

Утверждаю: директор МКОУ "Пыховская  
ООШ" *А.В.Петрищева* /А.В.Петрищева/

**Примерное двухнедельное меню для организации питания  
обучающихся 1-4 классов в МКОУ "Пыховская ООШ" в 2021/2022  
учебном году**

День: понедельник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний, весенний  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг											Витамины	
		Белки	Жиры	Углев.		Са	Мг	Р	К	Ф	Se	I	Fe	A	B1	B2		
<b>Завтрак</b>																		
Каша гречневая молочная жидкая	200	6,980	10,420	25,000	222,380	184,480	60,420	195,260	111,300	0,320	0,020	0,005	1,500	0,260	0,100	0,220		
Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	11,600	4,500	4,940	12,000	0,000	0,000	0,000	0,540	0,000	0,000	0,006		
Сыр порционный	20	5,200	5,360	0,000	70,400	208,000	10,000	108,000	38,000	0,000	0,150	0,000	0,240	0,042	0,006	0,076		
Хлеб пшеничный	30	2,325	0,825	15,975	81,900	44,400	0,000	0,000	44,000	0,000	0,028	0,000	0,825	0,000	0,150	0,093		
Икейне творожное или йогурт с фруктовыми наполнителям	100	5,040	4,000	19,280	133,040	76,000	0,000	0,000	83,000	0,200	0,020	0,009	0,000	0,000	0,000	0,000		
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>31,55</b>	<b>23,67</b>	<b>73,26</b>	<b>557,00</b>	<b>524,48</b>	<b>74,92</b>	<b>308,20</b>	<b>288,30</b>	<b>0,52</b>	<b>0,22</b>	<b>0,01</b>	<b>3,11</b>	<b>0,30</b>	<b>0,26</b>	<b>0,40</b>		
<b>Обед</b>																		
Запеченый горошек отварной	60	1,860	0,120	3,900	24,000	12,000	12,600	37,200	75,300	0,160	0,015	0,000	0,420	0,000	0,066	0,030		
Рассольник со сметаной	200	3,380	1,900	12,240	94,740	42,600	29,040	142,860	119,500	0,430	0,015	0,003	0,880	0,008	0,100	0,080		
Рис отварной	200	11,400	9,640	54,900	360,680	18,980	180,360	270,160	100,120	0,320	0,060	0,008	6,060	0,040	0,280	0,140		
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,470	4,970	4,410	100,040	38,580	39,860	162,020	182,600	0,400	0,000	0,024	0,740	0,005	0,070	0,070		
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000		
Компот из свежих фруктов (из яблок)	200	7,760	0,000	17,860	69,380	14,220	4,140	2,140	42,600	0,030	0,000	0,002	0,480	0,000	0,006	0,004		
Итого:	800	36,20	17,03	111,11	724,44	136,51	266,00	614,38	564,12	1,37	0,14	0,04	9,58	0,05	0,52	0,32		
Итого за день:	1350	67,75	40,70	184,37	1281,44	660,99	340,92	922,58	852,42	1,89	0,36	0,05	12,69	0,36	0,78	0,72		



День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг				
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D
<b>Завтрак</b>																		
Омлет натуральный	200	15.700	18.120	6.420	249.860	201.640	28.800	303.000	126.800	0.400	0.005	0.002	2.640	0.440	0.080	0.600	0.320	2.000
Кофейный напиток с молоком	200	4.800	4.800	21.960	147.840	184.920	21.700	136.500	74.000	0.000	0.000	0.000	0.180	0.220	0.040	0.200	0.160	0.000
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	50	5.815	12.370	13.380	190.585	204.690	12.365	91.585	43.700	0.300	0.020	0.002	0.875	0.095	0.115	0.090	0.895	0.567
Фрукты и ягоды свежие	100	0.420	0.420	9.790	47.000	16.000	0.000	0.000	78.000	0.080	0.003	0.002	2.210	0.000	0.040	0.020	0.290	0.000
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>26.74</b>	<b>35.71</b>	<b>51.55</b>	<b>635.29</b>	<b>607.25</b>	<b>62.87</b>	<b>531.09</b>	<b>322.50</b>	<b>0.78</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>5.91</b>	<b>0.76</b>	<b>0.28</b>	<b>0.91</b>	<b>1.67</b>	<b>2.57</b>
<b>Обед</b>																		
Кукуруза консервированная отварная	100	3.100	0.200	6.500	40.000	20.000	21.000	62.000	75.300	0.180	0.005	0.000	0.700	0.000	0.110	0.050	0.700	0.000
Борщ со сметаной	300	4.620	2.610	8.130	97.470	88.710	37.170	190.830	85.800	0.430	0.000	0.003	1.320	0.030	0.090	10.050	1.320	0.030
Тефтели из говядины	100	15.620	13.500	6.090	211.230	13.730	21.700	164.860	165.100	0.500	0.080	0.006	2.560	0.010	0.070	0.150	3.960	0.382
Рагу овощное	200	5.000	6.780	19.260	168.420	128.480	50.380	142.880	84.100	0.400	0.010	0.038	1.420	0.120	0.120	0.160	1.620	0.000
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	60	3.498	0.600	26.700	113.400	15.198	0.000	0.000	44.000	0.030	0.050	0.003	1.500	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Отвар шиповника витаминизированный	200	0.540	0.220	15.720	75.760	9.760	2.720	2.720	23.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.012	0.040	0.200	0.000
<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>32.38</b>	<b>23.91</b>	<b>82.40</b>	<b>706.28</b>	<b>275.88</b>	<b>132.97</b>	<b>563.29</b>	<b>477.30</b>	<b>1.54</b>	<b>0.15</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.16</b>	<b>0.40</b>	<b>10.45</b>	<b>7.80</b>	<b>0.41</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1510</b>	<b>59.11</b>	<b>59.62</b>	<b>133.95</b>	<b>1341.57</b>	<b>883.13</b>	<b>195.84</b>	<b>1094.38</b>	<b>799.80</b>	<b>2.32</b>	<b>0.17</b>	<b>0.06</b>	<b>46.18</b>	<b>0.92</b>	<b>0.68</b>	<b>11.36</b>	<b>9.47</b>	<b>2.98</b>

