Салат из свёклы отварной	100	0,95	3,39	6,03	50,23	1,04	6,13	6,13	0,67	22,69	26,37	26,37	0,86
		360	13,102	18,07	99,06	496,217	1,182	7,898	220,66	1,581	282,57	293,32	72,2	2,26
	ужин													
366-2021	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	0,04	0,4	40	0,5	18	112	13	1,18
227-2008г	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,225	0	0,0018	0	35,91	74,7	32,36	0,63
247-2008	Овощи натуральные порционно(огурец)	50	0,4	0,05	1,15	6,5	0	0	0	0,05	375	10	0	0,6
293-2008г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	14,8	10	0	34	36	12	0,6
576-2021	Батон нарезной	40	3	1,16	51,4	104,2	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,56
575-2021	Хлеб дарницкий	60	4,08	0,78	23,88	118,8	0,108	0	0	0,84	28,2	9,42	2,82	2,34
S		630	32,3	20,54	124,92	692,81	0,437	15,2	50,0018	2,07	498,71	268,12	65,38	5,91
	ит ого за день:	2645	105,943	87,2	502,45	2721,443	9,6705	5845,898	438,1908	46,116	1674,57	1362,798	313,257	111,395

7 День : воскресенье														
Неделя : первая														
Возрастная категория : с 12 лет														
Сезон : весна-лето														
№№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины			Минеральные				
	наименование блюда	порции	(г)			ческая	(мг)			Вещества				
рец.						ценность								
1			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
178-2008г	Суп молочный с крупой	300	8,41	11,37	34,92	278,52	0,13	45,3	0,02	0	102,46	139,54	45,22	4,95
301-2008	Чай с сахаром	180	0,027	0	8,98	35,73	0	0,005	0	0	6,88	4,12	2,825	0,467
576-21	Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	182,7	0,077	0	0	1,19	13,3	45,5	9,1	0,84
		550	13,687	13,4	79,88	496,95	0,207	45,305	0,02	1,19	122,64	189,16	57,145	6,257
	2завтрак													
576-21	Батон нарезной	20	1,5	0,58	25,7	52,2	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,28
270-2008г	Какао с молоком	180	4,37	4,54	29,46	176,14	0,02	0,49	0,02	0	107,56	113,07	19,85	0,59
		200	5,87	5,12	55,16	228,34	0,042	0,49	0,02	0,34	111,36	126,07	22,45	0,87
	обед													
50-2008г	Суп картофельный с рыбой	250	13,2	4,11	6,7	116,24	13,21	4,11	6,7	116	13,2	4,11	6,7	116,24
78-2008	Запеканка капустная	250	13,66	30,94	48,71	527,15	0,325	61,18	100,72	7,56	127,27	348,49	107,9	5,6
293-2008г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	14,8	10	0	34	36	12	0,6
576-21	Батон нарезной	30	2,25	0,87	38,55	78,3	0,033	0	0	0,051	5,7	19,5	3,9	0,42
575-2021	Хлеб дарницкий	50	8,5	1,62	49,75	99	0,09	0	0	0,85	23,5	78,5	23,49	1,95
261-2008	Соус молочный к блюдам	20	0,5	1,06	3,2	24,66	0,004	0,48	80	0	25,26	10,64	4,216	0,91
		800	40,11	38,8	152,71	881,35	13,682	19,39	197,42	124,461	228,93	497,24	158,206	125,72
	полдник													
82-2021	фрукт	110	0,44	0,44	10,78	48,4	0,033	7,7	0	0,22	17,71	12,1	9,9	2,43
329-2008г	Пирог с творожным фаршем	60	7,08	2,63	41,88	219,07	0,053	0,048	0,12	0	12,77	36,6	8,9	3,43
470-2021	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	1,62	149,4	0	217,8	169,2	27	0,18
		350	12,38	7,57	72,1	409,67	0,136	9,368	149,52	0,22	248,28	217,9	45,8	6,04
	ужин													
