Утверждаю:_____

Директор школы

МБОУ «Октябрьская средняя школа»

Н. Н. Потапова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
685A7B6AD58DDB532C9B53E4511F12B9
Владелец: Потапова Наталья Николаевна
Действителен: с 05.08.2024 до 29.10.2025

Цикличное десятидневное меню

на 2024-2025 учебный год

МБОУ «Октябрьская средняя школа»

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Название меню: Образовательные учреждения Школьный Стандарт 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. цен-ность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-16к	Каша "Дружба"	250	5,5	6,5	26,4	185,8	0,08	0,15	29,88	0,07	0,58	369,33	172,38	151,02	29,79	136,07	0,57	54,87	4,5	34,23
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
53-19з	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	80	7,0	10,8	29,6	242,5	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	Итого за Завтрак	**530**	**17,2**	**20,8**	**68,5**	**528,7**	**0,19**	**0,37**	**118,13**	**0,3**	**1,33**	**801,18**	**460,31**	**421,1**	**76,01**	**358,35**	**2,44**	**68,49**	**11,94**	**81,46**
Обед																				
13	Овощная нарезка*	60	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85
113	Суп -лапша домашняя	200	5,7	7,2	12,1	135,9	0,04	0,04	14,45	0,09	0,46	14,84	65,09	10,57	6,87	51,53	0,6	2,07	2,07	33,34
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	7	33,9	229,4	0,2	0,11	22,38	0,1	0	30,83	207,01	13,56	113,18	170,61	3,81	2,15	3,33	15,17
268-У	Биточки "Детские" тушеные с овощами	90	16,6	16,6	21,8	303,4	0,12	0,21	131,38	1,11	4,75	157,37	349,85	104,34	31,49	195,6	3,21	17,53	4,44	61,7
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	**750**	**34,2**	**31,5**	**101,4**	**826,9**	**0,47**	**0,43**	**217,82**	**1,3**	**28,58**	**413,94**	**967,64**	**213,35**	**195,98**	**519,14**	**10,38**	**25,1**	**12,93**	**134,96**
	Итого за день	**1280**	**51,4**	**52,3**	**169,9**	**1355,6**	**0,66**	**0,80**	**335,95**	**1,6**	**29,91**	**1215,12**	**1427,95**	**634,45**	**271,99**	**877,49**	**12,82**	**93,59**	**24,87**	**216,42**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. цен-ность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
Вторник, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
394-У	Вареники с картофелем под сметанным соусом	150	6,6	11,1	34,4	263,6	0,1	0,08	26,62	0,16	4,32	109,59	298,34	40,28	19,11	81,75	0,98	5,74	3,43	32,87
28,01	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
5.00	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	**500**	**13,3**	**14,7**	**72,2**	**473,2**	**0,21**	**0,26**	**57,3**	**0,16**	**16,9**	**379,05**	**869,43**	**236,71**	**67,26**	**236,35**	**5,08**	**20,16**	**7,64**	**70,86**
Обед																				
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	60	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,1	4,5	10,8	103,9	0,04	0,04	130,23	0	8,53	19,35	319,65	30,92	22,45	46,51	1,03	5,21	0,44	27,35
304-У	Рис отварной	150	3,5	4,3	35,8	195,8	0,03	0,02	16,2	0,08	0	6,37	45,48	5,01	23,06	70,73	0,47	0,74	7,1	26,67
295- У	Котлета куриная*	90	17,1	23,1	22,6	366,8	0,14	0,27	90,66	2	6,89	408,41	280,09	158,96	28,05	196,89	3,17	22,18	4,76	99,49
15	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	**750**	**29,6**	**32,6**	**110,2**	**852,9**	**0,48**	**0,59**	**308,12**	**3,34**	**31,52**	**647,76**	**936,99**	**288,65**	**107,8**	**405,82**	**7,48**	**32,03**	**15,24**	**174,56**
	Итого за день	**1250**	**42,9**	**47,3**	**182,4**	**1326,1**	**0,69**	**0,85**	**365,42**	**3,5**	**48,42**	**1026,81**	**1806,42**	**525,36**	**175,06**	**642,17**	**12,56**	**52,19**	**22,88**	**245,42**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. цен-ность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
Среда, 1 неделя																				
Завтрак																				
60	Салат из моркови с яблоками*	50	0,5	1,6	6,2	41,1	0,03	0,03	700,66	0	4,29	10,69	106,43	12,84	14,58	20,78	0,54	2	0,08	20,25
93	Суп-лапша молочная с маслом сливочным	250	31,3	17,8	29,5	408,9	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,59
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
