

Утверждаю
Директор МКОУ Базарносызганской
средней школы №1
_____/А.В. Исачкин/
Приказ № 204 от 30.08.2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (7-11 ЛЕТ)

р.п. Базарный Сызган,
2024-2025 учебный год

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	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																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	27	0,13	0	1,14	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
54-16к	Каша "Дружба"	220	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
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	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	500	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																				
54-2з 54-20з	Огурец в нарезке или горошек зеленый*	60	0,64	0,1	2,04	11,6	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
151,54	Суп -лапша домашняя	200	6,3	5,2	23,87	170,40	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
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,34	35,93	233,7	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
33,1	Биточки "Детские" тушеные с овощами	90	13,79	15,01	14,92	250,85	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
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,20	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
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162	94	12	19	60	1,6	1,76	2,2	9,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9
	Итого за Обед	760	33,17	27,31	123,17	869,85	0,47	0,43	217,82	1,3	28,58	472,94	963,14	214,85	194,48	517,14	10,23	25,3	13,58	135,46
	Итого за день	1260	50,37	48,11	191,67	1398,55	0,66	0,8	335,95	1,6	29,91	1274,12	1423,45	635,95	270,49	875,49	12,67	93,79	25,52	216,92

*Зимний период

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	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																				
Пром.	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,2	0,02	0,01	2,2	0	0	66	22	6	4	18	0,4	0	0	0
54-27к	Каша жидкая молочная манная	220	5,88	6,32	27,82	191,7	0,06	0,16	30,24	0,07	1	240	172	156	18	112	0,3	36,89	2,1	28,97
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86	0,03	0,13	13,29	0	1	38	184	149	30	106	1,1	9	1,8	20
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	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	500	15,85	11,64	83,39	501,5	0,18	0,32	45,73	0,07	2	643,4	433,8	323	60,4	275	2,46	47,81	7,5	57,67
Обед																				
0,09	Салат овощной «Фасолька»	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,1	0,05	0	10,7	1,99	69,36	8	21,3	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,37	2,12	8,76	59,65	0,05	0,05	0,06	0,09	0,46	14,84	65,09	10,57	6,87	51,53	0,6	98,2	0,48	0,22
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,82	36,44	203,5	0,03	0,03	18,36	0,09	0	153	47	107	23	72	0,5	20,76	7,3	27,19
54-5м	Котлета из курицы	90	17,18	3,88	12,04	151,8	0,06	0,07	5,67	0	0	190	207	30	57	129	1,2	15,38	16,6	92,08
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,39	0,02	0,01	0	0	4,8	5,91	155,54	14	10	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162	94	12	19	60	1,6	1,76	2,2	9,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9
	Итого за Обед	760	28,18	14,07	114,87	690,83	0,3	0,3	24,14	0,18	15,96	627,74	656,99	185,57	140,17	351,93	4,91	137,89	28,12	144,74
	Итого за день	1260	44,03	25,71	198,26	1192,33	0,48	0,62	69,87	0,25	17,96	1271,14	1090,79	508,57	200,57	626,93	7,37	185,7	35,62	202,41

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	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																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	27	0,13	0	1,14	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	220	7,5	8,19	27,08	211,9	0,16	0,2	31,98	0,07	1	383	260	181	50	207	1,2	57,2	10,9	54,57
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
Пром.	Булочка	60	4,6	0,5	29,5	140,6	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	500	19,2	22,49	69,18	554,8	0,27	0,42	102,23	0,3	1,75	814,49	547,93	451,08	96,22	429,28	3,07	70,82	18,34	101,8
Обед																				
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,69	4,56	45,6	0,01	0,02	0,68	0	2	79	136	20	11	21	0,7	11,99	0,4	11,4
124.26	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,76	4,95	7,90	89,70	0,05	0,05	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	5,32	4,92	32,8	196,8	0,06	0,03	18,36	0,09	0	149	54	106	7	41	0,7	20,77	0,1	11,92
606,02	Рыба, запеченная под соусом польским	90	17,77	9,32	2,39	163,9	0,18	0,15	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,62	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475,28
54-2хн	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,63	285,19	90,49	18,27	25,40	0,57	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162	94	12	19	60	1,6	1,76	2,2	9,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9
	Итого за Обед	760	30,79	23,01	88,97	688	0,4	0,32	262,13	1,86	14,65	671,72	1148,6	369,63	105,58	398,42	6,18	140,71	23,22	529,85
	Итого за день	1260	49,9	45,5	158,15	1242,8	0,67	0,74	364,36	2,16	16,4	1486,21	1696,53	820,71	201,8	827,7	9,25	211,53	41,56	631,65