373-2021	Котлеты "нежные"	100	18,6	12,4	6,3	212	0,14	0,7	85	0,9	215	230	37	1,55
177-2021	Рагу из овощей	200	3,8	8,6	18,7	170	0,1	12	6	3,9	60,2	95,3	44,1	1,75
283-2008г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0	22,33	113,79	0,01	0,2	0	0,2	40,69	29,2	22,83	3,8
576-21	Батон нарезной	60	4,5	1,74	77,1	156,6	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	84
575-2021	Хлеб дарницкий	40	6,8	1,3	39,8	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	62,8	18,8	1,56
		600	34,25	24,04	164,23	731,59	0,388	12,9	91	6,58	346,09	456,3	130,53	92,66
	ит ого за день:	2500	106,297	88,93	524,08	2747,9	14,455	87,453	437,98	132,791	1057,3	1486,67	414,131	231,547

8	День : понедельник													
	Неделя : вторая													
	Сезон : весна-лето													
	Возрастная категория : с 12 лет													
№№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энерге-	Витамины			Минеральные				
рец.,	наименование блюда	порции	(г)			тичес-кая	(мг)			вещества				
год						(ккал)								
издания			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Завтрак													
104-2008	Каша гречневая вязкая на молоке	250	9,76	10,1	43,2	302,67	0,3	0,6	0,085	0	186,84	265,34	71,76	4,12
301-2008	Чай с сахаром	190	0,028	0	9,48	36,56	0	0,0047	0	0	6,55	3,92	2,68	0,44
576-2021	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
366-2008	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	86,6	7	0,2
139-2008	Яйцо варёное	40	5,8	4,6	0,28	64,8	0,004	0	0,25	0	22	74	21,6	1,08
		550	23,978	22,05	78,66	607,13	0,367	0,7447	52,335	0,95	401,09	462,36	109,54	6,44
	2завтрак													
581-2021	Пряник	31	1,829	1,457	23,25	113,46	0,0248	0	1,86	1,45	3,41	15,5	2,79	0,248
274-2008	Кисель из концентрата плодового или ягодн	180	1,22	0	26,12	104,57	0,018	3,6	0	0	23,59	23,13	10,13	3,24
		211	3,049	1,457	49,37	218,03	0,0428	3,6	1,86	1,45	27	38,63	12,92	3,488
	обед													
45-2008	Суп картофельный с бобовыми	250	12,41	6,28	13,61	161,99	0,26	12,75	0,013	0	55,69	126,76	43,5	3,24
372-2021г	Шницели из птицы припущенные	100	20	18	10,7	284,28	0,1	0,85	5172,85	1,28	48,57	182,85	24,28	1,81
235-2008	Капуста тушеная	180	4,7	5,8	24,21	156,88	0,477	10,35	38,25	3,68	117,58	84,033	40,32	2,454
286-2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,01	0,24	0,02	0	72,4	67,4	10,28	0,22
576-21	Батон нарезной	60	4,5	1,74	77,1	156,6	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	84
575-2021	Хлеб дарницкий	40	6,8	1,3	39,8	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	62,8	18,8	1,95
		830	51,2	36,31	185,13	957,64	0,985	24,19	5211,133	6,54	324,44	562,843	144,98	93,674
	полдник													
365-2008г	Масло сливочное порционно	20	0,2	14,4	0,2	132	0,002	0	80	0,02	4,8	4	0,6	0,04
82-2021	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
576-2021	Батон нарезной	40	3	1,16	51,4	104,2	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,28
283-2008г	Компот из смеси сухофруктов	190	0,532	0	26,49	108,1	0,0095	0,19	0	0,38	38,66	27,74	21,68	3,61
		350	4,132	15,96	87,89	388,3	0,0855	7,19	80	1,28	67,16	68,74	35,88	6,14
D	ужин													
