



Утверждаю:  
 Директор МБОУ СШ № 1 р.п. Мулловка  
 И.Т. Мустафина  
 2024 г.

Приказ № 199

Цикличное меню (10 дней) и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания обучающихся  
 Начальных классов в возрасте с 7 до 11 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.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Г ккал	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	0,065	0,014	65,45	0,15	6,69	0,55	
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	0,054	0,005	149,6	0,19	21,3	0,40	
0,09	Батон с маслом сливочным	30/10	4,56	0,48	29,52	135,2	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	93,50	579,50	0,38	0,47	14,60	0,10	0,16	322,78	272,40	0,10	0,02	295,38	0,34	32,99	L71	
Завтрак																				
10	Свежий огурец	30	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0,00	56,5	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60	
102,19	Суп-лапша на кур/бул.	200	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	90	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	23,45	1,46
332,02	Рис отварной с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	270,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	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	435,5	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	4,3
	Итого за 2 приема пищи		46,71	52,78	201,59	1426,35	0,99	0,82	39,89	0,15	0,27	488,5	707,93	1,06	0,06	514,85	0,5	151,7	5,7
	Итого за 2 приема пищи (замена)		45]	54,2	204,3	1456,1	0,9	0,8	31,8	0,2	0,3	498,0	735,8	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)			Нере- тическая 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
1	2	3	4	5	6	7	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							
305,16	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	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,05	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	200	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							
275,07	гуляш говяжий	50/50	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	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	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- витаминизиро ванный	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	0,30	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		0,3	502,4	0,4	192,8	8,0							

**День недели: среда  
Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые 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	7																		
1	2	3					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	50,65	61,4	431,0	0,07	0,28	2,35	0,07	0,27	173,0	256,7	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	29,52	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	2J	QJ	294,0	0,0	43,7	2J					
Обед (полноценный рацион питания)																								
5008	Салат из свеклы с сыром с раст. маслом	60	1,99	4,55	4,95	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0,00	12,84	8,95	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29					
83,05	Суп с фрикадельками на г/бул.	200/2 5	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	0,95					
291,33	Голень запеченная с соусом	230	16,15	17,02	48,46	407,65	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					
520,08	Гороховое пюре с малом	150	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					
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	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe						
			4	5	6	7																8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	Завтрак																				
478,280	Каша молочная дружба с маслом	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 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	1,35	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	23,51	0,29	571,32	0,083	80,64	2,89								
	Итого завтрак (зимний период)		5,7	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)																								
237	Яйцо	40	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								
489,07	Суп рисовый на курбул. Рагу овощное с куриным филе	200 250	2,0 14,66	5,2 15,73	9,0 28,92	88,1 250,85	0,02 0,17	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	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	423,3	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: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	11 пищевых веществ (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	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
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	1,55					
575,01	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	29,32	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					
0,12																								
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.	200	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	0,03	22,44	0,80					
267,71	Куриная котлета с соусом	90	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	150	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 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)		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.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	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	Вагтон с сыром	30	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,55	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)																			
55,350	Салат из свежих огурцов и помидоров с раст. маслом	60	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.	200	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	230	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	0,52	13,6	0,26	3,46	208,8	307,7	0,3	0,7	165,8	0,40	93,8	4,62
	Итого за 2 приёма пищи		45,1	46,1	239,0	1454,9	0,7	0,8	18,1	0,3	5,6	597,0	702,6	0,4	0,7	631,5	22	166,2	7,0



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

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-ти чес кая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
							В1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	1	Mg	Fe							
			Б	Ж	У															8	9	10	11	12	13	14
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	0,05	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	257,65	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	0,05	0,02	18,62	73,23	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	1,35	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»	60	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 т/булл.	200	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	80	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	150	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	436,7	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	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	19	20								
1	2	3	4	5	6	7	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	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	202,00	0,0	10,0	0,24										
0,09	Батон с сыром	30	4,56	0,48	29,52	135,2	0,06	0,02	1,55	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	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	200	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	150	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	0,2	0	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	0,05	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	4	5	6																							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Заварок молочный											
340,19	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	11,58	8,50	2,89	140,5	0,07	0,43	0,59	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	Батон с маслом	30/10	4,56	0,48	29,52	153,2	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	371,03	0,17	0,49	8,64	0,07	1,8	149,6	197,6	0,7	0,1	152,8	0,2	34,5	2,02												
	Обед (полноценный рацион питания)																														
50	Салат из свеклы с раст. маслом	60	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.	200	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	80	16,55	16,05	40,92	341,59	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	Макаронные отварные с маслом	150	3,25	9,25	22,02	158,76	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												
5,10	Чай с лимоном	200	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												
	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 приёма пищи		45,8	39,2	179,0	1235,4	0,6	0,9	120,0	1,2	2,1	496,0	649,9	1,9	0,5	391,4	0,6	178,7	7,1												