



Утверждаю:
 Директор МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка
 И.Г. Мустафина
 «16» _____ 2024 г.

Приказ

Циклическое меню (10 дней) и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания обучающихся
 Начальных классов в возрасте с 12 до 18 лет МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка на 2024-2025 учебный год
 Нормативный документ: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, 2011 год

День недели: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Гккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Sc	к	I	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
74,14	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,2	251,95	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53			
375,01	Чай сладкий	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40			
0,09	Батон с маслом сливочным	30/10	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,35	0	0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,0015	0,00	0,66			
	Итого за Завтрак		1832	18,54	93,30	579,30	0,38	0,47	14,60	0,10	0,16	322,78	272,40	0,10	0,02	295,38	0,34	32,99	1,71			
Завтрак																						
10	Свежий огурец	30	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0,00	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60			
102,19	Суп-лапша на кур/бул.	250	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7,00	0	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41			
Обед (полноценный рацион питания)																						

331,39	Котлета говяжья с соусом	100	15,34	24,23	5,12	204,11	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,5	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46
332,02	Рис отварной с маслом сливочным	180	5,70	3,43	36,45	270,51	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	95,86	0,080	8,47	0,086
375,01	Чай сладкий	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	60/20	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		28,39	34,24	108,29	847,0	0,61	0,35	25,29	0,05	0,11	165,7	455,5	0,959	0,04	219,5	0,21	118,7	4,04
	Итого за Обед (замена)		29,8	35,7	111,0	876,8	0,6	0,3	17,2	0,09	0,11	175,2	463,4	7,0	0,1	217,7	0,2	70,7	4,5
	Итого за 2 приема пищи		46,71	52,78	201,59	1426,55	0,99	0,82	39,89	0,15	0,27	488,5	707,95	1,06	0,06	514,85	0,5	151,7	5,7
	Итого за 2 приема пищи (замена)		4Е1	54,2	204,3	1456,1	0,9	0,8	31,8	0,2	0,3	478,0	755,8	1,1	0,1	513,1	0,5	143,1	6,0

День недели: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Нергетическая ценность (ккал/г)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)										
			Б			Ж				У			B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe						
			4	5	6	7	8	9		10	11	12														13	14	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Завтрак											
71,14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,40	380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,1	130,53	0,08	0,018	87,26	0,20	8,92	0,70												
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,030	0,03	120,4	90,0	0,200	0,350	187,9	0,090	14,0	0,12												
0,09	Батон с сыром	30/10	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0000	0	12,0	39	0	0,003	78,6	0	0	0,66												
	Яйцо	40	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60												
	Итого за Завтрак		21,52	19,71	92,58	691,14	0,39	0,46	4,45	0,20	0,04	410,50	309,53	0,29	0,28	362,51	0,29	26,42	1,58												
Обед (полноценный рацион питания)																															
53,25	Салат из свежих огурцов, помидоров с растительным маслом	100	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,20	0,48	9,00	0,28												
151,47	Щи с рыбной консервой	250	5,1	4,16	19,1	136,30	0,07	0,07	0,96	0,048	0,022	24,82	64,15	0,006	0,0012	7,5	0,0021	8,73	0,91												
273,07	гуляш говяжий	75/50	21,12	27,11	35,22	329,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75												
520,08	Макароны отварные с маслом сливочным	180	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,8	0,0	0,0	58,0	0,021	32,92	1,19												
349,10	Компот из кураги и изюма С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,450	0	3,0	0,66												
5,10,1	Хлеб ржано-пшеничный	60,20	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,000	17,1	0,0	32,9	1,33												
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		28,61	43,72	119,20	874,28	0,47	0,36	18,09	0,12	0,05	290,91	535,71	0,15	0,02	147,75	0,55	154,11	5,87												
	Итого за Обед (замена)		29,5	43,0	126,7	907,7	0,5	0,4	78,7	0,2	0,1	334,6	569,6	0,2	0,0	139,8	0,1	166,4	6,4												
	Итого за 2 приема пищи		50,13	63,43	211,78	1565,42	0,86	0,81	22,54	0,32	0,09	701,41	845,24	0,44	0,50	510,26	0,84	180,53	7,45												
	Итого за 2 приема пищи (замена)		57,4	62,7	219,3		0,9	0,9	22,6	0,4	0,1	745,1	879,1		0,5	502,4	0,4	192,8	8,0												