247-2008	Овощи натуральные соленые (огурцы сол.порционно)	20	0,17	0,02	0,46	5,2	0	0	0	0,02	50	2,5	0	0,24
172-2008	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,36	5,73	5,35	114,49	0,09	3,4	1056,08	1,29	34,27	161,1	22,73	0,92
241-2008г	Картофельное пюре	180	3,82	7,27	2,79	192,54	0,18	142,38	0,36	0	68,35	123,42	42,73	2,09
293-2008г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	14,8	10	0	34	36	12	0,6
576-21	Батон нарезной	60	4,5	1,74	77,1	156,6	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	84
575-2021	Хлеб дарницкий	40	6,8	1,3	39,8	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	62,8	18,8	1,95
S		600	27,65	16,26	131,3	584,03	0,428	160,58	1066,44	2,89	216,82	424,82	104,06	89,8
	итого за день:	2541	110,009	92,037	532,35	2755,13	1,9083	196,3047	6411,768	13,11	1036,51	1557,393	407,38	199,542

9	День : вторник													
	Неделя : вторая													
	Сезон : весна-лето													
	Возрастная категория : с 12 лет													
№№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				
реп.,год	наименование блюда	порции	(г)			(мг)								
издания						ценность								
	завтрак		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
102-2008г	Каша "Дружба"	180	5,75	7,31	30,81	211,7	0,14	0,33	0,035	0	93,25	132,63	35,96	1,98
283-2008г	Компот из смеси сухофруктов	180	0,777	0	24,89	89,12	0,045	0,468	0	0	26,15	18,018	14,4	3,267
576-21	Батон нарезной	60	4,5	1,74	77,1	156,6	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	84
82-2021	фрукт	120	0,48	0,48	11,76	52,8	0,04	8,4	0	0,24	19,32	13,2	10,8	1,78
365-2008г	Масло сливочное порционно	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	0	40	0	2,4	2	0,3	2
		550	11,637	16,78	144,65	576,32	0,292	9,198	40,035	1,26	152,52	204,848	69,26	93,027
а	Завтрак													
1а	сухари	30	3,34	0,42	21,72	99,3	0,068	0	0	0	11	37,2	15	0,49
301-2008г	Чай с сахаром	180	0,027	0	8,98	35,73	0	0,005	0	0	6,88	4,12	2,825	0,467
В		210	3,367	0,42	30,7	135,03	0,068	0,005	0	0	17,88	41,32	17,825	0,957
	обед													
42-2008г.	Рассольник "Ленинградский"	250	7,52	8,19	17,83	165,37	0,11	16,3	921	0,0155	30,331	101,24	29,46	1,533
155-2008г	Сырники из творога запеченные	230	38,23	7,48	37,59	394,45	0,22	5,17	0,4	0	42,2	33,78	171,36	33,778
576-21	Батон нарезной	60	4,5	1,74	77,1	156,6	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	84
575-2021	Хлеб дарницкий	60	4,08	0,78	23,88	118,8	0,108	0	0	0,84	28,2	9,42	2,82	2,34
293-2008г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	14,8	10	0	34	36	12	0,6
		800	56,33	18,39	162,2	871,22	0,524	36,27	931,4	1,8755	146,131	219,44	223,44	122,251
С														
	полдник													
576-2021	Батон нарезной	40	3	1,16	51,4	104,2	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,56
470-2021	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	1,62	149,4	0	217,8	169,2	27	0,18
23-2008г	Салат из свёклы отварной	100	1,43	5,09	9,05	75,35	41,1	33,3	7,55	40,8	112,67	103	43,95	2,58
575-2021	Хлеб дарницкий	30	5,1	0,97	29,85	59,4	0,054	0	0	0,57	14,1	47,1	14,09	1,17
		350	14,39	11,72	109,74	381,15	41,248	34,92	156,95	42,05	352,17	345,3	90,24	4,49
