

Утверждаю:

Директор МКОУ «Виноградненский лицей им. Дедова Ф.И.»

Т.П.Нарыжная

Меню для учащихся 1-4 классов
МКОУ «Виноградненский лицей им. Дедова Ф.И.»
в 2021-2022 году



№р реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 – й день																			
ЗАВТРАК																			
181	Каша манная молочная	0,200	6,11	9,02	32,38	251,0	0,2	0,2	0,00	3,00	97,00	36,0	46,0	133,7	20,30	74,0	0,47	0,00	6,0
1	Сыр Российский	0,015	4,48	3,43	0,00	54,6	0,01	0,04	39,0	0,04	0,10	122,0	13,0	132,0	5,25	75,0	0,15	0,00	22,0
41	Масло сливочное	0,010	2,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	45,0	0,02	0,00	1,5	3,0	2,4	0,05	3,0	0,02	0,00	0,1
пр	Хлеб пшеничный	0,030	2,37	0,24	15,04	71,4	0,16	0,10	0,00	2,24	0,08	189,2	56,4	50,0	16,4	51,6	1,44	0,00	11,52
377	Чай с лимоном	0,200	0,3	0,00	6,7	7,9	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0,00	0,00
ОБЕД																			
14	Салат из свежих помидор	0,100	1,13	3,19	4,72	79,1	0,04	0,02	79,8	0,42	15,0	2,0	174,0	8,0	12,0	16,0	0,5	1,2	0,2
85	Суп с клецками	0,250	3,38	4,47	12,48	138,15	0,11	0,14	127,8	0,98	15,4	72,5	277,4	25,55	16,0	45,0	1,18	12,85	1,17
287	Тефтели мясная	0,100	7,48	9,8	9,94	146,7	12,6	2,7	5,1	38,7	0,55	0,8	4,4	18,6	19,86	23,7	0,83	2,7	2,5
17	Макароны отварные	0,150	6,77	6,35	47,93	196,51	0,16	0,03	0,00	1,01	0,00	149,0	53,0	1,55	13,70	73,37	1,55	20,08	0,1
833	Соус красный основной	0,050	2,9	1,5	5,05	61,55	0,03	0,15	400,0	2,17	4,35	15,0	154,3	7,5	11,7	54,25	1,05	1,85	0,15
пр	Хлеб пшеничный	0,040	4,28	1,8	17,4	99,6	0,16	0,100	0,00	2,24	0,08	189,2	56,4	50,0	16,4	51,6	1,44	0,00	11,52
382	Какао с молоком	0,200	4,08	3,54	17,58	98,6	0,04	0,17	17,25	1,10	1,59	49,9	220,0	152,2	21,34	130,0	0,48	11,7	2,3
ПОЛДНИК																			
пр	Булочка со сгущенным молоком	0,100	6,4	5,3	28,0	142,0	0,8	0,05	15,0	2,1	0,00	253,0	110,0	29,0	11,0	85,0	1,3	0,00	0,00
	Йогурт	0,100	3,6	4,7	16,3	118,0	0,04	0,2	22,0	1,4	0,6	52,0	147,0	122,0	15,0	96,0	0,1	9,0	2,0
399	Сок фруктовый	0,200	0,00	0,00	20,2	92,0	0,00	0,00	0,00	0,00	4,0	0,00	0,00	14,0	10,0	0,00	2,8	0,00	0,00
	Итого		55,36	60,59	233,8	1643,21	14,35	3,74	751,2	55,52	139,9	11,5	1345	753,4	193,6	787,0	14,11	59,35	59,56

