

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
Абанская ООШ №1
_____ А.А. Божков (подпись)
Приказ № 88 А
От 02.10.2023 г.

Примерное 12-дневное цикличное меню для пищеблоков,
работающих на сырье, для организации питания детей
МКОУ Абанская ООШ № 1

День: первый

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Омлет натуральный	130/ 160	18,18/ 22,38	28,19/ 34,69	4,75/ 5,85	345,44/ 425,15	268,75/ 330,77	23/ 28,27	7,88/ 9,62	1/ 1,15
	Сыр порциями	20/30	6,9	8,7	-	108	300	15	0,33	-
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	86	63,6	10,08	0,62	0,72
	Хлеб пшеничный	30/40	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб ржаной	20/25	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	-
	Яблоко	200	0,48	0,48	11,76	56,4	38,4	21,6	5,28	24
Итого			31,63/ 35,83	39,52/ 46,02	62,41/ 63,51	737,59/ 817,3	685,12/ 747,14	82,55/ 87,82	15,10/ 16,84	25,72/ 25,87

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/ 250	5,7/ 7,11	16,44/ 20,55	35,97/ 44,97	324,8/ 406,27	95/ 119,09	-	3,23/ 4,04	42,8/ 53,55
	Рис отварной	150/ 200	5,93/ 7,12	0,6/ 0,72	31,2/ 37,44	153,1/ 183,72	10,4/ 12,48	9,37/ 11,24	0,93/ 1,12	-
	Котлета с соусом томатным основным	75/50 100/50	12,9/ 17,2	19,51/ 26	5,38/ 7,17	275,25/ 367	34,69/ 46,25	94,2/ 125,6	2,25/ 3	-
	Кисель	200	-	-	33,93	129	0,68	-	0,1	-
	Хлеб пшеничный	45/60	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25/30	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
	Помидор свежий	60	0,42	0,06	1,14	9,6	20,4	-	0,3	-
Итого:			31,65/ 38,55	37,43/ 48,15	150,51/ 167,54	1871,56/ 1308,21	182,72/ 220,45	122,87/ 156,14	8,3/ 10,05	42,8/ 53,55
Итого за день:			63,28/ 74,38	76,95/ 94,17	212,92/ 231,05	2609,15/ 2125,51	867,84/ 967,59	205,42/ 243,96	23,4/ 26,89	68,52/ 79,42

День: второй

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Каша рисовая молочная с маслом	200/10 250/10	8,02/ 10	15/ 19	44,01/ 55	312/ 390	241,76/ 302,2	45,08/ 56,35	0,51/ 0,64	2,6/ 3,3
	Масло сливочное порционно	10/ 15	0,1/ 0,15	7,2/ 10,8	0,1/ 0,15	57/ 85,5	1,2/ 1,8	0,04/ 0,06	0,02/ 0,03	-
	Какао с молоком	200	3,7	3,93	25,95	153,9	111,4	20,28	0,66	0,48
	Банан	200	2,86	1,04	41	188	15,6	82	1,2	19,6
	Хлеб пшеничный	30/40	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб ржаной	20/25	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	-
Итого			26,05/ 28,08	36,42/ 44,02	139,66/ 150,7	960,65/ 1067,15	684,33/ 745,37	175,27/ 186,56	3,71/ 3,85	22,68/ 23,38

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Свекольник со сметаной	200/ 250	1,76/ 2,2	1,28/ 1,6	9,7/ 12,09	93,36/ 116,7	30,16/ 37,7	14,4/ 18	1,22/ 1,53	6,99/ 8,74
	Картофельное пюре	200/ 230	3,29/ 3,95	5,09/ 6,11	22,05/ 26,46	147/ 176,4	42,56/ 51,07	32,83/ 39,4	1,17/ 1,4	25,7/ 30,84
	Рыба тушеная в сметанном соусе	80/ 120	23,38/ 31,16	13,6/ 18,2	7,6/ 10,2	248/ 330,6	74,56/ 99,4	111,46/ 148,6	1,22/ 1,62	3,8/ 5
	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	9,6	20,4	-	0,3	-
	Хлеб пшеничный	45/60	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25/30	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
	Компот из с/ф	200	0,56	-	27,89	113,79	12	4	0,8	5,4
Итого			36,11/ 44,99	20,85/ 26,79	111,27/ 120,67	824,37/ 959,71	201,23/ 242,12	181,99/ 229,3	6,2/ 7,14	41,89/ 49,98
Итого за день			62,16/	57,27/	250,93/	1785,02/	885,56/	357,26/	9,91/	64,57/
			73,07	70,81	271,37	2026,86	987,49	415,86	10,99	73,36