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг				
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D
<b>Завтрак</b>																		
Каша пшеничная с тыквой	250	9.225	13.150	36.100	300.700	245.375	55.550	246.150	111.300	0.320	0.009	0.005	1.150	0.325	0.125	0.225	0.800	0.020
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	60	6.978	14.844	16.056	228.702	245.628	14.838	109.902	43.700	0.270	0.020	0.023	1.050	0.114	0.138	0.108	1.074	1.567
Какао с молоком	200	6.200	6.400	22.360	169.820	221.140	31.780	185.420	89.700	0.220	0.014	0.002	0.700	0.280	0.040	0.240	0.240	0.040
Плоды и ягоды свежие	100	0.420	0.420	9.790	47.000	16.000	0.000	0.000	78.000	0.080	0.003	0.020	2.210	0.000	0.040	0.020	0.290	
<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>22.82</b>	<b>34.81</b>	<b>84.31</b>	<b>746.22</b>	<b>728.14</b>	<b>102.17</b>	<b>541.47</b>	<b>322.70</b>	<b>0.89</b>	<b>0.05</b>	<b>0.16</b>	<b>5.11</b>	<b>0.72</b>	<b>0.34</b>	<b>0.59</b>	<b>2.40</b>	<b>1.63</b>
<b>Обед</b>																		
Икра кабачковая для детского питания	100	1.900	8.900	7.700	119.000	41.000	15.000	37.000	75.300	0.010	0.000	0.005	0.700	0.000	0.020	0.050	0.400	0.000
Суп овощной на курином бульоне	300	5.160	0.750	12.540	91.800	49.650	51.630	458.910	51.440	0.430	0.000	0.003	1.320	0.000	0.240	0.210	2.610	0.001
Гуляш из отварного мяса	100	13.600	9.420	2.710	147.570	19.080	18.890	121.070	165.100	0.800	0.000	0.067	1.780	0.003	0.030	0.080	2.330	0.000
Вермишель с маслом	200	7.800	8.200	41.680	276.500	8.420	11.100	50.200	85.700	0.490	0.000	0.031	1.080	0.060	0.080	0.020	0.720	0.160
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	60	3.498	0.600	26.700	113.400	15.198	0.000	0.000	44.000	0.030	0.050	0.003	1.500	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Сок фруктовый или овощной	200	1.000	0.200	20.200	92.000	14.000	8.000	14.000	130.100	0.320	0.003	0.004	2.800	0.000	0.020	0.020	0.200	0.000
<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>32.96</b>	<b>28.07</b>	<b>111.53</b>	<b>840.27</b>	<b>147.35</b>	<b>104.62</b>	<b>681.18</b>	<b>551.64</b>	<b>2.08</b>	<b>0.05</b>	<b>0.11</b>	<b>9.18</b>	<b>0.06</b>	<b>0.39</b>	<b>0.38</b>	<b>6.26</b>	<b>0.16</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1570</b>	<b>55.78</b>	<b>62.88</b>	<b>195.84</b>	<b>1586.49</b>	<b>875.49</b>	<b>206.79</b>	<b>#####</b>	<b>874.34</b>	<b>2.97</b>	<b>0.10</b>	<b>0.28</b>	<b>14.29</b>	<b>0.78</b>	<b>0.73</b>	<b>0.97</b>	<b>8.66</b>	<b>1.79</b>