№р рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2 – й день																			
ЗАВТРАК																			
182	Каша рисовая молочная	0,200	5,1	8,72	33,42	251,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,17	0,00	0,00	130,1	30,12	0,00	0,47	0,00	0,00
1	Сыр Российский	0,015	4,48	3,43	0,00	54,6	0,01	0,04	39,0	0,04	0,10	122,0	13,0	132,0	5,25	75,0	0,15	0,00	22,0
41	Масло сливочное	0,010	2,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	45,0	0,02	0,00	1,5	3,0	2,4	0,05	3,0	0,02	0,00	0,1
пр	Хлеб пшеничный	0,030	2,37	0,24	15,04	71,4	0,16	0,10	0,00	2,24	0,08	189,2	56,4	50,0	16,4	51,6	1,44	0,00	11,52
376	Чай сладкий	0,200	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,033	0,00	2,0	24,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0,00	0,00
ОБЕД																			
49	Салат витаминный	0,100	6,29	4,80	24,73	187,24	0,03	0,05	24,4	0,5	8,15	70,0	97,0	14,0	8,0	31,0	0,6	10,9	2,3
82	Борщ со сметаной	0,250	1,81	4,91	12,52	102,5	0,05	0,05	0,00	0,73	10,29	133,7	330,7	44,38	26,25	53,23	1,19	21,45	0,5
259	Жаркое по -домашнему	0,230	15,2	156,0	21,79	347,7	0,13	0,19	35,2	8,25	9,53	114,0	220,0	24,0	44,0	230,0	3,4	20,9	0,4
пр	Хлеб пшеничный	0,040	4,28	1,8	17,4	99,6	0,16	0,10	0,00	2,24	0,08	189,2	56,4	50,0	16,4	51,6	1,44	0,00	11,52
399	Сок фруктовый	0,200	0,00	0,00	20,2	92,0	0,00	0,00	0,00	0,00	4,0	0,00	0,00	14,0	10,0	0,00	2,8	0,00	0,00
ПОЛДНИК																			
пр	Плюшка	0,100	5,9	7,4	35,0	201,0	0,11	0,08	19,0	2,2	0,00	168,0	54,0	31,0	13,0	89,0	1,3	0,00	0,00
пр	Кефир	0,200	5,80	5,00	8,00	104,00	0,08	0,34	0,04	0,16	1,40	100,0	292,0	240,0	28,0	190,0	0,20	18,0	4,0
	Киви	0,100	0,8	0,4	8,1	47,0	0,02	0,04	15,0	0,5	60,0	5,0	100,8	40,0	25,0	34,0	0,8	2,0	0,2
	итого		54,31	59,73	210,3	1652,14	0,75	1,47	177,6	16,91	94,8	1094	1046	783,8	228,4	816,4	14,41	73,25	52,54

№р рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3 – й день																			
ЗАВТРАК																			
210	Омлет натуральный	0,140	12,42	23,8	2,24	240,0	0,08	0,5	262,4	4,05	0,40	108,0	138,0	144,0	22,0	69,0	2,8	56,3	34,7
пр	Кукуруза консервированная	0,025	0,55	0,1	2,8	14,5	0,005	0,012	0,25	0,22	1,2	100,0	34,0	10,5	3,25	10,25	0,09	0,00	0,09
1	Сыр Российский	0,015	4,48	3,43	0,00	54,6	0,01	0,04	39,0	0,04	0,10	122,0	13,0	132,0	5,25	75,0	0,15	0,00	22,0
пр	Хлеб пшеничный	0,030	2,37	0,24	15,04	71,4	0,16	0,10	0,00	2,24	0,08	189,2	56,4	50,0	16,4	51,6	1,44	0,00	11,52
377	Чай с лимоном	0,200	0,3	0,0	6,7	27,9	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0,00	0,00
ОБЕД																			
15	Салат из огурцов и помидор	0,100	0,98	3,15	3,73	74,20	0,03	0,03	64,4	0,28	11,5	81,0	132,0	17,0	10,0	18,0	0,5	9,3	0,2
102	Суп с бобовыми с гречками и сыром	250/30	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	0,51	0,00	2,08	5,81	119,7	178,0	38,08	35,30	57,18	2,03	19,95	2,5
229	Рыба тушеная в томате	0,100	8,75	4,95	3,8	105,0	0,13	0,06	0,01	2,51	3,73	81,0	139,0	39,07	48,53	210,0	0,85	101,0	8,6
128	Пюре картофельное	0,150	3,1	6,0	19,7	145,8	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161,0	124,0	39,0	28,0	84,0	1,0	28,5	0,8
пр	Хлеб пшеничный	0,040	4,28	1,8	17,4	99,6	0,16	0,10	0,00	2,24	0,08	189,2	56,4	50,0	16,4	51,6	1,44	0,00	11,52
382	Какао с молоком	0,200	4,08	3,54	17,58	98,6	0,04	0,17	17,25	1,10	1,59	49,9	220,0	152,2	21,34	130,0	0,48	11,7	2,3
ПОЛДНИК																			
	Сосиска в тесте	0,100	7,8	5,9	5,8	142,0	0,038	0,86	13,0	4,29	0,00	181,3	183,2	24,0	14,23	57,8	1,65	6,22	0,417
	Йогурт	0,100	3,6	4,7	16,3	118,0	0,04	0,2	22,0	1,4	0,6	52,0	147,0	122,0	15,0	96,0	0,1	9,0	2,0
399	Сок фруктовый	0,200	0,00	0,00	20,2	92,0	0,00	0,00	0,00	0,00	4,0	0,00	0,00	14,0	10,0	0,00	2,8	0,00	0,00
	итого		57,2	57,89	147,6	1418,35	1,04	2,70	450,7	22,52	40,45	1435	1351	838,7	250,3	918,9	16,13	241,9	96,64