День недели: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	K	I	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
74,14	Каша овсяная (геркулес) молочная с маслом	200	19,3	30,65	61,4	431,0	0,07	0,28	2,35	0,07	0,27	173,0	236,7	0,041	0,03	181,9	0,008	33,5	1,15							
693,08	Какао с молоком*	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87							
0,09	Батон с маслом сливочным	30/10	4,56	0,48	29,32	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12,00	39,00	0,0	0,00	78,60	0,0	0,00	0,66							
	Итого за Завтрак		24S	31,6	116,2	665,5	0,2	0,3	15,4	0,1	0,5	209,1	296,5	2I	QI	294,0	0,0	43,7	2I							
Обед (полноценный рацион питания)																										
5008	Салат из свеклы с сыром с раст. маслом	100	1,99	4,53	4,95	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29							
83,03	Суп с фрикадельками на т/бул.	250/25	1,37	2,120	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0,00	37,88	38,91	0,22	0,48	98,20	0,03	18,44	0,93							
291,33	Голень запеченная с соусом	100	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	52,25	1,96							
570,08	Гороховое пюре с малом	180	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	45,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19							
357,01	Кисель с вит. С	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24							
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	60/20	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,0	0,0	24,5	110,6	0,02	0,00	17,1	0,0	32,9	1,33							
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		19,91	21,81	105,10	708,46	0,42	0,32	34,10	0,38	0,00	120,83	402,33	0,42	0,96	436,74	0,07	123,41	4,75							
	Итого за Обед (замена)		21,5	22,3	111,2	741,4	0,4	0,3	48,2	0,1	0,0	137,4	436,7	0,4	0,8	426,4	0,1	121,2	5,1							
	Итого за 2 приема пищи		44,4	53,4	221,3	1373,9	0,7	0,6	49,5	0,45	0,47	329,9	698,8	0,57	1,02	730,7	0,08	167,2	7,6							
	Итого за 2 приема пищи (замена)		46,0	53,9	227,3	1406,8	0,7	0,7	63,6	0,1	0,5	346,4	733,2	0,6	0,9	720,4	0,1	165,0	7,9							

День недели: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность /ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг/мкг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
478,280	Каша молочная дружба с маслом	200	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	5,50	0,009	0,02	59,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,0790	42,83	0,80	
351,01	Кисель с вит. «С»	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0,02	0,1	4,8	0,00	0,0	14,0	28,70	0,1	0,2	202,00	0,0	10,0	0,24	
0,09	Батон с сыром	30/10	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,55	0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,0050	78,6	0,002	0,0	0,66	
	Итого за Завтрак		21,35	21,94	97,27	669,45	0,50	0,34	14,2	0,019	0,03	94,8	293,74	23,51	0,29	571,52	0,083	80,64	2,89	
	Итого завтрак (зимний период)		5,7	14,1	85,1	1057,1	0,2	0,2	9,2	0,03	0,02	66,4	157,2	0,1	0,0	246,4	0,1	51,1	2,1	
Обед (полноценный рацион питания)																				
237	Яйцо	40	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,05	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52	
489,07	Суп рисовый на кур/бул.	250	2,0	5,2	9,0	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0,0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,40	
407	Рагу овощное с куриным филе	250	14,66	15,73	28,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,0	18,62	77,46	<>(<><>	0,06	25,50	0,13	49,48	1,70	
	Сок	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66	
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	60/20	1,85	0,36	2,3,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,0	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33	
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		37,74	28,76	124,4	924,47	0,69	0,41	20,4	0,10	0,03	194,9	425,3	0,23	0,67	154,5	0,42	155,1	5,79	
	Итого за 2 приема пищи		53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,1	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9	
	Итого за 2 приема пищи (замена)		53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,1	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9	

День недели: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б		У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
			ж	к	г															
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
340,33	Каша пшеничная молочная с маслом	200	10,7	36,0	15,81	349,9	0,13	0,36	4,69	0,19	1,80	98,33	186,8	0,06	0,050	527,60	0,21	25,60	2,33	
375,01	Чай сладкий с лимоном	200/5	5,4	5,00	21,60	158,00	0,0	0,00	1,8	0,0400	0,1	242,00	188,00	0,03	0,0	204,00	0,0	30,0	0,20	
0,09	Батон с маслом	30/10	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,003	78,60	0,0015	0,0	0,66	
	Итого за Завтрак		21,01	41,86	76,93	683,80	0,23	0,40	17,84	0,23	1,9	368,3	424,8	0,09	0,04	811,90	0,229	60,60	3,31	
Обед (полноценный рацион питания)																				
4,19	Салат «Витаминный»	100	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,03	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59	
209	Рассольник говяжий гов/бул.	250	12,93	11,41	29,29	264,00	0,19	0,10	0,49	0,02	0,09	23,43	133,86	0,04	0,024	22,50	0,049	18,26	0,75	
267,90	Выпечка куриный с сметанным соусом	100	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93	
520,08	Картофельное пюре с маслом	180	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19	
	Напиток из шиповника с вит. «С»	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0,000	0,000	14,0	28,7	0,078	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24	
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	60/20	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33	
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		31,30	26,81	109,20	736,04	0,97	0,85	40,11	0,05	0,09	168,8	511,90	0,21	0,27	326,10	0,102	137,46	5,84	
	Итого за Обед (замена)		3/6	28,3	109,5	750,5	1,0	0,8	38,8	0,03	0,09	167,9	515,0	0,2	0,6	334,3	0,1	135,3	6,1	
Итого за 2 приема пищи			52,3	68,7	186,1	1419,8	1,2	1,2	58,0	0,3	1,9	537,2	936,7	0,3	0,3	1138,0	0,3	198,1	11,2	
	Итого за 2 приема пищи (замена)		70,1	186,4	1454,3	1454,3	1-2	1,2	56,7	0,3	1,9	536,2	939,8	0,3	0,7	1146,2	0,3	195,9		