День: черверг  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний, весенний  
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг				
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D
<b>Завтрак</b>																		
Сырники творожные запеченные	200	35.400	26.940	26.120	499.820	292.520	43.240	437.160	114.100	0.330	0.030	0.009	1.540	0.160	0.120	0.560	1.020	0.326
Соус молочный сладкий	50	2.070	1.720	4.040	58.845	64.735	8.165	51.225	43.700	0.170	0.002	0.074	0.115	0.085	0.015	0.065	0.095	0.050
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	60	6.978	14.844	16.056	228.702	245.628	14.838	109.902	93.780	0.270	0.020	0.024	1.050	0.114	0.138	0.108	1.074	0.867
Чай с сахаром	200	12.000	3.060	13.000	49.280	11.600	4.500	4.940	12.000	0.000	0.000	0.000	0.540	0.000	0.000	0.006	0.040	0.000
Хлеб пшеничный	40	3.100	1.100	21.300	109.200	59.200	0.000	0.000	44.000	0.030	0.028	0.000	1.100	0.000	0.200	0.124	1.400	0.000
Плоды и ягоды свежие	100	0.420	0.420	9.790	47.000	16.000	0.000	0.000	78.000	0.080	0.003	0.020	2.210	0.000	0.040	0.020	0.290	0.000
<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>59.97</b>	<b>48.08</b>	<b>90.31</b>	<b>992.85</b>	<b>689.68</b>	<b>70.74</b>	<b>603.23</b>	<b>385.58</b>	<b>0.01</b>	<b>0.08</b>	<b>0.13</b>	<b>6.56</b>	<b>0.36</b>	<b>0.51</b>	<b>0.88</b>	<b>3.92</b>	<b>1.24</b>
<b>Обед</b>																		
Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	100	0.950	7.170	10.440	109.110	37.340	26.930	38.390	75.300	0.010	0.002	0.003	1.100	0.000	0.050	0.050	0.730	0.000
Щи со сметаной	300	1.680	1.340	7.380	49.320	51.800	21.600	43.120	85.300	0.430	0.007	0.003	0.620	0.020	0.060	0.040	0.720	0.008
Картофель и овощи, тушеные в соусе	200	4.140	7.060	18.560	188.620	37.800	39.420	108.600	144.100	0.420	0.010	0.038	1.500	0.040	0.140	0.100	1.660	0.000
Котлеты рыбные паровые	100	25.350	0.890	6.470	125.910	43.200	23.830	273.680	154.700	2.490	0.100	0.010	0.370	0.010	0.020	0.160	2.480	23.340
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	60	3.498	0.600	26.700	113.400	15.198	0.000	0.000	44.000	0.030	0.050	0.003	1.500	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Компот из свежемороженых ягод витаминизированный	200	0.200	0.080	17.420	69.440	7.520	6.200	6.600	42.600	0.030	0.000	0.002	0.300	0.000	0.006	0.008	0.060	0.000
<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>35.82</b>	<b>17.14</b>	<b>86.97</b>	<b>655.80</b>	<b>192.86</b>	<b>117.98</b>	<b>470.39</b>	<b>546.00</b>	<b>3.41</b>	<b>0.17</b>	<b>0.06</b>	<b>5.39</b>	<b>0.07</b>	<b>0.28</b>	<b>0.36</b>	<b>5.65</b>	<b>23.35</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1610</b>	<b>95.79</b>	<b>65.22</b>	<b>177.28</b>	<b>1648.65</b>	<b>882.54</b>	<b>188.72</b>	<b>1073.62</b>	<b>931.58</b>	<b>3.42</b>	<b>0.25</b>	<b>0.19</b>	<b>11.95</b>	<b>0.43</b>	<b>0.79</b>	<b>1.24</b>	<b>9.57</b>	<b>24.59</b>