5.00	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	**550**	**36**	**19,9**	**65,5**	**585,5**	**0,18**	**0,43**	**761,38**	**0,14**	**6,54**	**399,21**	**422,97**	**284,44**	**67,4**	**393,01**	**3,75**	**21,89**	**42,4**	**89,66**
Обед																				
50,08	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	0,03	121,01	0	8	5,79	225,49	19,52	13,66	30,12	0,48	2,94	0,18	18,78
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
280-У	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	**750**	**26,2**	**29,3**	**102,2**	**777,1**	**0,34**	**0,36**	**243,12**	**1,49**	**18,32**	**569,38**	**733,77**	**413,11**	**76,94**	**348,58**	**5,75**	**40,72**	**7,44**	**80,61**
	Итого за день	**1300**	**62,2**	**49,2**	**167,7**	**1362,6**	**0,52**	**0,79**	**1004,5**	**1,63**	**24,86**	**968,59**	**1156,74**	**697,55**	**144,34**	**741,59**	**9,5**	**62,61**	**49,84**	**170,27**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. цен-ность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
Четверг, 1 неделя																				
Завтрак																				
173	Каша вязкая молочная овсяная	250	7,9	11,6	33,7	270,6	0,17	0,16	40,2	0,13	0,52	45,87	244,31	127,93	61,56	206,47	1,5	11,64	13,04	40,08
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
50,23	Лепешка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34
	Итого за Завтрак	**550**	**18,0**	**19,1**	**81,0**	**563,5**	**0,28**	**0,24**	**75,34**	**0,36**	**0,55**	**245,39**	**375,36**	**288,75**	**85,19**	**339,19**	**3,06**	**14,5**	**20,53**	**60,32**
Обед																				
16	Овощи натуральные, порционно кукуруза	60	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,05	0,1	0	0	0
99-У	Суп овощной	200	5,2	4,5	9	97,3	0,06	0,08	212,81	0	11,24	613,4	390,2	41,03	30,26	52,37	1,21	86,4	0,43	30,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	123,3	1,11	5,17	277,41	312,84	86,12	28,49	170,83	2,87	45,38	2,93	57,69
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	**750**	**26,6**	**29,2**	**79,7**	**683,5**	**0,38**	**0,42**	**362,97**	**1,2**	**51,19**	**1354,14**	**1532,69**	**243,83**	**118,57**	**404,33**	**7,52**	**162,74**	**7,18**	**148,08**
	Итого за день	**1300**	**44,6**	**48,3**	**160,7**	**1247,0**	**0,66**	**0,66**	**438,31**	**1,56**	**51,74**	**1599,53**	**1908,05**	**532,58**	**203,76**	**743,52**	**10,58**	**177,24**	**27,71**	**208,4**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. цен-ность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
Пятница, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	0,06	0,41	182,79	2,18	0,3	249,63	180,08	109,5	16,75	202,67	2,09	41,65	26,05	62,63
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0
412	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,3	452,4	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86
5.31	Батон нарезной йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	**530**	**19**	**19,2**	**59,7**	**486,7**	**0,17**	**0,52**	**209,52**	**2,18**	**16,99**	**541,03**	**729,56**	**208,55**	**86,92**	**286,66**	**4,91**	**43,32**	**30,39**	**72,74**
Обед																				
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	60	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
392,32-У	Пельмени "Детские "отварные с бульоном*	200	18	18,7	30,9	364,3	0,18	0,17	77,4	0,92	5,89	201,88	292,21	78,15	27,27	169,79	2,65	32,65	4,54	61,33
234-У	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475,28
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	**750**	**41,1**	**35,1**	**125,1**	**980,9**	**0,45**	**0,44**	**181,14**	**2,78**	**34,84**	**739,29**	**1019,82**	**387,9**	**128**	**550,41**	**7,8**	**159,38**	**34**	**585,4**
	Итого за день	**1280**	**60,1**	**54,3**	**184,8**	**1467,6**	**0,62**	**0,96**	**390,66**	**4,96**	**51,83**	**1280,32**	**1749,38**	**596,45**	**214,92**	**837,07**	**12,71**	**202,7**	**64,39**	**658,14**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. цен-ность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
Понедельник, 2 неделя																				