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	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																				
Пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	0,01	3	0	4	19,76	230,74	14,08	7,83	9,57	1,91	2	0,264	8
54-6т	Сырники	150	29,48	8,6	24,62	293,7	0,06	0,3	43,14	0,13	0,27	137,7	158,8	206,1	31,1	285,6	0,82	25,75	37,5	51,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9	0,003	0,009	0,384	0	1,16	1,26	30,22	67	4,55	8,51	0,76	0	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	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	510	34,73	9,55	70,53	506,6	0,153	0,33	46,524	0,13	5,43	458,12	475,56	299,18	51,88	342,68	4,15	29,17	41,38	68,5
Обед																				
38,26 10,3	Салат из свежих помидор и огурцов или салат «Витаминный»*	60	0,91	4,15	4,56	60,32	0,02	0,02	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,14	5,78	10,78	115,6	0,04	0,03	103,28	0	6	96	200	28	15	51	0,5	15,26	2,8	16,68
54-12м	Плов с курицей	230	31,32	9,3	38,19	361,9	0,1	0,1	169,06	0	2	335	439	87	125	269	2,4	45,74	31,6	194,73
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,39	0,02	0,01	0	0	4,8	5,91	155,54	14	10	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162	94	12	19	60	1,6	1,76	2,2	9,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9
	Итого за Обед	750	41,73	20,13	101,4	749,31	0,27	0,2	303,29	0	19,55	700,9	980,19	153	378,2	419,4	5,51	64,55	38,14	236,66
	Итого за день	1260	76,46	29,68	171,94	1255,91	0,42	0,53	349,81	0,13	24,98	1159,02	1455,75	452,18	430,08	762,08	9,66	93,72	79,52	305,16

*Зимний период

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	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																				
53-1о	Омлет натуральный	150	12,68	17,98	3,25	225,5	0,07	0,4	182,8	2,18	0	249	180	109	17	202	2,1	41,65	26	62,62
28,02	Фрукт порционно/Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	0,05	0	40	11	163	40	12	136,07	0,57	54,87	4,5	34,23
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	0	0,04	0,67	20,75	66,07	3,82	7,17	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	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	510	18,37	18,72	47,27	432,9	0,18	0,45	183,15	2,18	40,04	560,07	419,55	227,07	41,22	384,24	4,06	98,44	34,10	105,55
Обед																				
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,71	5,38	4,01	67,1	0,01	0,01	72,89	0	1	201	128	11	10	22	0,4	7,86	0,1	11,85
102,89	Суп картофельный с горохом и говядиной отварной	200	4,84	3,1	16,9	110,64	0,21	0,07	14,45	0,09	0,46	14,84	65,09	10,57	6,87	51,53	0,6	2,07	2,07	33,34
436,98	Картофель. тушеный с мясными изделиями	230	11,74	13,6	31,79	304,6	0,22	0,13	22,38	0,1	0	30,83	207,01	13,56	113,18	170,61	3,81	2,15	3,33	15,17
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,20	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
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162	94	12	19	60	1,6	1,76	2,2	9,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9
	Итого за Обед	750	21,51	22,74	99,11	685,64	0,54	0,27	128,38	1,19	18,08	514,58	967,64	340,58	167,04	332,39	7,18	14,84	9,13	77,76
	Итого за день	1260	39,88	41,46	146,38	118,54	0,72	0,72	311,53	2,37	58,12	1074,65	1615,54	567,65	208,26	716,68	11,24	113,28	43,23	183,31