№р рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
4 – й день																			
ЗАВТРАК																			
160	Суп молочный вермишелевый	0,250	6,87	6,97	22,15	178,77	0,75	0,22	32,9	1,59	0,91	140,7	132,7	189,2	24,25	152,7	0,45	26,0	3,1
1	Сыр Российский	0,015	4,48	3,43	0,00	54,6	0,01	0,04	39,0	0,04	0,10	122,0	13,0	132,0	5,25	75,0	0,15	0,00	22,0
41	Масло сливочное	0,010	2,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	45,0	0,02	0,00	1,5	3,0	2,4	0,05	3,0	0,02	0,00	0,1
пр	Хлеб пшеничный	0,030	2,37	0,24	15,04	71,4	0,16	0,10	0,00	2,24	0,08	189,2	56,4	50,0	16,4	51,6	1,44	0,00	11,52
376	Чай сладкий	0,200	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,033	0,00	2,0	24,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0,00	0,00
ОБЕД																			
67	Винегрет	0,100	0,84	4,02	4,37	75,06	0,02	0,01	97,2	0,42	5,76	268,0	170,0	18,72	11,7	29,0	0,5	10,5	0,2
104	Суп с фрикадельками	250/35	7,29	5,70	16,99	148,5	0,15	0,10	4,95	3,54	12,34	198,7	107,0	31,90	40,01	129,9	1,61	32,25	0,85
246	Гуляш из говядины	0,100	12,55	9,75	4,01	182,25	0,07	0,11	1,49	1,23	1,54	97,0	2,57	29,40	31,39	234,9	2,10	13,7	0,3
679	Каша гречневая	0,150	7,4	5,61	35,84	230,45	0,18	0,13	0,01	4,02	0,00	152,5	205,0	12,9	67,5	208,5	3,95	23,3	34,8
пр	Хлеб пшеничный	0,040	4,28	1,8	17,4	99,6	0,16	0,10	0,00	2,24	0,08	189,2	56,4	50,0	16,4	51,6	1,44	0,00	11,52
399	Сок фруктовый	0,200	0,00	0,00	20,2	92,0	0,00	0,00	0,00	0,00	4,0	0,00	0,00	14,0	10,0	0,00	2,8	0,00	0,00
ПОЛДНИК																			
410	Пирожок с творогом	0,075	4,2	9,8	24,8	221,0	0,57	0,66	2,9	1,93	5,27	102,3	209,5	55,07	17,24	88,7	1,04	1,59	1,4
379	Кофейный напиток с молоком	0,200	3,17	2,68	15,9	100,6	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,5	184,0	111,0	30,7	107,0	11,0	9,0	1,8
	Апельсин	0,100	3,3	0,73	31,99	100,27	0,04	0,03	8,0	0,3	60,0	13,0	97,0	34,0	13,0	23,0	0,3	2,0	0,5
	итого		57,03	58,25	222,8	1648,6	2,14	1,64	244,7	18,51	90,6	1001	1059	742,5	289,8	962,9	27,6	118,3	88,09