	ужин													
265-2008г	Соус томатный	20	0,196	0,736	1,048	11,226	0,004	1,008	0,02	0	0,037	1,95	1,256	0,99
357-2021г	Оладьи из печени по -кунцевски	100	17	5,3	14	173	0,12	6,7	6381	1,5	20	256	20	5,02
227-2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,251	0	0,002	0	39,89	83	35,96	0,7
286-2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,01	0,24	0,02	0	72,4	67,4	10,28	0,22
576-2021	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
575-2021	Хлеб дарницкий	30	5,1	0,97	29,85	59,4	0,054	0	0	0,57	14,1	47,1	14,09	1,17
		600	36,196	18,706	137,41	774,276	0,494	7,948	6381,042	2,92	155,927	487,95	88,086	8,7
	ит ого за день:	2510	121,92	66,016	584,7	2736,196	42,626	88,341	7509,427	48,1055	824,628	1298,858	488,851	229,425

Неделя : вторая													
День : среда													
Сезон : весна-лето													
Возрастная категория : с 12 лет													
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша пшённная молочная жидкая	200	5,8	7,09	33,45	221,62	0,23	0,51	0,068	0	140,06	182,32	54,87	0
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,35	0	29,02	116,19	0,02	0,04	0	0	26,21	25,7	11,25	3,6
Батон нарезной	40	3	1,16	51,4	104,2	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,6
фрукт	110	0,44	0,44	10,78	48,4	0,033	7,7	0	0,22	17,71	12,1	9,9	2,43
	550	10,59	8,69	124,65	490,41	0,327	8,25	0,068	0,9	191,58	246,12	81,22	6,63
2завтрак													
печенье	20	1,5	1,96	14,88	83	0,016	0	2	0,94	5,8	18	4	0,42
Чай с сахаром	180	0,027	0	8,98	35,73	0	0,005	0	0	6,88	4,12	2,825	0,467
	200	1,527	1,96	23,86	118,73	0,016	0,005	2	0,94	12,68	22,12	6,825	0,887
обед													
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,9	5,25	21,76	187,29	0,11	14,72	0,01	0	34,63	87,53	28,92	4
Залепанка капустная	200	10,93	24,76	38,79	421,72	0,26	48,95	80,57	6,05	101,82	278,79	86,32	4,48
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	14,8	10	0	34	36	12	0,6
Батон нарезной	60	4,5	1,74	77,1	156,6	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	84
Хлеб дарницкий	50	8,5	1,62	49,75	99	0,09	0	0	0,85	23,5	78,5	23,49	1,95
Соус молочный к блюдам	40	1	2,12	6,4	62,52	0,008	0,96	160	0	50,6	21,08	8,44	1,62
	800	39,83	35,69	199,6	963,13	0,554	79,43	250,58	7,92	255,95	540,9	166,97	96,65
полдник													
батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
Кисломолочный напиток	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	166	0	242	188	30	0,18
Рубленые яйца с луком и маслом	100	9,8	14,7	1,8	178,9	0,06	1,5	188,1	3,1	47	153	11	2,01
	350	18,95	21,15	49,1	467,4	0,175	3,3	354,1	3,95	298,5	373,5	47,5	2,79
ужин													
Рыба отварная	100	6,2	0,73	0,6	81,89	0,059	3,27	0,11	0	79,41	38,96	40	1,04
Картофель отварной	210	4,4	9,86	38,09	255,16	0,252	41,72	44,8	0,052	19,37	81,51	42,05	4,12
Компот из смеси сухофруктов	180	0,777	0	24,89	89,12	0,045	0,468	0	0	26,15	18,018	14,4	3,267
Батон нарезной	60	4,5	1,74	77,1	156,6	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	84
Хлеб дарницкий	50	8,5	1,62	49,75	99	0,09	0	0	0,85	23,5	78,5	23,49	1,95