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	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																				
1,60	Салат-коктейль фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,2	42,5	0,03	0,03	0,04	0,13	3,8	1,5	25,0	86,46	11,0	17	1,25	0	0,2	0,06
732,733	Оладьи со сгущенным молоком	210	13,1	12,6	82,4	504	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86	0,03	0,13	13,29	0	1	38	184	149	30	106	1,1	9	1,8	20
	Итого за Завтрак	500	17,62	15,76	102,79	632,5	0,18	0,3	41,41	0,26	5,19	103,03	388,35	329,54	61,52	249,86	3,31	21,53	8,03	52,91
Обед																				
54-6з 54-13з	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами или Салат из свеклы отварной*	60	1,36	6,6	2,15	73,4	0,016	0,034	18,304	0,106	6,916	67,581	120,366	20,085	8,111	23,129	0,417	10,424	1,448	9,96
113	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,66	5,63	5,73	92,2	0,01	0,03	104,94	0	10	98	184	37	13	30	0,4	15,25	0,2	14,76
302-У	Макароны отварные	150	5,32	4,92	32,8	196,8	0,06	0,03	18,36	0,09	0	149	54	106	7	41	0,7	20,77	0,1	11,92
268-У	Птица порционная	90	13,98	12,37	1,38	168,97	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
54-2хн	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,63	285,19	90,49	18,27	25,40	0,57	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162	94	12	19	60	1,6	1,76	2,2	9,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9
	Итого за Обед	760	30,46	30,21	83,38	723,37	0,296	0,374	283,11	1,29	20,99	823,77	986,17	357,78	90,41	371,35	6,42	62,38	10,5	147,4
	Итого за день	1260	48,08	45,97	186,17	1355,87	0,476	0,67	324,52	1,55	26,18	926,8	1374,52	687,32	151,93	621,21	9,73	83,91	18,53	200,31

*Зимний период

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	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																				
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	220	9,15	11,14	41,41	302,4	0,2	0,17	45,79	0,14	1	372	238	158	54	205	1,4	56,78	3,4	38,59
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	27	0,13	0	1,14	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9	0,003	0,009	0,384	0	1,16	1,26	30,22	67	4,55	8,51	0,76	0	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	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	500	16,4	21,99	77,62	572,8	0,3	0,23	99,17	0,37	2,23	754,8	335,82	327,4	70,45	305,51	2,94	58,7	8,57	48,27
Обед																				
54-2з 54-20з	Огурец в нарезке или зеленый горошек*	60	0,64	0,1	2,04	11,6	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
54-23с	Свекольник	200	4,63	2,65	10,86	85,8	0,04	0,04	98,61	0	5	107	315	24	21	45	1	17,9	0,4	27,51
279,35	Тефтели «Детские» с овощами тушеными	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
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,68	0,14	0,03	0,1	0	30,83	655,44	70,67	66,23	170,63	5,28	0,08	20,27	548,33
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,39	0,02	0,01	0	0	4,8	5,91	155,54	14	10	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162	94	12	19	60	1,6	1,76	2,2	9,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9
	Итого за Обед	760	40,99	25,1	118,5	861,65	0,94	0,41	252,89	1,21	21,72	685,14	1624,47	218,79	153,67	485,86	11,76	66,91	27,34	658,78
	Итого за день	1260	57,39	47,09	196,12	1434,45	1,24	0,64	352,06	1,58	23,95	1439,94	1920,29	546,19	224,12	791,37	14,7	125,61	35,91	707,05