№р рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
5 – й день																			
ЗАВТРАК																			
182	Каша молочная пшеничная	0,200	7,51	11,72	37,05	285,0	0,18	0,15	53,8	25,3	0,54	138,0	215,0	126,0	49,0	185,0	1,3	51,6	3,1
1	Сыр Российский	0,015	4,48	3,43	0,00	54,6	0,01	0,04	39,0	0,04	0,10	122,0	13,0	132,0	5,25	75,0	0,15	0,00	22,0
пр	Хлеб пшеничный	0,030	2,37	0,24	15,04	71,4	0,16	0,10	0,00	2,24	0,08	189,2	56,4	50,0	16,4	51,6	1,44	0,00	11,52
377	Чай с лимоном	0,200	0,3	0,0	6,7	27,9	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0,00	0,00
ОБЕД																			
15	Салат из огурцов и помидор	0,100	0,98	3,15	3,73	74,20	0,03	0,03	64,4	0,28	11,5	81,0	132,0	17,0	10,0	18,0	0,5	9,3	0,2
88	Щи из св.капусты со сметаной	0,250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	0,4	0,00	0,61	18,46	123,2	230,0	43,33	22,25	47,63	0,8	19,07	0,42
268	Котлета из говядины	0,100	16,5	14,2	14,32	344,0	0,05	0,11	23,1	4,89	0,09	185,0	220,0	29,0	20,0	137,0	1,9	14,7	3,0
679	Каша перловая	0,150	2,85	0,3	20,1	94,5	0,036	0,018	0,00	1,11	0,00	197,6	51,64	18,61	13,3	97,35	0,55	0,00	0,00
833	Соус красный основной	0,050	2,9	1,5	5,05	61,55	0,03	0,15	400,0	2,17	4,35	15,0	154,3	7,5	11,7	54,25	1,05	1,85	0,15
пр	Хлеб пшеничный	0,040	4,28	1,8	17,4	99,6	0,16	0,10	0,00	2,24	0,08	189,2	56,4	50,0	16,4	51,6	1,44	0,00	11,52
399	Сок фруктовый	0,200	0,00	0,00	20,2	92,0	0,00	0,00	0,00	0,00	4,0	0,00	0,00	14,0	10,0	0,00	2,8	0,00	0,00
ПОЛДНИК																			
пр	Булочка с маком	0,100	5,0	5,3	46,0	199,0	0,11	0,08	19,0	2,2	0,00	68,0	114,0	31,0	13,0	89,0	1,3	0,00	0,00
пр	Ряженка	0,200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,04	0,26	44,0	0,16	0,6	100,0	292,0	248,0	28,0	184,0	0,2	18,0	2,0
	Банан	0,100	3,0	1,0	11,8	45,0	0,04	0,05	20,0	0,9	10,0	31,0	248,0	8,0	42,0	28,0	0,6	0,05	1,0
	итого		56,87	56,57	215,2	1646,4	0,91	1,49	679,0	42,38	54,46	1365	1054	772,3	263,9	1025	14,83	106,4	54,91

№р ре.ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
6 – й день																			
ЗАВТРАК																			
181	Каша манная молочная	0,200	6,11	9,02	32,38	251,0	0,2	0,2	0,00	3,00	97,00	36,0	46,0	133,7	20,30	74,0	0,47	0,00	6,0
1	Сыр Российский	0,015	4,48	3,43	0,00	54,6	0,01	0,04	39,0	0,04	0,10	122,0	13,0	132,0	5,25	75,0	0,15	0,00	22,0
41	Масло сливочное	0,010	2,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	45,0	0,02	0,00	1,5	3,0	2,4	0,05	3,0	0,02	0,00	0,1
пр	Хлеб пшеничный	0,030	2,37	0,24	15,04	71,4	0,16	0,10	0,00	2,24	0,08	189,2	56,4	50,0	16,4	51,6	1,44	0,00	11,52
377	Чай с лимоном	0,200	0,3	0,00	6,7	7,9	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0,00	0,00
ОБЕД																			
14	Салат из свежих помидор	0,100	1,13	3,19	4,72	79,1	0,04	0,02	79,8	0,42	15,0	2,0	174,0	8,0	12,0	16,0	0,5	1,2	0,2
102	Суп с бобовыми(фасоль)	0,250	3,49	5,28	16,33	134,75	0,12	0,06	0,00	1,88	5,81	120,5	153,7	38,08	35,3	87,18	2,03	20,85	4,55
246	Гуляш из говядины	0,100	12,55	9,75	4,01	182,25	0,07	0,11	1,49	1,23	1,54	97,0	2,57	29,40	31,39	234,9	2,10	13,7	0,3
679	Каша гречневая	0,150	7,4	5,61	35,84	230,45	0,18	0,13	0,01	4,02	0,00	152,5	205,0	12,9	67,5	208,5	3,95	23,3	34,8
пр	Хлеб пшеничный	0,040	4,28	1,8	17,4	99,6	0,16	0,10	0,00	2,24	0,08	189,2	56,4	50,0	16,4	51,6	1,44	0,00	11,52
382	Какао с молоком	0,200	4,08	3,54	17,58	98,6	0,04	0,17	17,25	1,10	1,59	49,9	220,0	152,2	21,34	130,0	0,48	11,7	2,3
ПОЛДНИК																			
пр	Булочка со сгущенным молоком	0,100	6,4	5,3	28,0	142,0	0,8	0,05	15,0	2,1	0,00	253,0	110,0	29,0	11,0	85,0	1,3	0,00	0,00
	Йогурт	0,100	3,6	4,7	16,3	118,0	0,04	0,2	22,0	1,4	0,6	52,0	147,0	122,0	15,0	96,0	0,1	9,0	2,0
399	Сок фруктовый	0,200	0,00	0,00	20,2	92,0	0,00	0,00	0,00	0,00	4,0	0,00	0,00	14,0	10,0	0,00	2,8	0,00	0,00
	итого		58,27	59,11	214,6	1647,75	1,82	1,02	219,9	19,79	126,9	1066	1017	780,5	266,5	1001	17,68	79,75	95,29

