

«Согласовано»

Начальник
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Приморскому краю
В.Т. Десозаводск



«Утверждаю»

Директор МКОУ «СОШ №24»
с. Богуславец
Т.А. Немцева



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для учащихся 5-11 классов с ОВЗ

МКОУ «СОШ №24» с. Богуславец Красноармейского

муниципального района

Приморского края

(осенне-зимний/весенний сезон)

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	Каша молочная манная	200	7,43	4,47	36,9	258	0,21	1,17	0,028	0,013	240,2	195,1	29,4	0,375
186	Фрукты свежие (груша/яблоко)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,853	19,49	56	8,267	0,693
Б/Н	Бутерброд с сыром	50	6,3	13,35	9,79	184,76	0,027	0,14	0,045	3,27	129,6	130,2	25,74	1,04
382	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,5	118,6	0,006	1,6	0,024	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			19,31	21,82	85,19	657,36	0,283	12,91	0,097	4,136	401,3	383,7	63,41	2,908

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
185	Запеканка рисовая	200	4,325	12,38	42,13	278,58	0,25	0,025	0,051	2,25	211,1	588,1	172,8	5,37
Б/Н	Йогурт	200	8,8	5	9,4	106	0,08	1,4	0,04	2,375	41,09	280,9	16,89	6,875
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,9	100,6	0,04	1,3	0,02	0	6	0	0	0,4
Итого за приём пищи:			18,6	20,46	79,73	545,48	0,43	2,725	0,111	5,315	268,1	927,2	206,8	14

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
223	Запеканка из творога	200	18,23	17,5	28,88	370	0,1	0,775	0,108	0	19,47	312,8	101,3	5,925
Б/Н	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,6	47	0,03	10	0	0,853	19,49	56	8,267	0,693
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,05	52,2	22,31	8,9	0,65
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			21,31	25,65	65,11	602,3	0,19	13,68	0,148	1,593	113,1	451,7	135,5	9,418

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	Омлет	200	17,24	25,41	3,92	386,13	0,2	0,347	0,4	4,667	497,8	437,8	880	4,889
306	Салат из консервированных овощей	100	5,388	2,725	5,8	59,125	0,05	9,6	0,014	0,013	23,33	7,225	24,41	0,825
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	6	0	0	0,4
Б/Н	Булочка с повидлом	50	0,767	6,083	2,383	67,3	0,033	9,5	0,017	0	21,85	40,02	13,3	0,567
Итого за приём пищи:			25,76	34,64	38,4	632,86	0,343	19,48	0,43	5,369	558,9	543,3	934,8	8,031

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
202	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,552	6,936	36,54	234,84	0,048	0	0	0	18,69	300,2	97,2	5,688
268	Биточки из говядины в соусе сметанном	100	10,34	11,28	10,99	163,75	0,05	0,225	0,016	0	38,06	304,2	40,64	3,625
2	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,133	6,183	4,717	79,1	0,067	20,42	0	0,7	17,58	32,88	17,78	0,833
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,9	100,6	0,04	1,3	0,02	0	6	0	0	0,4
Итого за приём пищи:			23,49	27,47	80,44	638,59	0,265	21,94	0,036	1,39	90,24	695,5	172,7	11,9

День: 6
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	Каша молочная (рисовая)	200	5,1	10,12	43,4	291	0,06	1,17	0,058	0	5,832	44,6	25,34	1,332
Б/Н	Бутерброд с сыром	50	6,3	13,35	9,79	184,76	0,027	0,14	0,045	3,27	129,6	130,2	25,74	1,04
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
382	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,5	118,6	0,006	1,6	0,024	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			17,78	27,37	81,99	654,66	0,153	2,91	0,127	3,96	157,3	235,4	68,18	4,522

День: 7
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
223	Запеканка из творога	200	18,23	17,5	28,88	370	0,1	0,775	0,108	0	19,47	312,8	101,3	5,925
Б/Н	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,6	47	0,03	10	0	0,853	19,49	56	8,267	0,693
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,05	52,2	22,31	8,9	0,65
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			21,31	25,65	65,11	602,3	0,19	13,68	0,148	1,593	113,1	451,7	135,5	9,418