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	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																				
Пром.	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,2	0,02	0,01	2,2	0	0	66	22	6	4	18	0,4	0	0	0
54-27к	Каша жидкая молочная манная	220	5,88	6,32	27,82	191,7	0,06	0,16	30,24	0,07	1	240	172	156	18	112	0,3	36,89	2,1	28,97
54-3гн	Кисель из концентрата	200	0,01	0	12,62	50,6	0,035	0,04	12,49	0	2,11	0,12	1,57	58,33	0,13	0,10	0,03	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	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	500	11,99	8,78	84,82	466,1	0,185	0,23	44,93	0,07	3,11	605,52	251,37	232,33	30,53	169,1	1,39	38,81	5,7	37,67
Обед																				
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,99	6,05	5,78	81,5	0,02	0,02	121,51	0	23	85	163	28	10	19	0,3	9,81	0,2	8,34
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,17	15,53	100,9	0,06	0,03	97,15	0	5	91	316	11	17	44	0,7	15,76	0,1	26,72
54-11г	Картофельное пюре	150	3,07	5,31	19,82	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10	162	625	39	28	85	1	28,46	0,8	42,79
66235,01	Рыба Аппетитная», запеченная с овощами и сыром	90	20,2	12,07	208	197,23	0,2	0,17	0,03	1,11	2,63	173,3	334,92	117,62	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475,28
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,20	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
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162	94	12	19	60	1,6	1,76	2,2	9,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9
	Итого за Обед	760	33,28	26,26	295,54	722,33	0,5	0,39	261,15	1,2	57,25	779,21	1707,46	274	122,04	444,15	6,3	159,4	23,87	570,53
	Итого за день	1260	45,27	35,04	380,36	1188,43	0,68	0,62	306,08	1,27	60,36	1384,73	1958,83	506,33	152,57	613,25	769	198,21	29,57	608,2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	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																				
54-1т	Запеканка из творога	200	39,55	14,23	28,86	401,7	0,07	0,43	68,16	0,21	0	241	213	298	44	388	1	38,42	52,1	66,17
0,11	Джем фруктовый	40	0,15	0	21,45	81	0,02	0,02	0,12	0,07	3,75	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
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	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	500	49	18,23	92,31	723,7	0,2	0,63	85,53	0,28	4,43	959,68	661,51	628,7	116,51	693,35	3,32	106,91	62,49	147,35
Обед																				
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,71	5,38	4,01	67,1	0,01	0,01	72,89	0	1	201	128	11	10	22	0,4	7,86	0,1	11,85
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,75	5,78	13,64	125,5	0,05	0,04	103,93	0	5	195	335	20	20	51	0,7	16,6	0,6	28,28
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,34	35,93	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	150	220	46	120	181	4	22,28	3,6	16,06
54-5м	Котлета из курицы	90	17,18	3,88	12,04	151,8	0,06	0,07	5,67	0	0	190	207	30	57	129	1,2	15,38	16,6	92,08
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	0	0,04	0,67	20,75	66,07	3,82	7,17	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162	94	12	19	60	1,6	1,76	2,2	9,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9
	Итого за Обед	760	35,21	22,06	97,72	730	0,96	0,28	201,68	0,09	6,04	998,67	1023,75	189,07	232,82	463,17	8,83	64,52	24,3	160,77
	Итого за день	1260	84,21	40,29	190,03	1453,7	1,16	0,91	287,21	0,37	10,47	1958,35	1685,26	817,77	349,33	1156,52	12,15	171,43	86,79	308,12

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	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																				
53-1о	Омлет натуральный	150	12,68	17,98	3,25	225,5	0,07	0,4	182,8	2,18	0	249	180	109	17	202	2,1	41,65	26	62,62
28,02	Фрукт порционно/апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	0,05	0	40	11	163	40	12	136,07	0,57	54,87	4,5	34,23
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9	0	0	0,3	0	1,16	1,26	30,75	66,07	4,55	7,17	0,73	0	0	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	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	510	18,43	18,73	47,46	434	0,18	0,45	183,15	2,18	44,16	560,66	429,55	227,07	41,95	384,24	4,06	98,44	34,10	106,25
Обед																				
4,19	Салат «Солнышко»	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	0,02	0	6,98	1,99	10,3	22,8	14,7	21,6	0,59	0,02	0,11	7,85
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4,63	3,28	11,4	93,6	0,04	0,03	101,43	0,05	3	58	222	14	13	36	0,5	10,28	0,9	21,23
54-1г	Макароны отварные	150	5,32	4,92	32,8	196,8	0,06	0,03	18,36	0,09	0	149	54	106	7	41	0,7	20,77	0,1	11,92
267,71	Шницель «Тотоша» запеченный с овощами	90	18,04	9,67	4	220,92	0,15	0,09	0,3	0	1,2	277,41	312,84	15,88	25,23	170,23	1,68	0,13	0,06	175,41
54-2хн	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,63	285,19	90,49	18,27	25,40	0,57	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162	94	12	19	60	1,6	1,76	2,2	9,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9
	Итого за Обед	760	33,72	18,68	94,37	726,27	0,38	1,87	190,07	0,14	11,5	751,03	997,33	265,17	100,2	367,23	5,84	33,6	4,57	228,01
	Итого за день	1290	52,15	37,41	141,83	1160,27	0,56	2,32	373,22	2,32	55,66	1311,69	1426,88	492,24	142,15	751,47	9,9	132,04	38,67	335,16