

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 32



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
Г.УССУРИЙСКА С 2022 г

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ													
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	0,50	0,10	76,00	7,00	100,00	0,20
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧ.	200	6,87	10,2	36,8	290,6	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	465	14,62	25,1	83,41	###	1,11	0,41	5,21	1,23	###	162,5	###	4,96
Суточный рацион, %	24,9												

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ													
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	20,00	23,40	13,80	248,50	0,06	0,21	0,02	0,56	180,64	15,20	398,40	0,19
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВ.	25	0,45	3,35	1,3	38	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	26,67	140	1,87
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	415	23,96	35,75	69,26	576,4	1,16	0,48	4,73	1,69	###	59,27	603	4,95
Суточный рацион, %	24,5												

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ОБЕД													
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,72	3,12	5,7	50,4	0,01	11,7	1,48	7,83	16,2	7,65	12,15	0,5
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	2,96	4,48	17,84	119,06	0,1	2,11	0,08	0,43	198,68	44,19	212,48	0,61
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	7,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	0,00	0,30	35,20	20,80	116,80	1,76
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,37	5,12	29,38	245	0,57	0	0,04	7,25	95,32	37,5	267,91	6,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,8	16	77,6	0	0	0	0	5,4	3,8	19,4	0,2
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	740	20,41	24,85	116,77	813,17	2,27	13,97	1,6	15,96	354,5	118,84	647,64	12,76
Суточный рацион, %	34,6												

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ														
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80	4,90	5,50	13,10	229,00	0,08	0,27	0,00	0,93	134,53	6,67	140,00	0,87	
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	6,40	3,60	18,30	196,60	0,08	0,80	0,00	0,59	115,96	36,00	145,89	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12	
Итого за прием пищи:	470	14,4	9,8	69,1	572,5	1,1798	1,07	0	1,6735	256,89	57,17	300,49	3,76	
Суточный рацион, %														
24,4														
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ														
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00	
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	0,50	0,10	76,00	7,00	100,00	0,20	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,87	10,2	36,8	290,6	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	15	59	0	1,5	0	0	0,3	0	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12	
Итого за прием пищи:	465	14,62	25,1	83,41	587,16	1,11	1,91	5,21	1,23	167,43	162,5	191,27	4,96	
Суточный рацион, %														
25,0														

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,78	4,40	5,10	60,05	0,1	2,11	0,08	0,43	198,68	44,48	212,09	0,61	
БОРЩ	200	5,51	6,39	29,90	191,68	0,1	2,11	0,08	0,43	198,68	212,09	44,48	0,61	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80	4,90	5,50	13,10	219,00	0,08	0,27	0,00	0,93	134,53	6,67	140,00	0,87	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,24	6,00	21,24	152,16	0,10	8,50	0,00	0,20	133,50	37,20	124,40	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12	
Итого за прием пищи:	660	17,53	22,99	107,04	769,79	1,40	12,99	0,16	2,14	671,79	322,74	527,77	4,98	
Суточный рацион, %														
32,8														

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ													
ЯБЛОКО	100	9,87	17,33	8,8	160,6	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	4,37	5,12	29,38	245	0,57	0	0,04	7,25	95,32	37,5	267,91	6,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79
молоко	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	9,7	1,9	0,1
Итого за прием пищи:	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Суточный рацион, %	500	18,14	23,3	83,23	576,95	2,18	0,27	4,71	8,33	136,25	192,1	315,38	11,66
24,6													
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ													
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	0,50	0,10	76,00	7,00	100,00	0,20
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,87	10,2	36,8	250,6	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ЯБЛОКО	100	0,30	0,00	8,60	40,00	0,02	10,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	555	14,42	24,85	91,36	570,61	1,64	10,91	5,21	1,38	176,73	161,15	202,32	6,51
Суточный рацион, %													
24,3													

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ОБЕД													
НАРЕЗКА ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ	60	0,72	3,12	5,7	52,335	0,01	11,7	1,48	7,83	16,2	7,65	12,15	0,5
СУП КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	5,70	4,30	29,44	171,9	0,10	0,50	0,04	1,30	197,30	166,90	24,90	1,50
ПЛОВ	200	10,6	10,8	21,8	330	0,1	3,95	0,13	0,6	26,98	262,95	52,78	0,46
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,8	16	77,6	0	0	0	0	5,4	3,8	19,4	0,2
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	740	23,02	19,62	117,34	818,29	2,25	16,15	1,65	10,03	252,98	466,5	115,03	8,24
Суточный рацион, %													
34,8													