День: третий

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Запеканка рисово-творожная со сгущённым молоком	200/30 230/30	29,08/ 33,44	21/ 24,15	37,2/ 42,78	448,8/ 516,12	329,08/ 378,44	-	1,1/ 1,3	1/ 1,15
	Печенье ЧокоПай	30	4,5	18	63	85,5	122	14	0,1	0,6
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	13,6	56	7,38	5	0,8	3,2
	Хлеб пшеничный	30/40	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб ржаной	20/25	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
Итого			38,38/ 42,74	25,9/ 29,05	80,75/ 86,33	709,8/ 777,12	522,18/ 571,54	29,33	2,19/ 2,39	4,71/ 2,47

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Суп овощной с курицей	200/ 250	7,11/ 7,56	8,88/ 9,72	10,98/ 13,81	149,99/ 169,78	26,04/ 31,8	-	1,64/ 1,83	18,1/ 22,8
	Каша перловая	150/ 180	4,35/ 5,22	5,25/ 6,3	34,35/ 41,22	195/ 234	28,5/ 34,3	21/ 25,2	0,9/ 1,08	-
	Гуляш из говядины	60/ 70	14/ 16,8	11,18/ 13,42	4,58/ 5,5	154,5/ 185,4	13,28/ 15,94	4,7/ 5,64	0,3/ 0,36	2,9/ 3,48
	Хлеб пшеничный	45/60	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25/30	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
	Помидор свежий	60	0,42	0,06	1,14	9,6	20,4	-	0,3	-
	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	136	10	24	0,4	12
Итого			33,18/ 37,3	26,19/ 30,32	126,94/ 137,56	857,71/ 947,4	119,77/ 133,99	69/ 74,14	5,03/ 5,46	33/ 38,28
Итого за день			71,56/ 80,04	52,09/ 59,37	207,69/ 223,89	1567,51/ 1724,52	1001,95/ 1065,53	98,33/ 103,47	7,22/ 7,85	37,71/ 40,75

День: четвертый

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Птица тушеная в соусе с овощами и зеленым горошком	200/ 225	9,18/ 10,33	13,78/ 15,5	14/ 15,75	210/ 236	42,95/ 48,31	39,72/ 44,68	1,72/ 1,94	6,13/ 6,9
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	13,6	56	7,35	5	0,8	3,2
	Яблоко	260	0,48	0,48	11,76	56,4	38,4	21,6	5,28	24
	Хлеб пшеничный	30/40	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб ржаной	20/25	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	-
Итого			14,33/ 15,48	14,86/ 16,58	67,96/ 69,71	464,15/ 490,15	103,07/ 108,43	79,19/ 84,15	8,79/ 9,01	33,33/ 34,1

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Суп картофельный с макаронами и птицей	200/ 250	2,76/ 3,45	6,31/ 7,89	17,92/ 22,4	145/ 181	19,04/ 23,8	14,08/ 17,6	1,42/ 1,77	0,65/ 0,81
	Голубцы ленивые с соусом	90/35	7,59	8,57	6,79	134,2	34,85	-	1,54	26,35
	Каша гречневая рассыпчатая	150/ 200	4,5/ 5,4	5,1/ 6,12	26/ 31,2	151,5/ 182	18/ 21,6	75,5/ 90,6	2,4/ 2,88	-
	Хлеб пшеничный	45/60	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25/30	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	136	10	24	0,4	12
	Печенье, пряник	20	2,3	3,5	25,6	158	10,3	12	0,6	-
Итого:			25,88/ 27,76	19,8/ 21,5	157,4/ 168,08	938,92/ 1003,82	106,14/ 112,9	78,75/ 84,1	6,38/ 6,92	39/ 39,16
Итого за день			40,21/ 43,24	34,66/ 38,08	225,36/ 237,79	1403,07/ 1493,97	209,21/ 221,33	157,94/ 168,25	15,17/ 15,93	72,33/ 73,26