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг				
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D
<b>Завтрак</b>																		
Каша манная молочная жидкая	250	8.450	13.025	32.325	281.175	232.325	46.550	228.000	75.000	0.320	0.009	0.005	0.900	0.325	0.125	0.250	0.550	0.023
Сыр порционный	30	7.800	8.040	0.000	105.600	312.000	15.000	162.000	38.000	0.000	0.015	0.000	0.360	0.063	0.009	0.114	0.060	0.960
Какао с молоком	200	6.200	6.400	22.360	169.820	221.140	31.780	185.420	89.700	0.220	0.001	0.002	0.700	0.280	0.040	0.240	0.240	0.040
Хлеб пшеничный	50	3.875	1.375	26.625	136.500	74.000	0.000	0.000	44.000	0.000	0.028	0.000	1.375	0.000	0.250	0.155	1.750	0.000
Масло сливочное несоленое	15	0.150	12.450	0.150	112.200	1.800	0.000	0.000	15.000	0.030	0.001	0.000	0.000	0.000	0.000	0.015	0.000	1.500
Плоды и ягоды свежие	100	0.420	0.420	9.790	47.000	16.000	0.000	0.000	78.000	0.080	0.003	0.002	2.210	0.000	0.040	0.020	0.290	0.000
<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>26.90</b>	<b>41.71</b>	<b>91.25</b>	<b>852.30</b>	<b>857.27</b>	<b>93.33</b>	<b>575.42</b>	<b>339.70</b>	<b>0.65</b>	<b>0.06</b>	<b>0.01</b>	<b>5.55</b>	<b>0.67</b>	<b>0.46</b>	<b>0.79</b>	<b>2.89</b>	<b>2.52</b>
<b>Обед</b>																		
Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	100	1.660	7.090	8.500	103.530	36.590	21.520	43.810	113.200	0.010	0.007	0.000	1.350	0.000	0.020	0.040	0.240	0.000
Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	300	5.670	3.000	23.250	168.780	63.120	51.510	237.630	70.970	0.430	0.002	0.003	1.710	0.012	0.210	0.150	2.520	0.030
Жаркое по - домашнему	250	13.275	13.575	24.250	304.675	36.375	57.900	212.850	210.900	0.760	0.000	0.010	2.950	0.025	0.200	0.175	4.400	0.000
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	60	3.498	0.600	26.700	113.400	15.198	0.000	0.000	44.000	0.030	0.005	0.003	1.500	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Плоды и ягоды свежие	100	0.420	0.420	9.790	47.000	16.000	0.000	0.000	78.000	0.080	0.003	0.020	2.210	0.000	0.040	0.020	0.290	0.000
Компот из свежих фруктов (из яблок) витаминизированный	200	7.760	0.000	17.860	69.380	14.220	4.140	2.140	42.600	0.030	0.000	0.002	0.480	0.000	0.006	0.004	0.060	0.000
<b>Итого:</b>	<b>1010</b>	<b>32.28</b>	<b>24.69</b>	<b>110.35</b>	<b>806.77</b>	<b>181.50</b>	<b>135.07</b>	<b>496.43</b>	<b>559.67</b>	<b>2.37</b>	<b>0.02</b>	<b>0.04</b>	<b>10.20</b>	<b>0.04</b>	<b>0.48</b>	<b>0.39</b>	<b>7.51</b>	<b>0.03</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1655</b>	<b>59.18</b>	<b>66.40</b>	<b>201.60</b>	<b>1659.06</b>	<b>1038.77</b>	<b>228.40</b>	<b>1071.85</b>	<b>899.37</b>	<b>3.02</b>	<b>0.07</b>	<b>0.05</b>	<b>15.75</b>	<b>0.71</b>	<b>0.94</b>	<b>1.18</b>	<b>10.40</b>	<b>2.52</b>

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг				
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D
<b>Завтрак</b>																		
Каша гречневая молочная жидкая	250	8.725	13.025	31.250	277.975	230.600	75.525	244.075	111.300	0.320	0.020	0.005	1.875	0.325	0.125	0.275	1.175	0.034
Оладьи с яблоками	100	7.250	4.950	33.770	201.050	75.700	28.930	119.410	64.700	0.100	0.002	0.000	1.450	0.030	0.140	0.160	1.250	0.200
Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	50	6.375	5.750	0.375	78.500	0.000	0.000	0.000	86.000	0.050	0.300	0.000	1.250	0.000	0.000	0.220	0.125	2.200
Чай с сахаром	200	12.000	3.060	13.000	49.280	11.600	4.500	4.940	12.000	0.000	0.000	0.000	0.540	0.000	0.000	0.006	0.040	0.000
Плоды и ягоды свежие	100	0.420	0.420	9.790	47.000	16.000	0.000	0.000	78.000	0.080	0.003	0.020	2.210	0.000	0.040	0.020	0.290	0.000
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>34.77</b>	<b>27.21</b>	<b>88.19</b>	<b>653.81</b>	<b>333.90</b>	<b>108.96</b>	<b>368.43</b>	<b>352.00</b>		<b>0.33</b>	<b>0.03</b>	<b>7.33</b>	<b>0.36</b>	<b>0.31</b>	<b>0.68</b>	<b>2.88</b>	<b>2.43</b>
<b>Обед</b>																		
Винегрет с растительным маслом	100	1.610	5.190	8.400	91.510	26.700	21.940	47.090	75.300	0.140	0.003	0.002	0.900	0.000	0.060	0.050	0.650	0.000
Суп рыбный из консервов	300	12.210	3.120	19.980	181.020	129.510	65.280	196.830	81.040	0.430	0.004	0.003	1.560	0.009	0.120	0.120	3.330	12.500
Котлета из мяса кур	100	15.200	5.320	6.120	122.520	13.600	20.620	125.610	154.700	0.160	0.007	0.010	1.020	0.000	0.060	0.120	3.270	0.000
Рис отварной с овощами	150	3.375	5.490	25.455	188.550	6.450	22.860	62.025	78.300	0.320	0.070	0.000	0.630	3.645	0.030	2.430	0.690	0.000
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	60	3.498	0.600	26.700	113.400	15.198	0.000	0.000	44.000	0.030	0.050	0.030	1.500	0.000	0.000	0.000	0.000	
Сок фруктовый или овощной	200	1.000	0.200	20.200	92.000	14.000	8.000	14.000	130.100	0.320	0.003	0.004	2.800	0.000	0.020	0.020	0.200	
<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>36.89</b>	<b>19.92</b>	<b>106.86</b>	<b>789.00</b>	<b>205.46</b>	<b>138.70</b>	<b>445.56</b>	<b>563.44</b>	<b>1.40</b>	<b>0.14</b>	<b>0.05</b>	<b>8.41</b>	<b>3.65</b>	<b>0.29</b>	<b>2.74</b>	<b>8.14</b>	<b>12.50</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1610</b>	<b>71.66</b>	<b>47.13</b>	<b>195.04</b>	<b>1442.81</b>	<b>539.36</b>	<b>247.66</b>	<b>813.98</b>	<b>915.44</b>	<b>1.40</b>	<b>0.46</b>	<b>0.07</b>	<b>15.74</b>	<b>4.01</b>	<b>0.60</b>	<b>3.42</b>	<b>11.02</b>	<b>14.93</b>