День: 8
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
312	Пюре картофельное	180	3,696	2,796	22,96	131,68	0,168	4,5	0,04	1,253	65,23	254,9	68,26	1,843
227	Рыба припущенная	100	17,25	8,875	0,213	152,75	0,088	0,775	0,063	0,031	62,91	75,31	40,03	1,656
8	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25	0	0,09	41,6	30,6	14,2	0,58
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,9	140,5	0,1	0	0	1,15	16,5	97	28,5	2,25
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,001	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			27,95	18,71	65,63	589,13	0,416	31,61	0,103	2,524	198,2	460,2	151	7,129

День: 9
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
211	Омлет с сыром запеченный	200	20	24	4,933	316	0,12	5,2	0,32	0,017	264,3	428,8	144,5	4,583
186	Фрукты свежие (груша/яблоко)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,853	19,49	56	8,267	0,693
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,05	52,2	22,31	8,9	0,65
35	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Итого за приём пищи:			23,92	32,15	62,12	632,5	0,23	16,28	0,36	1,61	352,3	568,9	178,8	7,457

День: 10
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
189	Запеканка рисовая с тыквой	200	5,222	9,667	43,62	314,33	0,444	3,111	0,056	0	6,48	49,56	28,16	1,48
Б/Н	Булочка с повидлом	50	0,767	6,083	2,383	67,3	0,033	9,5	0,017	0	21,85	40,02	13,3	0,567
186	Фрукты свежие (груша/яблоко)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,853	19,49	56	8,267	0,693
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,9	100,6	0,04	1,3	0,02	0	6	0	0	0,4
Итого за приём пищи:			12,96	19,33	95,21	638,53	0,618	23,91	0,092	1,543	63,72	203,8	66,83	4,49

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	Каша молочная манная	200	7,43	4,47	36,9	258	0,21	1,17	0,028	0,013	240,2	195,1	29,4	0,375
186	Фрукты свежие (груша/яблоко)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,853	19,49	56	8,267	0,693
Б/Н	Бутерброд с сыром	50	6,3	13,35	9,79	184,76	0,027	0,14	0,045	3,27	129,6	130,2	25,74	1,04
382	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,5	118,6	0,006	1,6	0,024	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			19,31	21,82	85,19	657,36	0,283	12,91	0,097	4,136	401,3	383,7	63,41	2,908

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
185	Запеканка рисовая	200	4,325	12,38	42,13	278,58	0,25	0,025	0,051	2,25	211,1	588,1	172,8	5,37
Б/Н	Йогурт	200	8,8	5	9,4	106	0,08	1,4	0,04	2,375	41,09	280,9	16,89	6,875
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,9	100,6	0,04	1,3	0,02	0	6	0	0	0,4
Итого за приём пищи:			18,6	20,46	79,73	545,48	0,43	2,725	0,111	5,315	268,1	927,2	206,8	14

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
223	Запеканка из творога	200	18,23	17,5	28,88	370	0,1	0,775	0,108	0	19,47	312,8	101,3	5,925
Б/Н	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,6	47	0,03	10	0	0,853	19,49	56	8,267	0,693
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,05	52,2	22,31	8,9	0,65
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			21,31	25,65	65,11	602,3	0,19	13,68	0,148	1,593	113,1	451,7	135,5	9,418

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	Омлет	200	17,24	25,41	3,92	386,13	0,2	0,347	0,4	4,667	497,8	437,8	880	4,889
306	Салат из консервированных овощей	100	5,388	2,725	5,8	59,125	0,05	9,6	0,014	0,013	23,33	7,225	24,41	0,825
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	6	0	0	0,4
Б/Н	Булочка с повидлом	50	0,767	6,083	2,383	67,3	0,033	9,5	0,017	0	21,85	40,02	13,3	0,567
Итого за приём пищи:			25,76	34,64	38,4	632,86	0,343	19,48	0,43	5,369	558,9	543,3	934,8	8,031