День: пятый

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Рыба тушеная в сметанном соусе	80/ 90	23,38/ 31,16	13,6/ 18,2	7,6/ 10,2	248/ 330,6	74,56/ 99,4	111,46/ 148,6	1,22/ 1,62	3,8/ 5
	Картофельное пюре	150/ 200	3,29/ 3,95	5,09/ 6,11	22,05/ 26,46	147/ 176,4	42,56/ 51,07	32,83/ 39,4	1,17/ 1,4	25,7/ 30,84
	Кукуруза консервированная	50	1,1	0,2	7,35	20,94	2,5	-	0,2	2,4
	Хлеб пшеничный	30/40	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб ржаной	20/25	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	-
	Какао с молоком	200	3,7	3,93	25,95	153,9	111,4	20,28	0,66	0,48
Итого:			35,94/ 44,38	23,37/ 28,99	91,55/ 98,56	711,59/ 823,59	245,39/ 278,74	177,44/ 221,15	4,24/ 4,87	32,38/ 38,72

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Щи со свежей капустой картофелем	200/ 250	3,74/ 4,67	6,41/ 8,01	10,62/ 13,27	106,6/ 133,2	30,7/ 38,38	-	0,69/ 0,87	21,86/ 27,33
	Каша гречневая рассыпчатая	150/ 200	4,5/ 5,4	5,1/ 6,12	26/ 31,2	151,5/ 182	18/ 21,6	75,5/ 90,6	2,4/ 2,88	-
	Фрикадельки тушеные в томатном соусе	70/30 100/30	12,63/ 18	13,54/ 19,34	9,16/ 13,09	208,6/ 298	20,8/ 29,7	25,1/ 35,9	2,2/ 3,1	-
	Хлеб пшеничный	45/60	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25/30	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
	Кисель	200	-	-	33,93	129	0,68	-	0,1	-
	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	9,6	20,4	-	0,3	-
Итого:			32,99/ 40,19	28,93/ 37,35	131,74/ 143,52	1046,94/ 1049,92	234,13/ 254,31	133,9/ 159,8	7,28/ 8,84	21,86/ 27,33
Итого за день:			65,79/ 81,43	48,37/ 62,41	197,34/ 244,02	1718,42/ 1833,4	380,12/ 433,65	295,06/ 364,67	11,66/ 13,85	54,24/ 66,05

День: шестой

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Омлет натуральный	130/ 160	18,18/ 22,38	28,19/ 34,69	4,75/ 5,85	345,44/ 425,15	268,75/ 330,77	23/ 28,27	7,88/ 9,62	1/ 1,15
	Яблоко	260	0,48	0,48	11,76	56,4	38,4	21,6	5,28	24
	Хлеб пшеничный	30/40	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб ржаной	20/25	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	-
	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	12	4	0,8	2,2
Итого:			28,52/ 32,65	31,95/ 38,45	64,16/ 65,26	672,31/ 752,02	452,12/ 514,14	64,87/ 70,14	9,87/ 11,61	41,8/ 41,95