№р рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
7 – й день																			
ЗАВТРАК																			
182	Каша рисовая молочная	0,200	5,1	8,72	33,42	251,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,17	0,00	0,00	130,1	30,12	0,00	0,47	0,00	0,00
1	Сыр Российский	0,015	4,48	3,43	0,00	54,6	0,01	0,04	39,0	0,04	0,10	122,0	13,0	132,0	5,25	75,0	0,15	0,00	22,0
41	Масло сливочное	0,010	2,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	45,0	0,02	0,00	1,5	3,0	2,4	0,05	3,0	0,02	0,00	0,1
пр	Хлеб пшеничный	0,030	2,37	0,24	15,04	71,4	0,16	0,10	0,00	2,24	0,08	189,2	56,4	50,0	16,4	51,6	1,44	0,00	11,52
376	Чай сладкий	0,200	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,033	0,00	2,0	24,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0,00	0,00
ОБЕД																			
49	Салат витаминный	0,100	6,29	4,80	24,73	187,24	0,03	0,05	24,4	0,5	8,15	70,0	97,0	14,0	8,0	31,0	0,6	10,9	2,3
82	Борщ со сметаной картофелем	0,250	1,81	4,91	12,52	102,5	0,05	0,05	0,00	0,73	10,29	133,7	330,7	44,38	26,25	53,23	1,19	21,45	0,5
321	Мясо тушеное овощами в соусе	0,220	11,75	13,20	17,33	319,2	0,07	0,08	310,7	1,43	12,2	169,0	129,0	56,0	29,0	70,0	1,0	27,4	0,6
пр	Хлеб пшеничный	0,040	4,28	1,8	17,4	99,6	0,16	0,10	0,00	2,24	0,08	189,2	56,4	50,0	16,4	51,6	1,44	0,00	11,52
399	Сок фруктовый	0,200	0,00	0,00	20,2	92,0	0,00	0,00	0,00	0,00	4,0	0,00	0,00	14,0	10,0	0,00	2,8	0,00	0,00
ПОЛДНИК																			
пр	Плюшка	0,100	5,9	7,4	35,0	201,0	0,11	0,08	19,0	2,2	0,00	168,0	54,0	31,0	13,0	89,0	1,3	0,00	0,00
пр	Кефир	0,200	5,80	5,00	8,00	104,00	0,08	0,34	0,04	0,16	1,40	100,0	292,0	240,0	28,0	190,0	0,20	18,0	4,0
	Яблоко	0,100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	0,02	5,0	0,4	10,0	26,0	278,0	16,0	9,0	11,0	2,2	2,0	0,3
	итого		52,46	59,15	207,5	1623,64	0,7	1,34	443,1	9,99	47,47	1170	1032	791,8	197,4	633,4	13,61	79,75	52,84