День: вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний, весенний  
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг				
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D
<b>Завтрак</b>																		
Суфле творожное	150	21.450	13.455	18.420	289.200	211.065	29.595	290.775	154.000	0.590	0.002	0.003	0.990	0.135	0.075	0.375	0.600	0.017
Соус сметанный	50	0.825	2.395	1.475	38.485	16.360	2.450	12.830	63.400	0.140	0.006	0.006	0.075	0.015	0.010	0.015	0.055	0.800
Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	50	6.375	5.750	0.375	78.500	0.000	0.000	0.000	86.000	0.050	0.300	0.006	1.250	0.000	0.000	0.220	0.125	2.200
Хлеб пшеничный	40	3.100	1.100	21.300	109.200	59.200	0.000	0.000	44.000	0.000	0.028	0.000	1.100	0.000	0.200	0.124	1.400	0.000
Какао с молоком	200	6.200	6.400	22.360	169.820	221.140	31.780	185.420	89.700	0.210	0.001	0.002	0.700	0.280	0.040	0.240	0.240	0.040
Плоды и ягоды свежие	100	0.420	0.420	9.790	47.000	16.000	0.000	0.000	78.000	0.080	0.003	0.020	2.210	0.000	0.040	0.020	0.290	0.000
<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>38.37</b>	<b>29.52</b>	<b>73.72</b>	<b>732.21</b>	<b>523.77</b>	<b>63.83</b>	<b>489.03</b>	<b>515.10</b>	<b>1.07</b>	<b>0.34</b>	<b>0.04</b>	<b>6.33</b>	<b>0.43</b>	<b>0.37</b>	<b>0.99</b>	<b>2.71</b>	<b>3.06</b>
<b>Обед</b>																		
Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	100	1.100	7.150	4.500	88.690	16.160	18.240	30.080	75.300	0.010	0.004	0.003	0.850	0.000	0.060	0.040	0.430	0.000
Суп гороховый вегетарианский	300	8.580	0.720	24.180	152.820	71.760	55.830	125.340	161.750	0.430	0.092	0.003	3.180	0.030	0.300	0.090	1.380	0.000
Картофельное пюре	200	4.340	6.240	10.720	165.200	73.440	31.120	109.340	257.100	0.210	0.050	0.050	0.980	0.120	0.140	14.040	1.280	0.010
Курица отварная	100	22.260	14.210	0.000	232.470	16.900	18.300	142.400	128.000	0.000	0.210	0.010	1.240	19.800	0.120	0.120	4.570	0.000
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	60	3.498	0.600	26.700	113.400	15.198	0.000	0.000	44.000	0.030	0.050	0.003	1.500	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Плоды и ягоды свежие	100	0.420	0.420	9.790	47.000	16.000	0.000	0.000	78.000	0.080	0.003	0.020	2.210	0.000	0.040	0.020	0.290	0.000
Компот из свежих фруктов (из яблок) витаминизированный	200	7.760	0.000	17.860	69.380	14.220	4.140	2.140	42.600	0.030	0.000	0.002	0.480	0.000	0.006	0.004	0.060	0.000
<b>Итого:</b>	<b>1060</b>	<b>47.96</b>	<b>29.34</b>	<b>93.75</b>	<b>868.96</b>	<b>223.68</b>	<b>127.63</b>	<b>409.30</b>	<b>786.75</b>	<b>0.79</b>	<b>0.41</b>	<b>0.09</b>	<b>10.44</b>	<b>19.95</b>	<b>0.67</b>	<b>14.31</b>	<b>8.01</b>	<b>0.01</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1650</b>	<b>86.33</b>	<b>58.86</b>	<b>167.47</b>	<b>1601.17</b>	<b>747.44</b>	<b>191.46</b>	<b>898.33</b>	<b>1301.85</b>	<b>1.86</b>	<b>0.75</b>	<b>0.13</b>	<b>16.77</b>	<b>20.38</b>	<b>1.03</b>	<b>15.31</b>	<b>10.72</b>	<b>3.07</b>