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Суп картофельный с рыбными консервами	200/ 250	7,26/ 9,08	3,65/ 7,56	26,91/ 33,64	196/ 245	33,04/ 41,3	49,07/ 61,34	1,74/ 2,17	28,56/ 35,7
	Рагу из овощей	150/ 180	2,9/ 3,48	7,4/ 8,9	15,4/ 18,5	140/ 168	68/ 82	33/ 39,6	0,8/ 0,96	32/ 38,4
	Котлета с соусом томатным основным	70/50 80/50	12,9/ 17,2	19,51/ 26	5,38/ 7,17	275,25/ 367	34,69/ 46,25	94,2/ 125,6	2,25/ 3	-
	Хлеб пшеничный	45/60	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25/30	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	136	10	24	0,4	12
	Помидор свежий	50	0,42	0,06	1,14	9,6	20,4	-	0,3	-
Итого:			30,78/ 37,48	31,44/ 43,34	124,72/ 136,34	969,47/ 1138,22	187,68/ 221,5	219,57/ 269,84	6,98/ 8,32	72,56/ 86,1
Итого за день:			59,3/ 70,13	63,39/ 81,79	188,78/ 201,6	1641,78/ 1890,24	639,8/ 735,64	284,44/ 339,98	16,85/ 19,93	114,36/ 128,05

День: седьмой

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Каша манная молочная с маслом	200/10 250/10	6,56/ 8,2	10,2/ 12,75	45,95/ 57,44	325/ 406,25	88,59/ 110,74	29,26/ 36,58	1,11/ 1,39	7,96/ 9,95
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	-
	Кофейный напиток на молоке	200	4,5	4,7	26,5	145	126	31	0,43	0,43
	Хлеб пшеничный	30/40	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб ржаной	20/25	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	-
	Банан	200	2,86	1,04	41	188	15,6	82	1,2	19,6
Итого:			23,49/ 25,13	21,09/ 23,64	142,35/ 153,84	862,75/ 944	266,56/ 288,71	159,93/ 167,25	4,73/ 5,01	27,99/ 29,98

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Суп гороховый	200/250	7,89/ 10,51	5,65/ 7,48	18,79/ 23,49	153,1/ 197,73	29,72/ 37,025	-	2,47/ 3,1	9,5/ 11,88
	Жаркое по-домашнему	250/300	25/ 25,61	19/ 19,69	24,13/ 25,14	364,44/ 379,61	38,4/ 40	53/ 54,76	3,35/ 3,49	11/ 11,42
	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	9,6	20,4	-	0,3	-
	Хлеб пшеничный	45/60	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25/30	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	136	10	24	0,4	12
Итого:			40,61/ 43,84	25,53/ 28,05	119,95/ 125,66	875,76/ 935,56	120,07/ 128,975	96,3/ 98,06	8,01/ 8,78	32,5/ 35,3
Итого за день:			64,1/ 68,97	46,62/ 51,69	262,3/ 279,5	1738,51/ 1879,56	386,63/ 417,685	256,23/ 265,31	12,74/ 13,79	60,49/ 65,28

День: восьмой

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Каша гречневая рассыпчатая	150/ 180	4,5/ 5,4	5,1/ 6,12	26/ 31,2	151,5/ 182	18/ 21,6	75,5/ 90,6	2,4/ 2,88	-
	Котлета с соусом томатным основным	75/50 100/50	12,9/ 17,2	19,51/ 26	5,38/ 7,17	275,25/ 367	34,69/ 46,25	94,2/ 125,6	2,25/ 3	-
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	86	63,6	10,08	0,62	0,72
	Хлеб пшеничный	30/40	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб ржаной	20/25	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	-
Итого:			22,14	18,04	117,9	734,25	400,47	106,85	5,63	2,65

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Щи со свежей капустой картофелем	200/ 250	3,74/ 4,67	6,41/ 8,01	10,62/ 13,27	106,6/ 133,2	30,7/ 38,38	-	0,69/ 0,87	21,86/ 27,33
	Макаронны отварные	150/ 200	5,52/ 6,62	5,29/ 6,35	35,32/ 42,38	153/ 184	12/ 14,4	7,5/ 9	0,75/ 0,9	-
	Рыба тушеная в сметанном соусе	120/ 150	23,38/ 31,16	13,6/ 18,2	7,6/ 10,2	248/ 330,6	74,56/ 99,4	111,46/ 148,6	1,22/ 1,62	3,8/ 5
	Хлеб пшеничный	45/60	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25/30	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
	Компот из шиповника	200	0,56	-	27,89	113,79	12	4	0,8	5,4
	Помидор свежий	60	0,42	0,06	1,14	9,6	20,4	-	0,3	-
Итого:			40,32/ 50,13	26,18/ 33,44	125,46/ 137,77	843,61/ 983,81	171,21/ 206,13	142,26/ 180,9	5,25/ 5,98	31,06/ 37,73
Итого за день:			62,46/ 72,27	44,22/ 51,48	243,36/ 265,67	1577,86/ 1718,06	571,68/ 606,6	249,11/ 287,75	10,88/ 11,61	33,71/ 40,38