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
202	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,552	6,936	36,54	234,84	0,048	0	0	0	18,69	300,2	97,2	5,688
268	Биточки из говядины в соусе сметанном	100	10,34	11,28	10,99	163,75	0,05	0,225	0,016	0	38,06	304,2	40,64	3,625
2	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,133	6,183	4,717	79,1	0,067	20,42	0	0,7	17,58	32,88	17,78	0,833
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,9	100,6	0,04	1,3	0,02	0	6	0	0	0,4
Итого за приём пищи:			23,49	27,47	80,44	638,59	0,265	21,94	0,036	1,39	90,24	695,5	172,7	11,9

День: 6
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	Каша молочная (рисовая)	200	5,1	10,12	43,4	291	0,06	1,17	0,058	0	5,832	44,6	25,34	1,332
Б/Н	Бутерброд с сыром	50	6,3	13,35	9,79	184,76	0,027	0,14	0,045	3,27	129,6	130,2	25,74	1,04
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
382	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,5	118,6	0,006	1,6	0,024	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			17,78	27,37	81,99	654,66	0,153	2,91	0,127	3,96	157,3	235,4	68,18	4,522

День: 7
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
223	Запеканка из творога	200	18,23	17,5	28,88	370	0,1	0,775	0,108	0	19,47	312,8	101,3	5,925
Б/Н	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,6	47	0,03	10	0	0,853	19,49	56	8,267	0,693
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,05	52,2	22,31	8,9	0,65
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			21,31	25,65	65,11	602,3	0,19	13,68	0,148	1,593	113,1	451,7	135,5	9,418

День: 8
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
312	Пюре картофельное	180	3,696	2,796	22,96	131,68	0,168	4,5	0,04	1,253	65,23	254,9	68,26	1,843
227	Рыба припущенная	100	17,25	8,875	0,213	152,75	0,088	0,775	0,063	0,031	62,91	75,31	40,03	1,656
8	Салат из квашёной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25	0	0,09	41,6	30,6	14,2	0,58
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,9	140,5	0,1	0	0	1,15	16,5	97	28,5	2,25
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,001	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			27,95	18,71	65,63	589,13	0,416	31,61	0,103	2,524	198,2	460,2	151	7,129

День: 9
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
211	Омлет с сыром запеченный	200	20	24	4,933	316	0,12	5,2	0,32	0,017	264,3	428,8	144,5	4,583
186	Фрукты свежие (груша/яблоко)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,853	19,49	56	8,267	0,693
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,05	52,2	22,31	8,9	0,65
35	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Итого за приём пищи:			23,92	32,15	62,12	632,5	0,23	16,28	0,36	1,61	352,3	568,9	178,8	7,457

День: 10
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
189	Запеканка рисовая с тыквой	200	5,222	9,667	43,62	314,33	0,444	3,111	0,056	0	6,48	49,56	28,16	1,48
Б/Н	Булочка с повидлом	50	0,767	6,083	2,383	67,3	0,033	9,5	0,017	0	21,85	40,02	13,3	0,567
186	Фрукты свежие (груша/яблоко)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,853	19,49	56	8,267	0,693
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,9	100,6	0,04	1,3	0,02	0	6	0	0	0,4
Итого за приём пищи:			12,96	19,33	95,21	638,53	0,618	23,91	0,092	1,543	63,72	203,8	66,83	4,49

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
13	Суп гороховый	300	6,585	6,33	19,59	164,7	0,27	6,975	0,015	0	45,69	104,6	42,36	2,43
348	Рагу овощное	230	4,7	11,2	25	220	0,133	20,1	0,017	0,017	94	160	68	1,9
27	Биточки мясные на пару	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	1,125	43,75	166,4	32,13	1,5
1	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0,017	21,85	40,02	13,3	0,57
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
35	Компот из сухофруктов (витамин.)	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Итого за приём пищи:			29,94	35,57	98,73	835,25	0,603	37,81	28,78	1,848	221,6	532,8	172,9	7,93