№р рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
8 – й день																			
ЗАВТРАК																			
210	Омлет натуральный	0,140	12,42	14,8	2,24	240,0	0,08	0,5	262,4	4,05	0,40	108,0	138,0	144,0	22,0	69,0	2,8	56,3	34,7
	Кукуруза консервированная	0,025	0,55	0,1	2,8	14,5	0,005	0,012	0,25	0,22	1,2	100,0	34,0	10,5	3,25	10,25	0,09	0,00	0,09
1	Сыр Российский	0,015	4,48	3,43	0,00	54,6	0,01	0,04	39,0	0,04	0,10	122,0	13,0	132,0	5,25	75,0	0,15	0,00	22,0
пр	Хлеб пшеничный	0,030	2,37	0,24	15,04	71,4	0,16	0,10	0,00	2,24	0,08	189,2	56,4	50,0	16,4	51,6	1,44	0,00	11,52
377	Чай с лимоном	0,200	0,3	0,0	6,7	27,9	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0,00	0,00
ОБЕД																			
15	Салат из огурцов и помидор	0,100	0,98	3,15	3,73	74,20	0,03	0,03	64,4	0,28	11,5	81,0	132,0	17,0	10,0	18,0	0,5	9,3	0,2
82	Суп харчо	0,250	5,5	3,25	10,75	209,75	0,025	0,05	75,0	1,9	10,0	32,0	225,5	36,75	22,25	65,75	1,25	1,0	0,00
287	Тефтеля мясная	0,100	7,48	9,8	9,94	146,7	12,6	2,7	5,1	38,7	0,55	0,8	4,4	18,6	19,86	23,7	0,83	2,7	2,5
17	Макароны отварные	0,150	6,77	6,35	47,93	196,51	0,16	0,03	0,00	1,01	0,00	149,0	53,0	1,55	13,70	73,37	1,55	20,08	0,1
833	Соус красный основной	0,050	2,9	1,5	5,05	61,55	0,03	0,15	400,0	2,17	4,35	15,0	154,3	7,5	11,7	54,25	1,05	1,85	0,15
пр	Хлеб пшеничный	0,040	4,28	1,8	17,4	99,6	0,16	0,10	0,00	2,24	0,08	189,2	56,4	50,0	16,4	51,6	1,44	0,00	11,52
382	Какао с молоком	0,200	4,08	3,54	17,58	98,6	0,04	0,17	17,25	1,10	1,59	49,9	220,0	152,2	21,34	130,0	0,48	11,7	2,3
ПОЛДНИК																			
	Сосиска в тесте	0,100	7,8	7,9	5,8	142,0	0,038	0,86	13,0	4,29	0,00	181,3	83,2	24,0	14,23	57,8	1,65	6,22	0,417
	Йогурт	0,100	3,6	4,7	16,3	118,0	0,04	0,2	22,0	1,4	0,6	52,0	147,0	122,0	15,0	96,0	0,1	9,0	2,0
399	Сок фруктовый	0,200	0,00	0,00	20,2	92,0	0,00	0,00	0,00	0,00	4,0	0,00	0,00	14,0	10,0	0,00	2,8	0,00	0,00
	итого		59,51	59,56	181,4	1647,31	13,37	4,95	893,7	59,74	35,61	1070	1097	787,0	205,9	782,8	16,93	118,1	87,49

№р рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
9- й день																			
ЗАВТРАК																			
160	Суп молочный вермишелевый	0,250	6,87	6,97	22,15	178,77	0,75	0,22	32,9	1,59	0,91	140,7	132,7	189,2	24,25	152,7	0,45	26,0	3,1
1	Сыр Российский	0,015	4,48	3,43	0,00	54,6	0,01	0,04	39,0	0,04	0,10	122,0	13,0	132,0	5,25	75,0	0,15	0,00	22,0
41	Масло сливочное	0,010	2,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	45,0	0,02	0,00	1,5	3,0	2,4	0,05	3,0	0,02	0,00	0,1
пр	Хлеб пшеничный	0,030	2,37	0,24	15,04	71,4	0,16	0,10	0,00	2,24	0,08	189,2	56,4	50,0	16,4	51,6	1,44	0,00	11,52
376	Чай сладкий	0,200	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,033	0,00	2,0	24,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0,00	0,00
ОБЕД																			
67	Винегрет	0,100	0,84	4,02	4,37	75,06	0,02	0,01	97,2	0,42	5,76	268,0	170,0	18,72	11,7	29,0	0,5	10,5	0,2
104	Суп с фрикадельками	250/35	7,29	5,70	16,99	148,5	0,15	0,10	4,95	3,54	12,34	198,7	607,0	31,90	40,01	129,9	1,61	32,25	0,85
219	Поджарка мясная	0,100	15,1	12,2	4,9	257,0	0,13	0,19	35,2	8,25	9,53	64,0	220,0	24,0	44,0	230,0	3,4	20,9	0,4
679	Каша ячневая	0,150	3,74	5,11	36,99	224,42	0,043	0,021	0,00	1,33	0,00	107,1	61,97	22,33	15,96	116,8	0,66	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	0,040	4,28	1,8	17,4	99,6	0,16	0,10	0,00	2,24	0,08	189,2	56,4	50,0	16,4	51,6	1,44	0,00	11,52
399	Сок фруктовый	0,200	0,00	0,00	20,2	92,0	0,00	0,00	0,00	0,00	4,0	0,00	0,00	14,0	10,0	0,00	2,8	0,00	0,00
ПОЛДНИК																			
410	Пирожок с творогом	0,075	4,2	9,8	24,8	221,0	0,57	0,66	2,9	1,93	5,27	102,3	209,5	55,07	17,24	88,7	1,04	1,59	1,4
379	Кофейный напиток с молоком	0,200	3,17	2,68	15,9	100,6	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,5	184,0	111,0	30,7	107,0	11,0	9,0	1,8
	Киви	0,100	0,8	0,4	8,1	47,0	0,02	0,04	15,0	0,5	60,0	5,0	100,8	40,0	25,0	34,0	0,8	2,0	0,2
	итого		55,42	59,6	200,9	1664,05	2,04	1,62	285,4	23,04	98,59	1028	1087	752,6	262,9	575,7	309,2	102,2	53,09