День: девятый

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Запеканка рисово-творожная со сгущённым молоком	200/30 230/30	29,08/ 33,44	21/ 24,15	37,2/ 42,78	448,8/ 516,12	329,08/ 378,44	-	1,1/ 1,3	1/ 1,15
	Печенье ЧокоПай	30	4,5	18	63	85,5	122	14	0,1	0,6
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	13,6	56	7,35	5	0,8	3,2
	Хлеб пшеничный	30/40	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
Итого:			40,48/ 44,84	28,23/ 31,38	89,4/ 94,98	777,7/ 845,02	569,98/ 619,34	39,53	2,23/ 2,43	2,08/ 2,23

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Суп картофельный с макаронами и птицей	200/ 250	2,76/ 3,45	6,31/ 7,89	17,92/ 22,4	145/ 181	19,04/ 23,8	14,08/ 17,6	1,42/ 1,77	0,65/ 0,81
	Капуста тушеная	150/ 200	3/ 3,6	13,8/ 16,56	4,95/ 5,94	113/ 135,6	87/ 104,4	29,26/ 35,11	1,21/ 1,45	25,5/ 30,6
	Тефтели мясные	100	21,6	17,6	5	270	37,2	31,37	2,04	4,6
	Хлеб пшеничный	45/60	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25/30	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	13,6	56	7,35	5	0,8	3,2
	Пряник, печенье	50	3	2,35	38,5	183	5,525	0,4	-	-
Итого:			37,26/ 38,55	40,93/ 45,27	122,86/ 128,33	979,62/ 1038,22	177,665/ 199,825	99,41/ 108,78	6,96/ 7,55	33,95/ 39,21
Итого за день:			77,74/ 83,39	69,16/ 76,65	212,26/ 223,31	1757,32/ 1883,24	747,645/ 819,165	138,94/ 148,31	9,19/ 9,98	36,03/ 41,44

День: десятый

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Плов из птицы	200/ 230	16,66/ 18,74	16,5/ 18,56	39,5/ 44,45	392,5/ 441,6	34,39/ 38,69	39,32/ 44,24	1,8/ 2,03	9,3/ 10,5
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	13,6	56	7,35	5	0,8	3,2
	Хлеб пшеничный	30/40	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб ржаной	20/25	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	-
	Апельсин	300	1,8	0,4	16,2	86	68	26	0,6	120
Итого:			23,13/ 25,21	17,5/ 19,56	97,9/ 102,85	676,25/ 725,35	56,11/ 121,41	83,19/ 88,11	4,19/ 4,42	132,5/ 133,7

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Рассольник Ленинградский	200/ 250	4,02/ 5,03	9,04/ 11,3	25,9/ 32,38	143,62/ 179,52	21,36/ 26,7	20,4/ 25,5	0,8/ 1,1	12,24/ 15,3
	Гуляш из говядины	60/ 70	14/ 16,8	11,18/ 13,42	4,58/ 5,5	154,5/ 185,4	13,28/ 15,94	4,7/ 5,64	0,3/ 0,36	2,9/ 3,48
	Картофельное пюре	200/ 230	3,29/ 3,95	5,09/ 6,11	22,05/ 26,46	147/ 176,4	42,56/ 51,07	32,83/ 39,4	1,17/ 1,4	25,7/ 30,84
	Хлеб пшеничный	45/60	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25/30	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	136	10	24	0,4	12
	Мармелад	20/30	0,1	0,03	20	64,58	3,47	1,52	0,12	-
Итого:			28,02/ 29,69	27,27/ 30,55	150,69/ 161,58	965,82/ 1031,12	169,45/ 183,3	111,67/ 123,34	8,1/ 8,63	70,04/ 78,24
Итого за день:			51,15/ 54,9	44,77/ 50,11	248,59/ 264,43	1642,07/ 1756,47	225,56/ 304,71	194,86/ 211,45	12,29/ 13,05	202,54/ 211,94