День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг				
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D
<b>Завтрак</b>																		
Каша молочная Дружба жидкая	250	7.900	12.725	32.925	28.950	229.975	42.475	217.725	111.300	0.320	0.020	0.005	0.675	0.325	0.100	0.250	0.550	0.077
Какао с молоком	200	6.200	6.400	22.360	169.820	221.140	31.780	185.420	89.700	0.220	0.001	0.002	0.700	0.280	0.040	0.240	0.240	0.040
Хлеб пшеничный	50	3.875	1.375	26.625	136.500	74.000	0.000	0.000	44.000	0.000	0.028	0.000	1.375	0.000	0.250	0.155	1.750	0.000
Масло сливочное несоленое	15	0.150	12.450	0.150	112.200	1.800	0.000	0.000	15.000	0.030	0.001	0.000	0.000	0.000	0.000	0.015	0.000	1.500
Флоды и ягоды свежие	100	0.420	0.420	9.790	47.000	16.000	0.000	0.000	78.000	0.080	0.003	0.020	2.210	0.000	0.040	0.020	0.290	0.000
<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>18.55</b>	<b>33.37</b>	<b>91.85</b>	<b>494.47</b>	<b>542.92</b>	<b>74.26</b>	<b>403.15</b>	<b>338.00</b>	<b>0.65</b>	<b>0.05</b>	<b>0.03</b>	<b>4.96</b>	<b>0.61</b>	<b>0.43</b>	<b>0.68</b>	<b>2.83</b>	<b>1.62</b>
<b>Обед</b>																		
Салат из огурцов с растительным маслом	100	0.860	7.100	2.610	77.290	31.000	16.010	41.940	75.300	0.010	0.150	0.003	0.620	0.000	0.030	0.040	0.210	0.960
Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	300	5.670	3.000	23.250	168.780	63.120	51.510	237.630	70.970	0.430	0.002	0.008	1.710	0.012	0.210	0.150	2.520	0.030
Печень по-строгановски	100	16.730	15.780	4.250	225.820	38.440	25.170	150.670	167.000	0.660	0.100	0.005	2.260	0.030	0.040	0.110	2.280	0.060
Каша гречневая рассыпчатая	200	11.400	9.640	54.900	360.680	18.980	180.360	270.160	111.300	0.320	0.000	0.007	6.060	0.040	0.280	0.140	3.280	0.000
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	60	3.498	0.600	26.700	113.400	15.198	0.000	0.000	64.000	0.030	0.055	0.003	1.500	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Флоды и ягоды свежие	100	0.420	0.420	9.790	47.000	16.000	0.000	0.000	78.000	0.080	0.003	0.020	2.210	0.000	0.040	0.020	0.290	0.000
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1.040	0.000	26.960	107.440	41.140	22.960	29.200	42.600	0.030	0.000	0.002	0.680	0.000	0.020	0.040	0.600	0.000
<b>Итого:</b>	<b>1060</b>	<b>39.62</b>	<b>36.54</b>	<b>148.46</b>	<b>1100.41</b>	<b>223.88</b>	<b>296.01</b>	<b>729.60</b>	<b>609.17</b>	<b>1.56</b>	<b>0.31</b>	<b>0.05</b>	<b>15.04</b>	<b>0.08</b>	<b>0.62</b>	<b>0.50</b>	<b>9.18</b>	<b>1.05</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1675</b>	<b>58.16</b>	<b>69.91</b>	<b>240.31</b>	<b>1594.88</b>	<b>766.79</b>	<b>370.27</b>	<b>1132.75</b>	<b>947.17</b>	<b>2.21</b>	<b>0.36</b>	<b>0.08</b>	<b>20.00</b>	<b>0.69</b>	<b>1.05</b>	<b>1.18</b>	<b>12.01</b>	<b>2.67</b>