День недели: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	11 ишевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe								
																				4	5	6	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	Завтрак молочный																				
223,24	Суп молочный вермишелевый *	200	25,61	36	80,70	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,00	204,00	25,37	0,0	0,00	297,6	0,01	39,42	1,35								
375,01	Чай сладкий	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,40	90,00	0,20	0,25	187,9	0,09	14,00	0,12								
0,09	Батон с маслом	30/10	4,56	0,48	29,52	133,20	0,06	0,02	1,35	0,000	0	12,00	39,0	0,0	0,00	78,6	0,0	0,00	0,66								
	Итого за завтрак		35,2	39,9	140,4	807,5	0,20	0,52	7,57	0,12	0,03	351,40	164,57	0,27	0,27	650,53	0,10	60,02	2,88								
10,01	Свежий помидор	30	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29								
66236,09	Суп вермишелевый на кур/булл.	250	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,05	22,44	0,80								
267,71	Куриная котлета с соусом	100	18,04	9,67	4,00	220,92	0,15	0,09	1,2	0,3	0	15,88	175,41	0,00	0,060	20,00	0,130	25,23	1,68								
21,05	Гречка отварная с маслом сливочным	180	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,080	8,47	0,09								
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10,00	0,24								
5,10	Хлеб ржavo-пшеничный	60/20	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33								
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		28,9	20,6	104,3	721,5	0,6	2,2	47,6	0,4	0,1	123,0	553,8	0,5	39,8	742,9	6,9	102,3	9,5								
	Итого за Обед (замена)		28,3	21,8	105,7	780,8	0,4	0,4	32,9	0,5	0,1	137,6	426,0	0,3	0,8	482,2	0,2	107,7	4,8								
	Итого за 2 приема пищи		64,1	60,4	244,7	1529,0	0,8	2,7	55,1	0,6	0,1	474,4	718,4	0,8	40,1	1393,4	7,0	162,3	12,3								
	Итого за 2 приема пищи (замена)		63,5	61,6	246,1	1588,2	0,6	0,9	40,4	0,6	0,1	489,0	570,6	0,5	0,1	1132,7	0,5	167,8	7,7								

День недели: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	к	к	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак мясной																				
2,47	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200	7,43	8,65	46,9	258,00	0,19	0,16	1,2	0,018	0,11	136,00	181,37	0,063	0,014	228,7	0,15	47,60	1,24	
693	Кофе с молоком	200	4,7	5,15	22,58	151	0	0,23	1,95	0,0500	0,05	152,20	124,50	0,0	0,0	149,63	0,19	21,3	0,40	
0,09	Батон с сыром	30	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,66	
	Итого за Завтрак		18,99	17,23	99,00	579,05	0,31	0,44	4,54	0,08	0,16	388,20	394,87	0,10	0,03	465,68	0,34	72,40	2,40	
Обед (полноценный рацион питания)																				
53,350	Салат из свежих огурцов и помидоров с раст. маслом	100	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	1,07	0,05	0,0	69,36	47,50	0,06	0,02	11,29	0,01	1,30	0,80	
140,10	Борщ на г.бул.	250	5,80	5,60	33,60	205,30	0,02	0,02	9,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40	
267,89	Плов с мясом говядины	250	11,93	9,5	20,22	200,86	0,0	0,0	0,62	0,01	3,41	4,4	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06	
349,10	Компот из кураги	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66	
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	60/20	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0,00	32,9	1,33	
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		26,1	28,9	140,0	875,9	0,37	0,32	13,6	0,26	3,46	208,8	307,7	0,3	0,7	165,8	0,40	95,8	4,62	
	Итого за 2 приёма пищи		45,1	46,1	239,0	1454,9	0,7	0,8	18,1	0,5	3,6	597,0	702,6	0,4	0,7	631,5	22	166,2	7,0	