	600	24,377	13,95	190,43	681,77	0,512	45,458	44,91	1,922	159,83	255,988	127,74	94,377
ит ого за день:	2500	95,274	81,44	587,64	2721,44	1,584	136,443	651,658	15,632	918,54	1438,628	430,255	201,334

11	День : четверг																
	Неделя : вторая																
	Сезон : весна-лето																
	Возрастная категория : с 12 лет																
№№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины				Минеральные						
рец.	наименование блюда	порции	(г)			ческая	(мг)				вещества						
						ценность											
	Завтрак		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
115-2008г	Каша ячневая молочная вязкая	180	6,34	5,85	5,82	216,76	0,175	0,52	0,043	0	125,03	163,22	4,77	2,6			
270-2008г	Какао с молоком	200	4,85	5,04	12,79	116,11	0,03	0,55	0,03	0	119,52	125,64	22,06	0,66			
576-21	Батон нарезной	60	4,5	1,74	77,1	156,6	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	84			
82-2021	фрукт	110	0,44	0,44	10,78	48,4	0,033	7,7	0	0,22	17,71	12,1	9,9	2,43			
		550	16,13	13,07	106,49	537,87	0,304	8,77	0,073	1,24	273,66	339,96	44,53	89,69			
	2завтрак																
576-21	Батон нарезной	20	1,5	0,58	25,7	52,2	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,28			
286-2008г	Кофейный напиток с молоком	180	3,257	3,37	15,8	104,43	0,042	1,5	0,025	0,09	128,91	104,81	14,4	0,217			
		200	4,757	3,95	41,5	156,63	0,064	1,5	0,025	0,43	132,71	117,81	17	0,497			
	обед																
37-2008г.	борщ с капустой и картофелем	250	11,96	9,05	10,81	174,31	0,13	37,85	0,05	0	119,38	184,73	69,7	3,61			
141 - 2008	Запеканка из творога	230	40,7	16,72	40,56	477,04	0,236	5,2	0,42	0	45,43	184,58	36,39	2,39			
293-2008г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	14,8	10	0	34	36	12	0,6			
576-21	Батон нарезной	60	4,5	1,74	77,1	156,6	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	84			
575-2021	Хлеб дарницкий	60	4,08	0,78	23,88	118,8	0,108	0	0	0,84	28,2	9,42	2,82	2,34			
		800	63,24	28,49	158,15	962,75	0,56	57,85	10,47	1,86	238,41	453,73	128,71	92,94			
	полдник																
796-2002	ватрушка с творожным фаршем	60	7	2,64	41,8	219,07	0,48	0,12	0,024	0	12,78	36,6	8,91	3,44			
82-2021	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21			
288-2008г	Молоко кипячёное	190	5,3	6,06	8,91	111,44	0,076	2,85	0,047	0,17	228	180,5	0	0,18			
		350	12,7	9,1	60,51	374,51	0,586	9,97	0,071	0,37	256,88	228,1	17,91	5,83			
	ужин																
247-2008	Овощи натуральные порционно(огурец)	20	0,16	0,02	0,46	2,6	0	0	0	0,02	150	4	0	0,24			
367-2021	Птица в соусе томатном	100	9,5	11,07	2,2	146,42	0,028	0,35	52,85	0,42	17,8	49,28	12,8	0,82			
241-2008г	Картофельное пюре	200	4,22	8,11	31	213,89	0,2	33,2	0,04	0	76	137,11	47,44	2,09			
283-2008г	Компот из смеси сухофруктов	180	0,777	0	24,89	89,12	0,045	0,468	0	0	26,15	18,018	14,4	3,267			
576-2021	Батон нарезной	60	4,5	1,74	77,1	156,6	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	84			
575-2021	Хлеб дарницкий	40	6,8	1,3	39,8	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	62,8	18,8	2,34			
S		600	25,957	22,24	175,45	687,83	0,411	34,018	52,89	2,02	300,15	310,208	101,24	92,757			