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг				
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D
<b>Завтрак</b>																		
Омлет натуральный	200	15.700	18.120	6.420	249.860	201.640	28.800	303.000	163.800	0.540	0.500	0.002	2.640	0.440	0.080	0.600	0.320	2.000
Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	0.570	4.302	6.264	65.466	22.404	16.158	23.034	205.550	0.010	0.220	0.003	0.660	0.000	0.030	0.030	0.438	0.000
Печенье витаминизированное	50	10.250	5.750	33.000	235.000	7.750	0.000	0.000	85.000	0.000	0.000	0.000	1.000	0.000	0.000	1.025	0.000	0.000
Хлеб пшеничный	40	3.100	1.100	21.300	109.200	59.200	0.000	0.000	44.000	0.000	0.280	0.000	1.100	0.000	0.200	0.124	1.400	0.000
Масло сливочное несоленое	15	0.150	12.450	0.150	112.200	1.800	0.000	0.000	15.000	0.030	0.010	0.000	0.000	0.000	0.000	0.015	0.000	1.500
Чай с сахаром	200	12.000	3.060	13.000	49.280	11.600	4.500	4.940	12.000	0.000	0.000	0.000	0.540	0.000	0.000	0.006	0.040	0.000
Флоды и ягоды свежие	100	0.420	0.420	9.790	47.000	16.000	0.000	0.000	78.000	0.080	0.003	0.020	2.210	0.000	0.040	0.020	0.290	0.000
<b>Итого:</b>	<b>665</b>	<b>42.19</b>	<b>45.20</b>	<b>89.92</b>	<b>868.01</b>	<b>320.39</b>	<b>49.46</b>	<b>330.97</b>	<b>603.35</b>	<b>0.66</b>	<b>1.01</b>	<b>0.03</b>	<b>8.15</b>	<b>0.44</b>	<b>0.35</b>	<b>1.82</b>	<b>2.49</b>	<b>3.50</b>
<b>Обед</b>																		
Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	1.650	7.090	4.910	90.770	46.560	18.880	33.600	169.300	0.010	0.249	0.030	0.590	0.000	0.030	0.040	0.720	0.000
Суп рыбный из консервов	300	12.210	3.120	19.980	181.020	129.510	65.280	196.830	81.040	0.430	0.004	0.003	1.560	0.009	0.120	0.120	3.330	12.500
Макароны отварные с маслом	200	7.800	8.200	41.680	276.500	8.420	11.100	50.200	87.700	0.490	0.000	0.030	1.080	0.060	0.080	0.020	0.720	0.160
Котлета мясная рубленая паровая	100	14.710	5.910	5.440	125.050	13.600	20.620	125.610	154.700	0.740	0.008	0.010	1.020	0.000	0.060	0.120	3.270	0.000
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	60	3.498	0.600	26.700	113.400	15.198	0.000	0.000	44.000	0.030	0.050	0.003	1.500	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Компот из кураги витаминизированный	200	1.040	0.000	26.960	107.440	41.140	22.960	29.200	62.600	0.080	0.000	0.002	0.680	0.000	0.020	0.040	0.600	0.000
<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>40.91</b>	<b>24.92</b>	<b>125.67</b>	<b>894.18</b>	<b>254.43</b>	<b>138.84</b>	<b>435.44</b>	<b>599.34</b>	<b>1.78</b>	<b>0.31</b>	<b>0.08</b>	<b>6.43</b>	<b>0.07</b>	<b>0.31</b>	<b>0.34</b>	<b>8.64</b>	<b>12.66</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1625</b>	<b>83.10</b>	<b>70.12</b>	<b>215.59</b>	<b>1762.19</b>	<b>574.82</b>	<b>188.30</b>	<b>766.41</b>	<b>1202.69</b>	<b>2.44</b>	<b>1.32</b>	<b>0.10</b>	<b>14.58</b>	<b>0.51</b>	<b>0.66</b>	<b>2.16</b>	<b>11.13</b>	<b>16.16</b>