День недели: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б		Ж		У	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe						
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак молочный																										
	Яйцо	40	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60							
2,35	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,10	0,24	0,09	0,012	0,07	187,76	124,50	0,025	0,02	83,48	0,090	26,14	0,41							
351,01	Чай с лимоном	200/5	0,03	0,02	18,62	73,25	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08							
0,09	Батон	30	5	0,5	29,5	133,2	0,1	0,02	1,55	0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,00	0,0	0,66							
	Итого за Завтрак		20,72	20,90	107,89	695,35	0,24	0,38	2,86	0,04	0,10	331,64	300,61	0,09	0,06	265,96	0,11	41,53	1,85							
Обед (полноценный рацион питания)																										
38,26	Салат «Зайчик»	100	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,04	8,30	0,02	13,94	0,83							
99,54	Суп летний на г/булл.	250	4,98	7,69	9,46	136,30	0,07	0,07	0,96	0,048	0,022	24,82	64,15	0,006	0,012	7,5	0,0021	8,73	0,91							
288,38	Рыбная котлета с соусом	100	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3							
330,01	Рис отварной с маслом сливочным	180	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161,03	0,05	0,02	65,54	0,08	42,00	0,98							
407	Компот из сухофруктов	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87							
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	60/20	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33							
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		36,6	24,1	89,9	744,8	0,64	0,4	20,6	0,6	0,0	222,8	495,2	0,2	0,1	170,8	0,1	126,7	6,0							
	Итого за 2 приёма пищи		57,4	45,0	197,8	1440,1	0,9	0,8	23,5	0,6	0,1	554,4	795,8	0,3	12	456,7	0,3	168,2	7,8							

День недели: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность Гкал/г	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг/мкг)						
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
51,28	Сыр	10	4,03	7,45	2,89	94,84	0,02	0,074	2,21	0,008	0,014	14,3	98,16	23,100	0,04	97,20	0,002	21,21	0,44		
478,280	Каша рисовая молочная рисовая с маслом сливочным	200	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,50	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,0790	42,83	0,80		
351,01	Кисель	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0,02	0,1	4,8	0,00	0,0	14,0	28,70	0,1	0,2	202,00	0,0	10,0	0,24		
0,09	Батон с сыром	30	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	0,66		
	Итого за завтрак		21,35	21,94	97,27	669,45	0,30	0,34	14,2	0,019	0,03	94,8	293,74	23,31	0,29	571,32	0,083	80,64	2,89		
	Итого завтрак (зимний период)		15,7	14,1	83,1	1057,1	0,2	0,2	9,2	0,03	0,02	66,4	157,2	0,1	0,0	246,4	0,1	51,1	2,1		
Обед (полноценный рацион питания)																					
47	Соленый огурец	30	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52		
99,54	Суп с гороховый на говяжьем бульоне	250	2,0	5,2	9,0	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0,0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,40		
441,03	Голень запеченная соусом смет.	100	11,74	13,60	31,79	304,60	0,22	0,13	3,60	0,090	0,03	29,70	111,95	0,006	0,024	107,06	0,003	46,67	1,79		
345,24	Картофельное пюре с маслом	180	152,8	3,5	5,0	25,2	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161,03	0,05	0,02	65,54	0,08	42,00	0,98		
349,10	Сок	200/5	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66		
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	60/20	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,0	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33		
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		37,74	28,76	124,4	924,47	0,69	0,41	20,4	0,10	0,03	194,9	425,3	0,23	0,67	154,5	0,42	155,1	5,79		
	Итого за 2 приема пищи		53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,1	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9		
	Итого за 2 приема пищи (замена)		51,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,01	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9		

День недели: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б		Ж		У			111	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe			
			4	5	6	7	8	9															10	11	12
Завтрак молочный																									
340,19	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	11,58	8,30	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,53	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19						
695,08	Какао с молоком	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	11	5,25	8,24	0,6	0,0	15,85	0	4,4	0,87						
0,09	Баттон с маслом	30/10	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,01	0,0	78,6	0,0	0	0,66						
	Итого за Завтрак		17,0	9,03	55,52	371,05	0,17	0,49	8,64	0,07	1,8	149,6	197,6	0,7	0,1	132,8	0,2	34,5	2,02						
Обед (полноценный рацион питания)																									
50	Салат из свеклы с раст. маслом	100	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,05	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52						
124,44	Щи со свежей капустой на гов.бул.	250	5,1	4,16	19,1	156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	13,67	0,66						
267,89	Тефтели говяжья с сметанным соусом	100	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,40	36,26	0,89						
349,10	Макаронны отварные с маслом	180	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,8	0,0	0,0	58,0	0,021	32,92	1,19						
	Чай с лимоном	200/5	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2						
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	60/20	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0,0	32,9	1,33						
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		28,79	30,13	123,43	864,36	0,39	0,44	111,37	1,11	0,3	221,2	452,3	1,2	0,4	258,6	0,4	144,2	5,1						
	Итого за 2 приема пищи		45,8	39,2	179,0	1235,4	0,6	0,9	120,0	7,2	2,1	496,0	649,9	1,9	0,5	391,4	0,6	178,7	7,1						