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ													
ГУЛЯШ	80	11,20	6,50	4,00	162,4	0,04	1,10	0,00	0,00	145,20	175,00	0,00	0,58
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	8,9	4,1	39,84	221,9	0,2	18,2	0,06	0,18	14,6	210	140	0,01
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	9,7	1,9	0,1
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	480	24	11,45	88,89	555,65	1,77	19,3	0,06	0,33	166,2	399,6	160,8	3,48
Суточный рацион, %													
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ													
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ С СОУСОМ МОЛОЧ.	150	17,36	23,94	44,66	335,50	0,07	0,23	0,80	4,49	173,64	236,72	13,51	0,65
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	9,7	1,9	0,1
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	410	21,27	33,09	89,77	583,85	1,6	0,23	0,84	4,69	230,54	252,32	84,31	3,54
Суточный рацион, %													

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С м/р	60	0,60	7,10	3,00	47,4	0,06	14,78	0,00	1,90	127,12	97,94	17,76	0,66
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	3	4,5	10,1	90,375	0,12	11,44	0,00	0,94	113,24	22,40	127,96	0,82
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80	4,90	5,50	13,10	219,00	0,08	0,27	0,00	0,93	134,53	6,67	140,00	0,87
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,24	6,00	21,24	152,16	0,10	8,50	0,00	0,20	133,50	37,20	124,40	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,8	16	77,6	0	0	0	0	5,4	3,8	19,4	0,2
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	770	17,74	24,5	107,84	772,99	2,4	34,99	0	4,27	520,89	193,21	435,32	8,13
Суточный рацион, %													

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ													
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННА	80	19,61	5,41	4,7	146	0,07	0,02	27	8,85	29,7	155,3	25,1	1,3
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,25	6,15	35,25	294	0,67	0	0,06	7,77	97,32	277,5	89,91	7,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79

ХЛЕБ РЖАНОЙ														
молоко	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	
Итого за прием пищи:	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12	
Суточный рацион, %	470	27,76	12,26	77,25	587	1,76	0,02	27,06	16,77	142,02	449,2	129,61	12,09	25,0

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	60/20	3,12	6,16	32,96	200	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87	
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6	11,2	26,4	238	0,57	0	0,04	7,25	95,32	37,5	267,91	6,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	9,7	1,9	0,1	
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12	
Итого за прием пищи:	440	12,22	18,06	97,06	584,9	1,67	0,27	4,71	8,33	136,25	199,8	301,38	11,66	24,9
Суточный рацион, %														

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60	1,30	1,50	4,50	46	0,1	2,11	0,08	0,43	198,68	44,48	212,09	0,61	
БОРЩ	200	5,51	6,39	29,90	191,68	0,1	2,11	0,08	0,43	198,68	212,09	44,48	0,61	
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННА	80	19,61	5,41	4,7	146	0,07	0,02	27	8,85	29,7	155,3	25,1	1,3	
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	8,9	4,1	39,84	221,9	0,2	18,2	0,06	0,18	14,6	210	140	0,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,8	16	77,6	0	0	0	0	5,4	3,8	19,4	0,2	
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12	
Итого за прием пищи:	660	40,52	18,65	131,99	814,53	2,00	22,44	27,22	10,04	450,76	630,57	459,97	5,52	34,7
Суточный рацион, %														

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ														
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00	
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	0,50	0,10	76,00	7,00	100,00	0,20	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,87	10,2	36,8	250,6	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58	
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12	
Итого за прием пищи:	465	14,92	25	90,11	585,71	2,13	0,41	5,21	1,38	168,13	173,2	182,47	7,65	24,9
Суточный рацион, %														

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	20,00	23,40	13,80	248,50	0,06	0,21	0,02	0,56	180,64	15,20	398,40	0,19	
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВ.	25	0,45	3,35	1,3	38	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	26,67	140	1,87	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	9,7	1,9	0,1	
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12	

Итого за прием пищи:	415	23,96	35,75	69,26	576,4	1,16	0,48	4,73	1,69	###	59,27	603	4,95
Суточный рацион, %	24,5												

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	60	0,51	3,13	4,72	49,14	0,05	6,95	0,00	0,49	21,19	24,00	133,98	0,32
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,70	4,30	29,44	171,9	0,10	0,50	0,04	1,30	197,30	16,90	166,90	1,50
ПЛОВ	200	10,6	10,8	21,8	330	0,1	3,95	0,13	0,6	26,98	262,95	52,78	0,46
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	9,7	1,9	0,1
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	710	21,11	19,08	117,41	788,39	1,78	11,4	0,17	2,54	260,47	320,35	374,46	5,17
Суточный рацион, %	33,5												