Завтрак																				
102,20	Салат-коктейль фруктовый	60	0,7	0,3	12	53,4	0,04	0,03	6,53	0	36,29	19,59	239,19	26,43	11,15	17,12	1,27	2	0,41	12,5
377	Чай фруктовый	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
2.35	Каша молочная манная	250	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44,02	0	2,01	111,02	431,31	272,99	44,41	274,11	1,32	15,32	8,58	55,78
54-13	Бутерброд с сыром	50	6,9	3,5	29,5	176,4	0,10	0,20	20,2	0	2,05	30,2	138,5	76,4	21,03	174,5	1,09	0,46	1,20	2,88
	Итого за Завтрак	**560**	**23,8**	**17,7**	**136,0**	**597,7**	**0,38**	**0,65**	**76,8**	**0**	**81,8**	**169,4**	**939,95**	**458,02**	**92,69**	**490,68**	**5,66**	**18,0**	**10,42**	**74,71**
Обед																				
52,00	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,02	1,2	0	6	259,86	172,85	24,41	13,33	26,3	0,86	28,2	0,42	12
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
299-У	Крокеты "Детские"	90	19,3	16,9	21,3	315,1	0,14	0,27	235,9	1,43	25,81	336,32	426,54	125,01	35,97	226,81	3,81	47,84	3,82	71,24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	**750**	**33,9**	**30,5**	**106,5**	**836,8**	**0,32**	**0,38**	**372,41**	**1,52**	**42,69**	**1046,84**	**955,25**	**347,22**	**94,83**	**403,25**	**7,91**	**114,26**	**7,39**	**121,92**
	Итого за день	**1310**	**57,7**	**48,2**	**242,5**	**1434,5**	**0,7**	**1,03**	**449,21**	**1,52**	**124,49**	**1216,24**	**1895,20**	**805,24**	**187,52**	**893,93**	**13,57**	**132,26**	**17,81**	**196,63**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. цен-ность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
Вторник, 2 неделя																				
Завтрак																				
2,47-У	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	250	8,6	9,9	42,1	292,4	0,15	0,14	40,92	0,13	0,52	130,47	193,84	142,9	41,12	162,19	1,06	22,8	2,8	31,48
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
740.02-У	Шанежка наливная	80	8	4,5	37,1	220,8	0,08	0,07	24,88	0,16	0,02	202,58	77,6	72,86	12,21	90,22	0,78	21,47	5	15,42
	Итого за Завтрак	**530**	**17,1**	**14,7**	**84,8**	**539,9**	**0,27**	**0,23**	**65,84**	**0,29**	**0,54**	**532,89**	**333,84**	**287,72**	**66,33**	**289,81**	**2,68**	**45,55**	**10,2**	**52,7**
Обед																				
13	Овощная нарезка*	60	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85
81-У	Свекольник	250	5,7	7,8	12,1	141,7	0,03	0,04	140,21	0,05	9,28	375,65	255,4	40,85	21,15	40,51	1,06	4,54	0,47	22,58
391-У	Пельмени "Детские" отварные* под соусом сметанно-томатным	200	25,7	27,1	49,6	545,5	0,28	0,27	71,64	1,35	4,27	304,17	436,80	106,69	37,68	260,94	4,0	50,14	7,11	84,56
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	**760**	**35,4**	**35,6**	**87,7**	**814,1**	**0,41**	**0,38**	**243,83**	**1,4**	**21,79**	**886,92**	**933,7**	**251,38**	**97,23**	**404,22**	**8,91**	**57,67**	**10,72**	**126,99**
	Итого за день	**1290**	**52,5**	**50,3**	**172,5**	**1354**	**0,68**	**0,61**	**309,67**	**1,69**	**22,33**	**1419,81**	**1267,54**	**539,1**	**163,56**	**694,03**	**11,59**	**103,22**	**20,92**	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. цен-ность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
Среда, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
394-У	Вареники с творогом под сгущенным молоком	200	17,7	17,4	55,0	446,8	0,1	0,16	62,04	0,26	0,93	187,7	240,23	190,27	31,49	224,27	0,99	8,99	19,77	43,72
5.31	Батон нарезной йодированный	30	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
28.01	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
	Итого за Завтрак	**550**	**24,4**	**21,6**	**89,1**	**647,4**	**0,2**	**0,46**	**85,29**	**0,26**	**13,61**	**368,65**	**812,76**	**381,15**	**79,41**	**380,75**	**4,94**	**23,73**	**23,62**	**94,47**
Обед																				
0,05-У	Закуска овощная*	60	0,5	1	1,5	17,2	0,01	0,01	5,84	0	13,05	42,5	87,9	15,31	4,77	9,17	0,19	4,86	0,09	3,85
102-У	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99	27,53
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	0,04	0,03	268,68	0	1,33	240,26	93,2	17,35	26,16	67,46	0,57	21,56	4,64	31,3