День: одиннадцатый

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Макароны отварные	150/ 180	5,52/ 6,62	5,29/ 6,35	35,32/ 42,38	153/ 184	12/ 14,4	7,5/ 9	0,75/ 0,9	-
	Рыба запечённая с овощами	80/60 90/60	14,52/ 18,15	8,03/ 10,04	7,51/ 9,4	160/ 200	86,88/ 108,6	92,88/ 116,1	2,08/ 2,6	9,51/ 11,88
	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	12	4	0,8	2,2
	Хлеб пшеничный	30/40	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб ржаной	20/25	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	-
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	0,1	38
Итого:			25,38/ 30,11	14,08/ 17,15	94,24/ 103,19	554,37/ 625,37	160,25/ 184,37	128,25/ 152,97	4,72/ 5,39	49,71/ 52,08

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Борщ из свежей капусты	200/ 250	5,7/ 7,11	16,44/ 20,55	35,97/ 44,97	324,8/ 406,27	95/ 119,09	-	3,23/ 4,04	42,8/ 53,55
	Каша гречневая рассыпчатая	150/ 200	4,5/ 5,4	5,1/ 6,12	26/ 31,2	151,5/ 182	18/ 21,6	75,5/ 90,6	2,4/ 2,88	-
	Курица с соусом	120/50	14,79	17,24	8,81	173	66,37	14,7	1,06	22,2
	Хлеб пшеничный	45/60	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25/30	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	136	10	24	0,4	12
	Конфета	20	1,38	7,14	-	109,4	37,4	7,6	0,36	-
Итого:			33,67/ 35,98	46,74/ 51,87	146,67/ 160,87	1107,32/ 1219,29	248,32/ 276,01	141,1/ 156,2	8,94/ 10,23	77/ 87,75
Итого за день:			59,05/ 66,09	60,82/ 69,03	240,91/ 264,06	1661,69/ 1844,66	408,57/ 460,38	269,35 / 309,17	13,66/ 15,62	126,71/ 139,83

День: двенадцатый
Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Каша молочная дружба	200	6,72	9,26	34,5	240	188,7	32	0,9	1,5
	Кофейный напиток на молоке	200	4,5	4,7	26,5	145	126	31	0,43	0,43
	Сыр порциями	20/30	6,9	8,7	-	108	300	15	0,33	-
	Хлеб пшеничный	30/40	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб ржаной	20/25	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	-
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	68	26	0,6	120
Итого:			24,39	23,61	105,8	720,75	697,07	116,87	3,25	121,93

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/	7,81/	5,46/	15,2/	140,1/	23,13/	37,81/	2,42/	18,76/
		250	9,76	6,82	19,01	175,1	28,91	47,26	3,02	23,45
	Рыба тушеная в сметанном соусе	100/	23,38/	13,6/	7,6/	248/	74,56/	111,46/	1,22/	3,8/
		120	31,16	18,2	10,2	330,6	99,4	148,6	1,62	5
	Рагу из овощей	150/	2,9/	7,4/	15,4/	140/	68/	33/	0,8/	32/
		180	3,48	8,9	18,5	168	82	39,6	0,96	38,4
	Хлеб пшеничный	45/60	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25/30	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	13,6	56	7,35	5	0,8	3,2
	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	9,6	20,4	-	0,3	-
Итого:			41,41/ 51,72	27,39/ 34,85	95,83/ 105,34	806,32/ 951,92	214,99/ 259,61	206,57/ 259,76	7,03/ 8,19	57,76/ 70,05
Итого за день:			65,8/ 76,11	51/ 58,46	201,63/ 211,14	1527,07/ 1672,67	912,06/ 956,68	323,44/ 376,63	10,28/ 11,44	179,69/ 191,98