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ													
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150/20	8,00	12,90	34,95	297,00	0,07	0,23	0,80	4,49	173,64	236,72	13,51	0,65
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79
молоко	100	0,30	0,00	8,60	40,00	0,02	10,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
Итого за прием пищи:	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Суточный рацион, %	340	10,91	21,65	80,66	545,35	1,62	10,73	0,84	4,84	239,84	250,87	89,16	5,09
23,2													

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧ.	90/20	17,36	23,94	44,66	305,50	0,07	0,23	0,80	4,49	173,64	236,72	13,51	0,65
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	240	20,37	32,69	98,17	579,85	1,6	0,23	0,84	4,69	236,44	244,52	82,41	3,44
Суточный рацион, %	24,7												

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,72	3,12	5,7	50,4	0,01	11,7	1,48	7,83	16,2	7,65	12,15	0,5
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	2,96	4,48	17,84	119,06	0,1	2,11	0,08	0,43	198,68	44,19	212,48	0,61
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	7,16	10,88	10,80	134,76	0,06	0,16	0,00	0,30	35,20	116,80	20,80	1,76
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,37	5,12	29,38	245	0,57	0	0,04	7,25	95,32	37,5	267,91	6,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,8	16	77,6	0	0	0	0	5,4	3,8	19,4	0,2

молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	660	21,21	25,00	124,12	813,27	2,78	13,97	1,60	16,11	357,90	235,14	538,54	15,55
Суточный рацион, %	34,6												

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ													
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	180	9,87	17,33	8,8	406	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	420	12,97	18,03	46,5	552,9	1,1	0,27	4,67	1,08	40,93	154,5	41,27	4,76
Суточный рацион, %	23,5												

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	0,50	0,10	76,00	7,00	100,00	0,20
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,87	10,2	36,8	250,6	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ЯБЛОКО	100	0,30	0,00	8,60	40,00	0,02	10,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	555	14,42	24,85	91,36	570,61	1,64	10,91	5,21	1,38	176,73	161,15	202,32	6,51
Суточный рацион, %	24,3												

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С Р/М	60	0,60	7,10	3,00	47,4	0,06	14,78	0,00	1,90	127,12	97,94	17,76	0,66
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	3	4,5	10,1	90,375	0,12	11,44	0,00	0,94	113,24	22,40	127,96	0,82
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80	4,90	5,50	13,10	219,00	0,08	0,27	0,00	0,93	134,53	6,67	140,00	0,87
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,75	6,15	38,50	198,00	0,20	0,00	0,20	0,00	114,60	40,00	210,00	5,01
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,8	16	77,6	0	0	0	0	5,4	3,8	19,4	0,2
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	770	18,25	24,65	125,1	818,83	2,5	26,49	0,2	4,07	501,99	196,01	520,92	13,14
Суточный рацион, %	34,8												

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ													
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧ.	90/20	17,36	23,94	44,66	305,50	0,07	0,23	0,80	4,49	173,64	236,72	13,51	0,65
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1

БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79
молоко													
Итого за прием пищи:	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Суточный рацион, %	260	21,27	33,09	89,77	553,85	1,6	0,23	0,84	4,69	230,54	244,52	92,11	3,54
	23,6												

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ	80	7,16	10,88	10,80	134,76	0,06	0,16	0,00	0,30	35,20	116,80	20,80	1,76
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	8,9	4,1	39,84	221,9	0,2	18,2	0,06	0,18	14,6	210	140	0,01
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1
молоко													
Итого за прием пищи:	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Суточный рацион, %	470	19,56	15,68	104,74	569,56	1,28	18,36	0,06	0,63	64,8	343,2	175,4	4,66
	24,2												

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	60	0,51	3,13	4,72	49,14	0,05	6,95	0,00	0,49	21,19	24,00	133,98	0,32
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	2,64	4,30	15,12	114,4	0,10	0,50	0,04	1,30	197,30	16,90	166,90	1,50
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	80	9,50	19,20	8,60	159,20	0,19	12,70	0,30	1,00	30,00	39,00	239,00	2,00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	3,75	6,15	38,50	198,00	0,20	0,00	0,20	0,00	114,60	40,00	210,00	5,01
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58
молоко	40	2,6	0,8	16	77,6	0	0	0	0	5,4	3,8	19,4	0,2
Итого за прием пищи:	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Суточный рацион, %	770	22,8	34,18	143,74	850,79	2,58	20,15	0,54	3,09	384,19	150,8	775,08	14,61
	36,2												