№р ре.ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10 – й день																			
ЗАВТРАК																			
182	Каша молочная пшеничная	0,200	7,51	11,72	37,05	285,0	0,18	0,15	53,8	25,3	0,54	138,0	215,0	126,0	49,0	185,0	1,3	51,6	3,1
1	Сыр Российский	0,015	4,48	3,43	0,00	54,6	0,01	0,04	39,0	0,04	0,10	122,0	13,0	132,0	5,25	75,0	0,15	0,00	22,0
пр	Хлеб пшеничный	0,030	2,37	0,24	15,04	71,4	0,16	0,10	0,00	2,24	0,08	189,2	56,4	50,0	16,4	51,6	1,44	0,00	11,52
377	Чай с лимоном	0,200	0,3	0,0	6,7	27,9	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0,00	0,00
ОБЕД																			
15	Салат из огурцов и помидор	0,100	0,98	3,15	3,73	74,20	0,03	0,03	64,4	0,28	11,5	81,0	132,0	17,0	10,0	18,0	0,5	9,3	0,2
88	Щи из св.капусты со сметаной	0,250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	0,4	0,00	0,61	18,46	123,2	230,0	43,33	22,25	47,63	0,8	19,07	0,42
268	Котлета из говядины	0,100	16,5	14,2	14,32	344,0	0,05	0,11	23,1	4,89	0,09	185,0	220,0	29,0	20,0	137,0	1,9	14,7	3,0
128	Пюре картофельное	0,150	3,1	6,0	19,7	145,8	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161,0	124,0	39,0	28,0	84,0	1,0	28,5	0,8
833	Соус красный основной	0,050	2,9	1,5	5,05	61,55	0,03	0,15	400,0	2,17	4,35	15,0	154,3	7,5	11,7	54,25	1,05	1,85	0,15
пр	Хлеб пшеничный	0,040	4,28	1,8	17,4	99,6	0,16	0,10	0,00	2,24	0,08	189,2	56,4	50,0	16,4	51,6	1,44	0,00	11,52
399	Сок фруктовый	0,200	0,00	0,00	20,2	92,0	0,00	0,00	0,00	0,00	4,0	0,00	0,00	14,0	10,0	0,00	2,8	0,00	0,00
ПОЛДНИК																			
	Булочка с маком	0,100	5,0	5,3	46,0	199,0	0,11	0,08	19,0	2,2	0,00	68,0	114,0	31,0	13,0	89,0	1,3	0,00	0,00
	Ряженка	0,200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,04	0,26	44,0	0,16	0,6	100,0	292,0	248,0	28,0	184,0	0,2	18,0	2,0
	Банан	0,100	3,0	1,0	11,8	45,0	0,04	0,05	20,0	0,9	10,0	31,0	248,0	8,0	42,0	28,0	0,6	0,05	1,0
	итого		57,97	58,23	213,2	1692,8	0,99	1,59	695,7	43,1	61,16	1003	1053	801,7	276,6	1013	15,28	143,0	55,71