	ит ого за день:	2500	122,784	76,85	542,1	2719,59	1,925	112,108	63,529	5,92	1201,81	1449,808	309,39	281,714			

12 День : пятница														
Неделя : вторая														
Сезон : весна-лето														
Возрастная категория : с 12 лет														
№№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины			Минеральные				
ре.	наименование блюда	порции	(г)			ческая	(мг)			Вещества				
						ценность								
	завтрак		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
575-2021	Хлеб дарницкий	20	3,4	0,65	19,9	39,6	0,036	0	0	0,38	9,4	31,4	9,4	0,78
132-2008г	Омлет натураль ный	200	18,41	28,54	3,89	340,12	1,424	0	0,22	0	237,15	528,45	134,27	12,97
283-2008г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,2	0	0,4	40,7	29,2	22,83	3,78
576-21	батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	84
16-2008	Салат из свежих огурцов	80	0,576	8,064	2,4	82,88	0	0	0	0	200	16	0	0,96
		550	26,696	38,704	79,78	706,89	1,525	0,2	0,22	1,63	496,75	637,55	173	102,49
	2завтрак													
376-2008г	бутерброд с сыром 15\5\20	40	5,03	8,605	25,75	139,8	0,0775	0,24	20,39	0,73	447,8	95,6	9,3	1,37
301-2008	Чай с сахаром	190	0,028	0	9,48	36,56	0	0,0047	0	0	6,55	3,92	2,68	0,44
		230	5,058	8,605	35,23	176,36	0,0775	0,2447	20,39	0,73	454,35	99,52	11,98	1,81
	обед													
41-2008г.	Рассольник "Домашний"	250	5,02	11,3	32,37	212	0,13	18,28	0,03	0	50,27	115,06	36,23	3,69
183-2021а	Картофельная запеканка с овощами	230	8,05	6,44	19,78	172,5	0,23	6,44	34,5	1,38	50,6	140,3	43,7	1,78
261-2008	Соус молочный к блюдам	20	0,5	1,06	3,2	24,66	0,004	0,48	80	0	25,26	10,64	4,216	0,91
270-2008г	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,55	0,03	0	119,52	125,64	22,06	0,66
576-2021	Батон нарезной	40	3	1,16	51,4	104,2	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,56
575-2021	Хлеб дарницкий	60	4,08	0,78	23,88	118,8	0,108	0	0	0,84	28,2	9,42	2,82	2,34
		800	25,5	25,78	163,36	827,87	0,546	25,75	114,56	2,9	281,45	427,06	114,226	9,94
С	полдник													
23-2008г	Салат из свёклы отварной	100	1,43	5,09	9,05	75,35	41,1	33,3	7,55	40,8	112,67	103	43,95	2,58
470-2021	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	1,62	149,4	0	217,8	169,2	27	0,18
576-2021	Батон нарезной	40	3	1,16	51,4	104,2	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,048
575-2021	Хлеб дарницкий	30	5,1	0,97	29,85	58,5	0,054	0	0	0,57	14,1	47,1	14,09	1,17
		350	14,39	11,72	109,74	380,25	41,248	34,92	156,95	42,05	352,17	345,3	90,24	3,978
	ужин													
161-2008г	Биточки рыбные	100	14,8	2,75	9,7	122,75	0,05	3,27	1,42	0	49,4	38,95	40	1,042
227-2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,251	0	0,002	0	39,89	83	35,96	0,7
293-2008г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	14,8	10	0	34	36	12	0,6
576-21	Батон нарезной	30	2,25	0,87	38,55	78,3	0,033	0	0	0,051	5,7	19,5	3,9	0,42
575-2021	Хлеб дарницкий	50	8,5	1,62	49,75	99	0,09	0	0	0,85	23,5	78,5	23,49	1,95
265-2008г	Соус томатный	20	0,108	0,734	1,048	11,23	0,0036	1,008	0,02	0	0,708	1,748	1,248	0,056
S		600	35,018	13,234	151,95	628,74	0,4476	19,078	11,442	0,901	153,198	257,698	116,598	4,768