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
13	Суп гороховый	300	6,585	6,33	19,59	164,7	0,27	6,975	0,015	0	45,69	104,6	42,36	2,43
348	Рагу овощное	230	4,7	11,2	25	220	0,133	20,1	0,017	0,017	94	160	68	1,9
27	Биточки мясные на пару	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	1,125	43,75	166,4	32,13	1,5
1	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0,017	21,85	40,02	13,3	0,57
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
35	Компот из сухофруктов (витамин.)	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Итого за приём пищи:			29,94	35,57	98,73	835,25	0,603	37,81	28,78	1,848	221,6	532,8	172,9	7,93

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
87	Суп с макаронными изделиями	300	3,228	3,408	20,57	125,7	0,132	9,9	0	0,012	29,52	79,98	32,4	1,308
32	Пюре картофельное	230	4,692	7,36	31,36	210,45	0,215	27,86	39,1	1,533	56,7	132,8	42,55	1,549
261	Печень тушенная в соусе	100	8,8	5	9,4	106	0,08	1,4	0,04	0	18,4	153,6	10,4	3,12
52	Салат из свеклы	100	1	6,75	6,875	91,25	0,125	4,475	0,017	0,1	35,15	40,97	20,9	1,333
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
442	Сок в ассортименте	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
440	Булочка сдобная	60	6	3,03	2,694	143,08	0,198	0,162	0,03	0,864	42,37	0,864	9,144	0,95
Итого за приём пищи:			27,02	26,15	102	822,78	0,83	47,8	39,19	3,199	206	480,4	140,5	12,41

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9	Борщ из свежей капусты и сметаной	300	2,175	5,895	150,3	123	0,06	12,35	0	0	53,25	63,87	31,5	1,425
29	Плов из птицы	250	28,2	23,61	49,57	537,5	0,089	1,4	66,67	0,011	62,64	276,8	65,98	0
56	Салат из солёных огурцов с луком	100	0,867	5,033	2,633	61	0,017	5,5	0	0	23,1	27,8	13,3	0,617
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов (витамин.)	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			33,74	35,14	236,1	891,8	0,246	19,25	66,67	0,701	160,9	429,1	127,9	4,192

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	Рассольник	300	2,52	6,135	19,91	144,9	0,12	9,045	0	0,015	31,74	86,34	31,08	1,17
37	Рис отварной	200	11,64	19,48	66,67	331,6	0,773	0	0,173	2	187,7	522,8	153,6	4,773
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,19	5,063	5,013	131,25	0,063	4,663	0,008	0	52,66	148	26	0,738
6	Салат: винегрет овощной	100	1,35	6,167	7,683	91,6	0,05	13,25	0	0,017	33,55	40,17	21,35	0,883
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
388	Напиток из плодов шиповника (витамин.)	200	0,5	0,2	18,6	87,8	0,01	60	0,2	0	14,4	2,3	3,7	0,5
Итого за приём пищи:			30,5	37,44	129,2	847,45	1,076	86,96	0,381	2,722	329,9	857,8	252,8	9,414

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	43,33	47,63	22,25	0
14	Щи из свежей капусты	300	2,077	5,746	9,381	97,477	0,092	21,32	0	0,012	22,71	61,52	24,92	1,004
310	Картофель отварной	230	4,6	0,92	36,34	182,04	0,23	33,35	0	0	32,2	121,1	46	1,84
295	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	15,2	12,35	13,5	237,2	0,075	0,2	0,2	0	72,89	789,8	154	9,445
40	Салат "Овощной"*	150	1,969	6,938	10,31	111,94	0,094	14,63	0	0	62,7	63,6	27,9	0,938
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Б/Н	Кисель из концентрата (витамины.)	200	0,24	0	33,8	132	0,01	6	0	0	-	-	-	-
Итого за приём пищи:			26,39	26,35	114,6	820,95	0,561	75,5	0,2	0,702	243,7	1142	292,2	14,58