23-У	Нагетсы "Детские"*	90	17,7	17	17,2	293	0,11	0,21	71,55	1,1	3,76	244,56	229,62	88,21	24,73	178,83	2,54	13,54	5,36	110,76
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	**750**	**32,4**	**29,1**	**84,7**	**731,4**	**0,39**	**0,36**	**456,16**	**1,1**	**24,07**	**741,32**	**924,15**	**172,62**	**115,88**	**424,16**	**8,32**	**45,87**	**14,85**	**185,84**
	Итого за день	**1300**	**56,8**	**50,7**	**173,8**	**1378,8**	**0,59**	**0,82**	**541,45**	**1,36**	**37,68**	**1109,97**	**1736,30**	**553,77**	**195,29**	**804,91**	**13,26**	**69,6**	**38,47**	**280,58**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. цен-ность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
Четверг, 2 неделя																				
Завтрак																				
60	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,04	1000	0	2,5	10,5	100	13,5	19	27,5	0,35	2,5	0,05	27,5
222	Пудинг из творога с рисом под соусом молочным сладким	240	30,9	16,3	30,6	392,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,07	0,11	82,2	0,74	3,44	184,94	208,56	57,41	18,99	113,89	1,92	30,25	1,96	38,46
5.31	Батон нарезной йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0,01	2,28	0	1,24	3,18	58,33	64,71	6,8	11,25	0,92	0,26	0,03	1,44
	Итого за Завтрак	**550**	**40**	**22,1**	**75,1**	**659,7**	**0,24**	**0,20**	**1102,84**	**0,83**	**7,18**	**746,86**	**495,09**	**257,45**	**63,18**	**245,34**	**4,8**	**56,34**	**6,9**	**90,92**
Обед																				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	3,7	31,2	186,3	0,19	0,1	8,82	0,04	0	30,15	190	11,62	104,48	156,34	3,51	1,98	3,04	13,88
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44
54-6о	Яйцо вареное	60	2,4	2	0,1	28,3	0,01	0,07	31,2	0,44	0	20,37	23,24	9,68	2,09	33,41	0,44	4	5,4	11
280-У	Фрикадельки "Детские"*	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125,18	0,89	3,77	68,19	230,99	79,64	20,08	122,86	2,04	12,61	2,03	38,31
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	**760**	**28,8**	**25,1**	**106,1**	**765,8**	**0,56**	**0,55**	**317,8**	**2,21**	**29,57**	**332,47**	**1033,64**	**142,51**	**181,92**	**448,45**	**9,23**	**25,13**	**13,63**	**107,53**
	Итого за день	**1310**	**68,8**	**47,2**	**228,4**	**1425,5**	**0,8**	**0,75**	**1420,64**	**3,04**	**36,75**	**1079,33**	**1528,73**	**399,96**	**24,51**	**693,79**	**14,03**	**81,47**	**20,53**	**198,45**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. цен-ность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
Пятница, 2 неделя																				
Завтрак																				
219- У	Сырники творожные с джемом фруктовым	170	23,9	10,7	28,2	391,6	0,08	0,27	109,36	0,11	4,28	40,73	257,07	197,71	28,64	241,7	1,06	11,49	30,87	46,77
430,0	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0
65	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236,4	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4
5.31	Батон нарезной йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	**520**	**27,7**	**11,2**	**67,7**	**569,7**	**0,23**	**0,42**	**109,87**	**0,53**	**79,45**	**207**	**505**	**236,36**	**55,24**	**298,77**	**3,23**	**14,6**	**33,24**	**68,77**
Обед																				
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	60	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
108	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	3,94	31,49
311-У	Картофель отварной	150	4,1	5	24,2	158,1	0,14	0,14	22,14	0,07	12,23	51,81	762,95	62,2	35,58	112,23	1,23	11,55	1,19	54,14
267.66-У	Крокеты с кабачком*	90	12,3	17,3	15,3	266,3	0,15	0,17	149,91	1,18	5,43	57,23	244,82	85,87	22,23	139,45	2,15	13,73	3,03	75,06
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
407	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	Итого за Обед	**720**	**28,5**	**27**	**100,7**	**760,1**	**0,48**	**0,45**	**283,35**	**1,47**	**35,12**	**487,84**	**1688,23**	**209,72**	**111,17**	**411,49**	**9,23**	**53,1**	**11,01**	**177,39**
	Итого за день	**1240**	**56,2**	**38,2**	**168,4**	**1329,8**	**0,71**	**0,87**	**393,22**	**2**	**114,57**	**694,84**	**2193,23**	**446,08**	**166,41**	**710,26**	**12,46**	**67,7**	**44,25**	**246,16**