	ит ого за день:	2530	106,662	98,043	540,06	2720,11	43,8441	80,1927	303,562	48,211	1737,918	1767,128	506,044	122,986

13 День : суббота														
Неделя : вторая														
Сезон : весна-лето														
Возрастная категория : с 12 лет														
№№														
реп.	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины			Минеральные				
	наименование блюда	порции	(г)			ческая	(мг)			Вещества				
						ценность								
1	Завтрак		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
108-2008г	Каша молочная пшеничная жидкая	190	6,89	7,48	32,7	226,07	0,185	0,556	0,046	0	0,132	172,3	504,19	2,84
301-2008	Чай с сахаром	180	0,027	0	8,98	35,73	0	0,005	0	0	6,88	4,12	2,825	0,467
576-21	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
1а	сухари	30	3,34	0,42	21,72	99,3	0,068	0	0	0	11	37,2	15	0,248
82-2021	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
		550	14,407	9,75	98,9	535,6	0,338	7,561	0,046	1,05	43,612	257,12	537,515	6,365
	2завтрак													
376-2008	Бутерброд с сыром 10\20	30	3,82	3,53	25,7	88,5	0,026	0,07	26	0,39	91,9	56,3	6,1	0,38
270-2008г	Какао с молоком	180	4,37	4,54	29,46	176,14	0,02	0,49	0,02	0	107,56	113,07	19,85	0,59
		210	8,19	8,07	55,16	264,64	0,046	0,56	26,02	0,39	199,46	169,37	25,95	0,97
	обед													
50-2008г	Суп картофельный с рыбой	250	13,2	4,09	6,7	116,24	13,21	4,1	6,7	116	13,2	4,1	6,7	116,24
374-2021г	Котлеты , рубленые из птицы с соусом	100	12,1	9,7	9,8	175	0,06	0,4	53	0,9	107	118	18	0,86
235-2008г	Капуста тушеная	180	4,7	5,8	24,21	156,88	0,477	10,35	38,25	3,68	117,58	84,033	40,32	2,45
282-2008	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,144	0	13,49	54,57	4,68	4,68	0	0	12,53	3,96	4,62	3,24
576-21	Батон нарезной	60	4,5	1,74	77,1	156,6	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	84
575-2021	Хлеб дарницкий	30	5,1	0,97	29,85	58,5	0,054	0	0	0,57	14,1	47,1	14,09	1,17
		800	39,744	22,3	161,15	717,79	18,547	19,53	97,95	122,17	275,81	296,193	91,53	207,96
	полдник													
329-2008г	Пирог с творожным фаршем	70	5,09	2,29	33,37	329,98	0,09	0	28,35	3,34	16,22	81,39	9,73	7,36
470-2021	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	1,62	149,4	0	217,8	169,2	27	0,18
82-2021	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
		350	10,35	7,19	62,61	516,18	0,17	8,62	177,75	3,54	250,12	261,59	45,73	9,75
	ужин													
214-2008г	Рагу из птицы	230	20,2	25,74	23,92	405,56	0,49	25,87	821,11	63,69	76,06	689,01	98,57	5,99
247-2008	Овощи натуральные соленные порционно(огурцы сол.)	50	0,4	0,05	1,15	6,5	0	0	0	0,05	125	10	0	0,6
293-2008г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	14,8	10	0	34	36	12	0,6
576-21	Батон нарезной	60	4,5	1,74	77,1	156,6	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	84
575-2021	Хлеб дарницкий	60	4,08	0,78	23,88	118,8	0,108	0	0	0,84	28,2	9,42	2,82	2,34
		600	31,18	28,51	131,85	723,46	0,684	40,67	831,11	65,6	274,66	783,43	121,19	93,53
	ит ого за день:	2510	103,871	75,82	509,67	2757,67	19,785	76,941	1132,876	192,75	1043,662	1767,703	821,915	318,575