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг				
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D
<b>Завтрак</b>																		
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	250	8.325	13.750	28.300	270.550	238.525	57.950	251.500	111.300	0.320	0.008	0.005	1.125	0.325	0.125	0.250	0.425	0.022
Хлеб пшеничный	50	3.875	1.375	26.625	136.500	74.000	0.000	0.000	64.000	0.000	0.028	0.000	1.375	0.000	0.250	0.155	1.750	0.000
Кофейный напиток с молоком	200	4.800	4.800	21.960	147.840	184.920	21.700	136.500	74.000	0.000	0.000	0.000	0.180	0.220	0.040	0.200	0.160	0.000
Масло сливочное несоленое	15	0.150	12.450	0.150	112.200	1.800	0.000	0.000	15.000	0.030	0.010	0.000	0.000	0.000	0.000	0.015	0.000	1.500
Фрукты и ягоды свежие	100	0.420	0.420	9.790	47.000	16.000	0.000	0.000	78.000	0.080	0.030	0.002	2.210	0.000	0.040	0.020	0.290	0.000
<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>17.57</b>	<b>32.80</b>	<b>86.83</b>	<b>714.09</b>	<b>515.25</b>	<b>79.65</b>	<b>388.00</b>	<b>342.30</b>	<b>0.43</b>	<b>0.08</b>	<b>0.01</b>	<b>4.89</b>	<b>0.55</b>	<b>0.46</b>	<b>0.64</b>	<b>2.63</b>	<b>1.52</b>
<b>Обед</b>																		
Салат из отварной моркови с яблоком с соусом салатным	100	1.190	7.390	7.360	102.080	27.000	18.290	26.880	75.300	0.010	0.002	0.003	0.780	0.000	0.030	0.040	0.460	0.000
Суп гороховый вегетарианский	300	8.580	0.720	24.180	152.820	71.760	55.830	125.340	161.750	0.430	0.001	0.002	3.180	0.030	0.300	0.090	1.380	0.000
Котлета из мяса кур	100	15.200	5.320	6.120	122.520	13.600	20.620	125.610	154.700	0.160	0.700	0.010	1.020	0.000	0.060	0.120	3.270	0.000
Капуста тушеная	200	4.240	8.960	9.300	159.600	118.600	48.260	93.280	168.300	0.160	0.070	0.004	1.680	0.040	0.060	0.080	1.380	0.000
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	60	3.498	0.600	26.700	113.400	15.198	0.000	0.000	44.000	0.030	0.050	0.003	1.500	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Фрукты и ягоды свежие	100	0.420	0.420	9.790	47.000	16.000	0.000	0.000	78.000	0.080	0.003	0.020	2.210	0.000	0.040	0.020	0.290	0.000
Компот из свежемороженых ягод витаминизированный	200	0.200	0.080	17.420	69.440	7.520	6.200	6.600	92.600	0.030	0.000	0.002	0.300	0.000	0.006	0.008	0.060	0.000
<b>Итого:</b>	<b>1060</b>	<b>33.33</b>	<b>23.49</b>	<b>100.87</b>	<b>766.86</b>	<b>269.68</b>	<b>149.20</b>	<b>377.71</b>	<b>774.65</b>	<b>0.90</b>	<b>0.83</b>	<b>0.04</b>	<b>10.67</b>	<b>0.07</b>	<b>0.50</b>	<b>0.36</b>	<b>6.84</b>	<b>0.00</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1675</b>	<b>50.90</b>	<b>56.29</b>	<b>187.70</b>	<b>1480.95</b>	<b>784.92</b>	<b>228.85</b>	<b>765.71</b>	<b>1116.95</b>	<b>1.33</b>	<b>0.90</b>	<b>0.05</b>	<b>15.56</b>	<b>0.62</b>	<b>0.95</b>	<b>1.00</b>	<b>9.47</b>	<b>1.52</b>







<b>C</b>
0.360
0.900
0.265
7.000
<b>8.53</b>
10.000
14.970
1.200
11.240
0.000
160.000
<b>197.41</b>
<b>205.94</b>

<b>C</b>
5.125
0.318
1.080
7.000
<b>13.52</b>
7.000
21.510
0.360
0.000
0.000
4.000
<b>32.87</b>
<b>46.39</b>



<b>C</b>
0.460
0.165
0.318
6.000
0.000
7.000
<b>13.94</b>
5.590
19.740
10.120
0.000
0.000
40.000
<b>75.45</b>
<b>89.39</b>

<b>C</b>
1.125
0.840
1.080
0.000
0.000
7.000
<b>10.05</b>
4.810
17.580
5.125
0.000
7.000
3.200
<b>37.72</b>
<b>47.76</b>

<b>C</b>
1.125
1.810
27.500
6.000
7.000
<b>43.44</b>
11.000
9.630
0.000
1.995
0.000
4.000
<b>26.63</b>
<b>70.06</b>

<b>C</b>
0.375
0.035
27.500
0.000
1.080
7.000
<b>35.99</b>
17.640
6.390
4.180
1.340
0.000
7.000
3.200
<b>39.75</b>
<b>75.74</b>

<b>C</b>
1.125
1.080
0.000
0.000
7.000
<b>9.21</b>
9.450
17.580
0.480
0.000
0.000
7.000
0.800
<b>35.31</b>
<b>44.52</b>

<b>C</b>
0.360
3.354
28.000
0.000
0.000
6.000
7.000
<b>44.71</b>
25.760
9.630
0.000
0.000
0.000
0.800
<b>36.19</b>
<b>80.90</b>

<b>C</b>
1.125
0.000
0.900
0.000
7.000
<b>9.03</b>
3.880
6.390
0.000
22.600
0.000
7.000
40.000
<b>79.87</b>
<b>88.90</b>