День: 6
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
106	Уха с крупой	300	2,038	2,513	17,42	120,57	0,226	12,54	0,068	0	41,03	160,3	42,93	1,159
259	Жаркое "По-домашнему"	200	20,1	17,7	18,9	337,1	0,14	7,7	0,13	1,5	58,31	631,9	123,2	7,556
2	Салат из свежих помидоров*	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0,01	0,01	17,58	32,88	17,79	0,84
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
35	Компот из сухофруктов (витамины.)	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
440	Булочка сдобная	60	6	3,03	2,694	143,08	0,198	0,162	0,03	0,864	42,37	0,864	9,144	0,95
Итого за приём пищи:			31,61	29,83	79,8	834,34	0,694	41,91	0,238	3,064	175,6	887,7	210,1	12,04

день: /
 Неделя: 2
 сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,623	5,028	18,8	136,25	0,009	2,67	0	0	19,51	57,96	23,49	0,887
302	Каша ячневая рассыпчатая	200	6,267	5,467	41,17	243,4	0,267	0	0,027	0	52,19	224	0,027	1,107
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	185	0,2	5,54	5,5	0,656	36,19	134,8	16,02	1,712
52	Салат из свеклы	100	1	6,75	6,875	91,25	0,125	4,475	0,017	0,1	35,15	40,97	20,9	1,333
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Кисель из свежих фруктов	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			27,24	26,79	118,4	861,28	0,681	12,68	5,543	1,446	164,9	518,3	77,53	7,189

День: 8
 Неделя: 2
 сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
250	Суп гречневый	250	2,75	3,625	20,63	126,88	0,125	8,25	202,3	1,875	29,38	80,13	29,75	1,263
304	Рис отварной со сливочным маслом	180	4,404	6,504	44	252,12	0,036	0	0,024	0	15,58	250,2	81	4,74
27	Тефтели мясные	100	16,38	15,5	10,63	247,5	0,125	4,25	0,001	2,375	57,8	141,4	28,4	1,27
57	Салат из зелёного горошка*	100	4,967	8,65	10,42	139,33	0,183	18,35	1,133	0,017	35,75	99,92	34,67	2,267
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,01	60,01	0,02	0,03	0	0	6	0	0	0,4
Итого за приём пищи:			30,87	34,7	112	886,14	0,549	30,88	203,4	4,957	154,4	629,8	190,9	11,29

День: 9
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
111	Суп вермишелевый	250	6,3	6,3	49,3	283,1	0,1	0,5	0,02	0,013	24,6	66,65	27	1,088
372	Голубцы ленивые	200	11,33	11,07	5,333	296,67	0,053	16,53	0,027	0,4	45,33	137,3	28	2
57	Салат из зелёного горошка	100	4,967	8,65	10,42	139,33	0,183	18,35	1,133	0,017	35,75	99,92	34,67	1,133
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
442	Сок в ассортименте	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Итого за приём пищи:			25,9	26,62	96,15	865,4	0,417	39,38	1,18	1,119	129,6	376,1	114,8	8,371

День: 10
 Неделя: 2
 сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
96	Рассольник "Ленинградский"	300	2,192	6,231	14,42	123,8	0,012	8,538	0	0	24,42	66,42	23,91	0,9
204	Макароны отварные	200	11,28	13,27	28,43	278,67	0,067	0,187	0,053	1,16	60,4	236	63,2	1,707
234	Котлета рыбная	100	13,38	4,375	9,375	130,38	0,088	0,438	0,013	0,013	53,38	111,6	17,63	0,738
69	Винегрет с сельдью	100	5,833	10,33	5,017	125,17	0,05	5,917	0,003	0,013	33,55	40,17	21,35	0,883
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			35,18	34,81	90,84	828,3	0,296	15,08	0,069	1,876	193,6	514,8	143,2	6,377