14 День : воскресенье														
Неделя : вторая														
Возрастная категория : с 12 лет														
Сезон : весна-лето														
№№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные				
ре.	наименование блюда	порции	(г)			ценность	(мг)			Вещества				
1			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2													
Завтрак														
109-2008г	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	180	5,55	7,81	22,38	182,08	0,14	1,345	0,057	0	128,6	187,81	56,27	0,75
270-2008г	Какао с молоком	180	4,37	4,54	29,46	176,14	0,02	0,49	0,02	0	107,56	113,07	19,85	0,59
576-21	Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	182,7	0,07	0	0	1,19	13,3	45,5	9,1	0,84
365-2008г	Масло сливочное порционно	20	0,2	14,4	0,2	132	0,002	0	80	0,02	4,8	4	0,6	0,04
82-2021	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
		550	15,77	29,18	97,82	716,92	0,262	8,835	80,077	1,41	270,36	361,38	94,82	4,43
2завтрак														
582-2021	печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,25	0,012	0	1,5	0,705	4,35	13,5	3	0,315
286-2008г	Кофейный напиток с молоком	190	2,6	3,02	18,71	111,88	0,0095	0,228	0,019	0	68,78	697,36	9,76	0,209
В		205	3,725	4,49	29,87	174,13	0,0215	0	1,519	0,705	73,13	710,86	12,76	0,524
обед														
63-2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	12,16	8,72	10,64	171,03	0,09	33,9	0,03	0	67,22	90,96	30,35	3,02
444-2002	Печень говяжья, тушеная в соусе	100	19,838	6,964	6,326	194,1	0,299	33,43	3700,22	1,243	18,22	335,89	20,866	8,729
207-2021	Каша перловая рассыпчатая	180	5,04	5,5	35,87	215,12	0,047	0	26,3	0,68	23,71	178	21,97	1
293-2008г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	1,9	0,19	5,5	34,2	0,019	14,06	9,5	0	32,3	34,2	11,4	0,57
576-21	Батон нарезной	60	4,5	1,74	77,1	156,6	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	84
575-2021	Хлеб дарницкий	20	3,4	0,65	19,9	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
		800	46,838	23,764	155,34	810,65	0,557	81,39	3736,05	3,223	162,25	709,45	101,786	98,099
полдник														
311-2008г	Булочка ванильная	60	8,81	4,45	35	215,2	0,08	0	24,3	2,86	13,91	69,77	8,34	0
288-2008г	Молоко кипячёное	190	5,3	6,06	8,91	111,44	0,076	2,85	0,047	0,17	228	180,5	26,6	0
82-2021	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
		350	14,51	10,91	53,71	370,64	0,186	9,85	24,347	3,23	258,01	261,27	43,94	2,21
ужин														
162-2008	Котлета рыбная любительская	100	13,32	3,97	6,7	116,22	0,059	3,27	0,11	0	79,41	38,96	40	1,04
241-2008г	Картофельное пюре	200	4,2	8,1	31	213,898	0,02	0,33	0,04	0	76	138,22	47,44	2,32
283-2008г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,863	0	27,656	99,02	0,05	0,52	0	0	29,056	20,02	16	3,78
576-2021	Батон нарезной	40	3	1,16	51,4	104,2	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,048
575-2021	Хлеб дарницкий	60	4,08	0,78	23,88	118,8	0,108	0	0	0,84	28,2	9,42	2,82	2,34
S		600	25,463	14,01	140,64	652,138	0,281	4,12	0,15	1,52	220,266	232,62	111,46	9,528
	ит ого за день:	2505	106,306	82,354	477,37	2724,478	1,3075	104,195	3842,143	10,088	984,016	2275,58	364,766	114,791